

**Dialogando sobre las luces y sombras de la normalidad:
significados y posibilidades**

Trabajo de Fin de Grado de Psicología
Universidad de La Laguna

Autoras

Paula Fajardo Rodríguez

Florencia del Valle Graser

Tutorizado por

M^a Dolores García Hernández

M^a del Carmen Muñoz del Bustillo Díaz

Curso académico 22/23

RESUMEN

La normalidad surge como un interrogante ante nosotras, algo que vive con nosotras día a día de forma inquietante, conformando también una cuestión relevante para nuestra forma de entender y vivir la profesión como futuras psicólogas. Es por ello que este Trabajo de Fin de Grado (TFG) nace de la intención de ahondar en su comprensión, sus matices e implicaciones, y desea hacerlo a través de un grupo focal (Vallés, 2000) conformado por personas consideradas por nosotras como expertas en entender no solo la normalidad sino aquello que su propia figura difumina, es decir, las realidades alternativas y distintivas. A partir del encuentro conversacional con este grupo focal y, tras la transcripción literal de la conversación, se realiza un análisis inductivo del diálogo desde la perspectiva “emic” (Gibbs, 2012; San Martín, 2014) dando como resultado de 17 categorías desglosadas en 4 bloques: *La normalidad entendida como un proceso, la normalidad vista como herramienta, ante los efectos de cierre de la normalización y las diferencias como proceso ante la normalidad* que abarcan las luces y las sombras de la normalidad. A modo de conclusiones expresamos algunas reflexiones y consideraciones que amplían y matizan los significados y posibilidades de dicho concepto y, las implicaciones que para nosotras, como psicólogas, conlleva.

Palabras clave: Normalidad, Diferencias, Psicología, Investigación cualitativa, Grupo focal.

ABSTRACT

Normality emerges as a question mark before us, something that lives with us day by day in a disturbing way, also forming a relevant question for our way of understanding and living the profession as future psychologists. It is for this reason that this Final Degree Project (TFG) was born from the intention of delving deeper into its understanding, its nuances and implications, and wishes to do so through a focus group (Vallés, 2000) made up of people considered by us to be experts in understanding not only normality but also that which their own figure blurs, that is to say, alternative and distinctive realities. Based on the conversational encounter with this focus group and, after the literal transcription of the conversation, an inductive analysis of the dialogue is carried out from the "emic" perspective (Gibbs, 2012; San Martín, 2014) resulting in 17 categories broken down into 4 blocks: *normality understood as a process, normality seen as a tool, the closing effects of normalisation and differences as a process* in the face of normality that encompasses the lights and shadows of normality. By way of conclusions, we express some reflections and considerations that broaden and qualify the meanings and possibilities of this concept and the implications that for us, as psychologists, it entails.

Key words: Normality, Differences, Psychology, Qualitative research, Focus group.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
MÉTODO.....	6
Enfoque y diseño de la investigación.....	6
Participantes.....	7
Fuente y recogida de datos.....	9
Análisis de datos.....	11
HALLAZGOS.....	12
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	20
REFERENCIAS.....	25
ANEXOS.....	27

INTRODUCCIÓN

Tanto a Flor como a Paula, alumnas del último curso de psicología, nos motivaba sumergirnos en un aspecto que nos compone no solo a las dos sino también a la sociedad y que, no obstante, nos conforma de maneras distintas. Este ente que se nos presentaba de forma difusa a pesar de su continua presencia e implicación era la normalidad. La normalidad como aquello que se incorpora dentro de nuestro día a día, de lo que significa nuestra vida y con ella la de los demás.

Conversando entre nosotras nos dimos cuenta de que, en ocasiones, esa normalidad no nos acogía, nos desplazaba a un imaginario particular y nos daba respuestas y significados nuevos, sin embargo, esa habitación propia como diría Virginia Woolf¹ o ese apartamento en Urano según Paul B. Preciado², se presenta de formas muy diversas y aun inexploradas por nosotras.

