

**TRANSSA realiza capacitación  
“Técnicas para la Vocería  
efectiva y el Autocuidado  
para organizaciones LGBTI+”  
facilitado por el destacado  
comunicador Manuel  
Maccariello y la Licda.  
Hoïsex Gomex.**





**TRANSSA-Trans Siempre Amigas** realizó con éxito el Taller **“Técnicas para la Vocería efectiva y el Autocuidado para organizaciones LGBTI+”**, el taller fue dividido en dos módulos, el módulo 1-Vocería tuvo como objetivo general: Fortalecer las capacidades de las organizaciones LGBTI+ en técnicas de vocería efectiva, con el fin de mejorar su incidencia pública, su participación en espacios de diálogo y defensa de derechos humanos, y la sostenibilidad de su activismo.

Objetivos específicos:

- Desarrollar habilidades de comunicación y vocería para transmitir mensajes claros, estratégicos y efectivos en medios de comunicación, espacios públicos y foros de incidencia.

- Fortalecer la capacidad de argumentación y preparación de mensajes clave adaptados a diferentes audiencias.
- Identificar herramientas prácticas para el manejo de entrevistas, ruedas de prensa y participación en debates públicos.

El propósito general de esta sección fue fortalecer las capacidades técnicas, estratégicas y comunicativas de las organizaciones LGBTI+ en el uso de mecanismos regionales e internacionales de derechos humanos, con el objetivo de denunciar violaciones de derechos, incidir en la formulación de políticas públicas inclusivas y garantizar el acceso efectivo a la justicia y servicios básicos para la población LGBTI+. A través del desarrollo de habilidades de vocería efectiva para obtener un mayor impacto en sus acciones de incidencia.

El taller combinó teoría, práctica y retroalimentación directa: las secciones presentadas fueron:

- Introducción a la vocería y su importancia,
- Principios de la comunicación efectiva: claridad, coherencia, concisión.
- Tipos de vocería: institucional, crisis, pública.
- Herramientas de preparación: mensajes clave, estructura de respuesta y registro de medios.

## **El módulo 2: Autocuidado**

Contribuyo para promover el bienestar integral de líderes del colectivo LGBTI+ a través de la formación en estrategias de autocuidado personal, comunitario y profesional. Se buscó que los y las participantes reconozcan el autocuidado como una

herramienta esencial para su salud física y emocional, y para fortalecer su liderazgo y activismo de manera sostenida.

### **Los Objetivos específicos de la sección fueron:**

Al finalizar el taller, los y las participantes tienen capacidades para:

- Explicar la importancia del autocuidado para la salud y bienestar, reconociendo su impacto en el rol de liderazgo y activismo.
- Reconocer los siete pilares o dimensiones claves del autocuidado personal para un bienestar integral
- Desarrollar un plan de acción con estrategias personalizadas para cultivar el bienestar en cada una de las dimensiones del autocuidado.
- Aplicar técnicas prácticas para la relajación y gestión del estrés para su salud mental y emocional.
- Fortalecer la cohesión del colectivo al identificar y promover la confianza y solidaridad entre sus miembros.
- Identificar actividades y acciones que pueden realizar a nivel comunitario para fomentar un entorno de apoyo y solidaridad.
- Analizar el impacto del estrés laboral en la salud y la calidad del trabajo que ofrecen y emplear estrategias de autocuidado organizacional para prevenir el desgaste.

La metodología de la sección se centró en la interacción y el aprendizaje experiencial, combinando exposición dialogada, visualización y ejercicios prácticos. El diseño del taller buscó crear una atmosfera segura, distendida y creativa, facilitando la interacción entre participantes y facilitadores.

Las técnicas didácticas aplicadas permitieron a los y las participantes apropiarse de conceptos claves y reflexionar sobre las implicaciones del autocuidado para la salud física y emocional. Se exploró el rol del respeto y la confianza como pilares para la cohesión grupal y se practicaron estrategias para prevenir el desgaste.

Además, el enfoque práctico posibilitó la implementación inmediata de técnicas como la respiración consciente, la atención plena y la relajación. Este diseño de inmersión total promovió la concentración y la cohesión necesaria para alcanzar los objetivos del taller.

La actividad se realizó en el marco del proyecto **“Acceso oportuno a servicios básicos de las personas LGBTI+ con énfasis en grupos en mayores condiciones de vulnerabilidad, garantías y exigibilidad en el cumplimiento de los Derechos Humanos”**, financiado con recursos de la **Cooperación Española**, se llevó a cabo en el el salón Anturios de Villar el 18 de septiembre de 2025, la facilitación estuvo a cargo del comunicador **Manuel Maccariello** coordinador general del **Observatorio de Derechos Humanos para Grupos Vulnerabilizados** y las **Licdas. Hoisex Gómez** y **Ana Daysi Díaz** S. contó con la participación de representantes de las siguientes organizaciones: **Colectivo Hombres Trans RD, Comunidad de Trans, Travesti, Trabajadoras Sexuales Dominicanas-COTRAVETD, Federación Regional de Orgullo Gay, Trans y otros HSH (FROGTH), Gente Activa Y Participativa – GAYP, Hermandad LGBTI Navarrete -HERMANAVA , It Gets Better República Dominicana,, Trans Este Podemos Avanzar-TEPA, Trans Siempre Amigas-TRANSSA, Trans Unidas Dominicanas-TUD, Unión Dominicana de Comunidades-UNIDCOM, Universitarios por la Diversidad- UNIDI**