En esta encrucijada de la normalidad, de binarismo entre normal y anormal, nos surgían dudas dispares, pues la normalidad en su estar etéreo también resulta tangible y generaba en nosotras contraposiciones que no conseguían entablar una síntesis que nos permitiera dilucidar sus significados más profundos.

Estas cuestiones por resolver son catalizadas por otros autores como Bárcenas (2009) que llega a una conclusión tajante cuando entiende que la normalidad no es nada y que nadie es normal. Mientras, Skliar (2012) entiende la normalidad como aquella norma que quiere organizar y ordenar todo, catalogando y clasificando, así como dando nombres y definiciones, sin dar cabida a la ambigüedad.

Ante estas definiciones entendemos que a pesar de que la normalidad procure crear unos estamentos fijos y contrarios a la diversidad, por sí misma es genuinamente diversa al entenderla como una realización subjetiva y propia de cada persona. Pues es una experiencia que, según la procedencia, la cultura o las propias representaciones creadas por uno mismo se convendrá a comprender con tonalidades y matices dispares.

¹ Virginia Woolf es una escritora y ensayista anglosajona del siglo XX. Entre sus obras más destacadas se encuentra la referida en este texto "Una habitación propia", ensayo feminista donde aborda las diferencias de género.

² Paul B. Preciado es un filósofo y escritor español contemporáneo. Su obra citada "Un apartamento en Urano" aborda su vivencia con la identidad de género y el binarismo.

En presencia de este amplio panorama que nos deslumbraba quisimos sumergirnos un poco más y entender no solo lo que significaba para nosotras la normalidad, sino también cómo se vive y experimenta el estar fuera de ella, es decir, en las diferencias, estas que componen a nuestros invitados expertos en la comprensión de las singularidades y visionarios en lo que a nosotras nos parecía imperceptible, debido a que las diferencias son sentidas por aquellas personas pertenecientes a ella de una manera más notable y consciente que aquellos que viven dentro de la normalidad.

Con esta primera intención que nos asomaba, encontramos en la investigación social dialógica y colaborativa (Anderson, 2012) las maneras en las que deseábamos abordarlo, debido al énfasis que queríamos otorgarles a las historias propias, dándole valor al componente humano del discurso que pretendíamos abarcar. Disponiendo para ello de recursos estimados como la escucha respetuosa o la receptividad que surgen como elementos facilitadores para llegar a las singularidades propias de cada uno de los participantes, así como el poder transformador en la conversación que queremos alcanzar (Anderson, 2012).

Este cambio que queremos experimentar se consigue a través del lenguaje y el resultado final no pretende crear un conocimiento absolutista, sino indagar de forma conjunta en realidades para nosotras desconocidas legitimando la posición del otro, con ello haciendo uso de la indagación generativa (Schnitman, 2013) que conlleva al diálogo reflexivo a través de preguntas significativas, experiencias propias pasadas y presentes, posibilitando así la construcción conjunta de nuevos significantes.

Por ende, nuestro objetivo con esta investigación es conocer puntos de vista distintos y personales que nos hagan entender la normalidad desde perspectivas tan cercanas como lejanas a las nuestras, al igual que ver sus similitudes y distinciones con la diversidad y sus posibles cruces y fluctuaciones a través de la conversación y la puesta en común, dando incluso cabida a posibles herramientas que posibiliten este entendimiento no solo en nosotras como futuras psicólogas, sino también como sociedad.

MÉTODO

Enfoque y diseño de la investigación.

La presente investigación se enmarca dentro de los denominados enfoques cualitativos, dado que trata de crear significados a partir de una conversación grupal, con el

fin de comprender y desplegar cómo perciben, dan sentido y significado a sus experiencias las personas que participan en dicho diálogo compartido.

En concreto, este Trabajo de Fin de Grado nace del interés de cuestionarnos lo preestablecido abordando la premisa “¿Qué es la normalidad?”. Para ello, decidimos sumergirnos en una conversación grupal, que nos permitiera generar y crear nuevas respuestas, significados, formas de ver, de percibirnos y percibir a los demás. Dicha conversación grupal tomó forma en los denominados grupos focales (Vallés, 2000), formado por personas que consideramos expertas en el cuestionamiento de la normalidad, que co-participan y son protagonistas en esta indagación (Rodríguez, 2017).

Desde las premisas expuestas, el diseño elegido para esta investigación es un análisis inductivo del diálogo desde la perspectiva “emic” (Gibbs, 2012; San Martín, 2014), esta nos permite desde las intenciones, motivaciones, actitudes, pensamientos y sentimientos de las personas participantes en este trabajo, generar nuevo conocimiento.

Participantes.

Para abordar esta investigación cualitativa recurrimos a la indagación colectiva, que nos impulsó a ambas a profundizar en este trabajo que nos envuelve y transforma a través de la implicación grupal de personas entendidas por nosotras como expertas y significativas.

Con ello, nos pusimos en contacto con compañeros que habían formado parte de nuestra vida por años o con aquellos que su breve intervención en nuestra existencia nos hizo replantearnos ideas preestablecidas y romper con ciertas creencias hasta el momento inamovibles, queriendo así ahondar más allá de los efímeros intercambios que habíamos tenido de forma individualizada y permitir un diálogo abierto que entrelazara realidades alternativas y diversas.

Finalmente, tras varias personas en nuestro pensamiento y en nuestra piel, el encuentro predispuesto fue conformado por 7 personas: Daniel, Delioma, Priscila, Haridian, Alba y nosotras dos, Flor y Paula.

Daniel es de estas personas que conocimos de forma fugaz. Él es miembro activo en distintas asociaciones LGBT+ y nuestra primera interacción fue unilateral, dando él una charla sobre la teoría queer. Nosotras nos quedamos prendadas por su forma de expresar y de dar a conocer todas aquellas cosas que nosotras ignorábamos. Con esta primera premisa y

meses más tarde, nos pusimos en contacto con él para poder saber si su manera de percibir y estar podría formar parte de nuestro encuentro, teniendo anteriormente a este un diálogo conjunto entre nosotros, donde pudimos confirmar lo que ya sospechábamos y es que Daniel a través de sus palabras nos mantenía en una curiosidad permanente, llena de nuevos conceptos, ideas y maneras de entender la realidad.

Siguiendo con las expertas invitadas tenemos a Priscila, estudiante de psicología al igual que nosotras y compañera a destiempo. También Alba, estudiante de trabajo social y perteneciente al colectivo LGBTQ+ y Delioma, agente activa en debates sociales de diversa índole. Tres personas distintas unidas por un punto en común, la amistad que les une con Flor.

Estas tres expertas forman parte de la vida de Flor y, aunque Paula no las conocía en persona sí sentía un vínculo con ellas a través de todas las historias que Flor había contado. Estos relatos compartidos estaban liderados por cierta rebeldía y disconformidad con lo predispuesto, donde cada una de ellas, dentro de sus ámbitos, cuestionaban aspectos cotidianos y que, sin embargo, no entraban dentro de sus estándares.

Un aspecto que veíamos necesario en este encuentro era el respeto y la escucha desde una posición abierta, la cual sentimos reflejada en Delioma, con su fuerte presencia y que, aun así, no relega a nadie ni enjuicia sin permitir antes una comprensión mutua, elementos que sopesamos como utilitarios y habilitadores en este ambiente colectivo.

Mientras, la figura de Alba nos acercaba más a todo aquello que a nosotras se nos escapaba dentro y fuera de la normalidad; la mirada realista y sincera de una persona que ha transitado en el devenir de la sexualidad y la expresión de género.

En cuanto a Priscila, compartimos conceptos y curiosidades que se nos han ido presentando a lo largo de nuestro proceso académico y personal, contando con una aliada en la creación de nuevas formas de pensar y entender esa realidad que en estos años de carrera se han ido modulando y desfigurando gracias a la posición cuestionadora y posibilitadora que nos hemos transmitido conjuntamente.

Ante esto, descubrimos que se presentaban personas con ideas distintas y al mismo tiempo receptivas al otro. Nos gustaba de ellas como compartían sus experiencias dentro de la diversidad y sentíamos que la calidez y el respeto que generan debía estar presente, no solo para crear una atmósfera más acogedora, sino también más segura.

En última instancia tenemos la presencia de Haridian, que aunque ninguna de nosotras lo expresáramos inicialmente, ya dábamos ambas por supuesto que Haridian pertenecería a este espacio creado.

Haridian es estudiante de psicología como nosotras, compañera desde hace años y su manera de relacionarse con nosotras nos indicaba que su figura en este encuentro era primordial. Nos interesaba su capacidad facilitadora de otorgar nuevos significados a las cosas y su manera de transformar aquello que se presenta como preestablecido. Igualmente, admiramos los sentidos que concede a lo aparentemente nimio y la manera en que le confiere valor a todo aquello a lo que se expone, sintiendo así imprescindible su intervención en este espacio relacional.

Por estas razones y por aquellas que se nos quedan en nuestros corazones, elegimos a estos expertos para nuestro encuentro.

Con estas personas en nuestra mente, decidimos antes del encuentro contactar con los participantes de forma presencial e individualizada haciéndoles entrega de una invitación física (Véase Anexo 1). En ella se especificaba datos generales como la fecha, hora y lugar del encuentro, así como el interés que nos causaba que dicha persona formara parte de este trabajo, haciendo hincapié en su valía como persona considerada experta por nosotras al mismo tiempo que expresábamos nuestra intención de crear un entorno que permitiera entretrejer vivencias, puntos de vista y formas de sentir distintas.

Igualmente, respondimos a todos los interrogantes que esta invitación suscitó y creamos el primer puente de unión que fomentó el sentimiento de bienvenida y acogida que queríamos tener presente desde el inicio.

Fuente y recogida de datos

El diálogo compartido y entrelazado que vivimos con nuestro grupo focal es el que nos dispone ahora de nuestra fuente de datos, que nos permitirá ahondar en temáticas de interés para esta investigación.

Para poder dinamizar la conversación creamos 3 bloques de posibles preguntas que encierran conceptos relacionados entre sí y que abordan conjuntamente todas nuestras curiosidades relativas a la normalidad y a como esta se conforma y se transforma.

Los tres bloques son:

1. La normalidad
2. Vivir en la diferencia
3. Herramientas

El primer bloque, “la normalidad”, está compuesta por 4 preguntas:

- ¿De qué está hecha la normalidad?
- ¿La normalidad en algún momento ha sido útil? ¿Actualmente tiene utilidad?
- ¿Quién establece la normalidad y con qué propósito?
- ¿La normalidad tiene límites? ¿Cómo los notamos?

El segundo bloque, “vivir en la diferencia”, con 3 cuestiones:

- ¿Cómo es vivir en la diferencia?
- ¿Qué hace que algunas diferencias sean aplaudidas y otras censuradas?
- ¿Vivir en la diferencia es algo impuesto o elegido?

Y finalmente el tercer bloque, “herramientas”, conformada por dos interrogantes:

- ¿Qué podríamos aportar como individuos para que esta normalidad no suponga una opresión?
- ¿Qué podría aportar la psicología, en concreto qué herramientas podríamos utilizar nosotras como futuras psicólogas?

Estas preguntas fueron creadas con antelación por nosotras dos en conjunto con las tutoras académicas, en un proceso abanderado por la curiosidad y la indagación en el otro.

El encuentro se realizó el 24 de marzo a las 12 pm con una duración total de dos horas, hasta las 14 pm. No obstante, para alentar un ambiente cálido e inclusivo y promover la posibilidad de la diversidad en la forma de expresión de los participantes, nosotras estuvimos una hora antes preparando un entorno predispuesto a la creatividad, la imaginación y el respeto imperante. Por ende, seleccionamos varias herramientas o recursos que entendimos como impulsora de estos estados.

En la sala dispusimos de una mesa grande empapelada con papel Kraft, con sillas colocadas alrededor de ella, en forma de óvalo, con la intención de que cada uno pudiera observar a todos los compañeros. Además, en la mesa se dispuso gran variedad de materiales; lápices de colores, rotuladores, plastilina, etc (véase Anexo 2). Estos podían ser usados en cualquier momento, así como varias pizarras que conformaban el aula.

Además de estos materiales, la mesa estaba decorada en el centro con varios globos de tres colores distintos. En el interior de estos globos se encontraban las preguntas que habíamos formulado anteriormente, divididos los tres colores en los tres bloques que queríamos abordar. Los globos no fueron una elección puramente estética, también queríamos representar aquellas ideas encerradas que teníamos sobrevolando en nuestro pensamiento y que hasta que no salieran de su interior no podrían ser respondidas, necesitando para ello la ayuda de los expertos invitados, que proporcionarían nuevos significados y nos permitirían deconstruirnos con ello.

También entendimos que era de vital importancia tener comida, dulces y bebidas para hacer un espacio más cercano y más cotidiano, evitando las connotaciones académicas o extremadamente formales.

Del encuentro se extrajo únicamente la comunicación verbal a través de las grabadoras de dos teléfonos móviles, así como documentación visual a través de imágenes sacadas con dispositivos electrónicos. Se realizó la transcripción del audio con sumo cuidado de captar todos aquellos elementos que pudieran perderse, como son las risas, los silencios o las miradas cómplices, intentando que el componente humano quedara plasmado y reflejara lo que realmente se vivió en ese encuentro. La transcripción tuvo una extensión de 20 páginas y se realizó a ordenador.

Análisis de datos

El siguiente paso que se siguió con la transcripción finalizada fue su consecuente análisis a través de un enfoque cualitativo interesado en el estudio inductivo de categorías. Respaldao este proceso con lo expuesto por Echevarría (2005, p. 9):

Dentro del ámbito del análisis cualitativo, se utiliza un análisis por categorías cuando no se busca reconstituir el discurso social en su conjunto y globalidad, sino más bien rescatar temáticas, ideas y sentires que se encuentran presentes en las narrativas recogidas.

Con ello, se procedió a realizar una primera lectura que otorgara una visión global que permitiera emerger aquellas ideas, temáticas y opiniones que afloraron por parte de nuestros expertos en cuanto al concepto abordado de la normalidad. Este primer acercamiento no estaba dispuesto con la intención de desglosar ni delimitar fragmentos del texto, pues ello llegaría más adelante.

Es importante remarcar que este proceso analítico es circular y recursivo, tratando de respetar la naturalidad y subjetividad de lo expresado, sin distorsionar la construcción de significados para que encajen en un marco de análisis concreto (Echevarría, 2005). Atajada el primer acercamiento con una lectura inicial, se continuó con una nueva lectura, esta vez con la división de fragmentos que retrataran las ideas y significados esenciales de la conversación. Esta información extraída fue elaborada a través de citas directas de la transcripción, guardando fidelidad a lo expuesto por los participantes.

Tras este proceso de carácter más individual y autónomo, se pusieron en común lo extraído tanto por nosotras como por las tutoras de investigación, creando conjuntamente las categorías de la conversación a través de un acuerdo interjueces con énfasis en el establecimiento de consenso entre las distintas integrantes del grupo de investigación sobre el tema estudiado. Por ende, las categorías creadas fueron elaboradas, examinadas y valoradas conjuntamente.

Se requirió para ello un total de 3 encuentros presenciales y 1 encuentro online, con la confección final de 17 categorías que se muestran a continuación en el apartado de hallazgos.

HALLAZGOS

En este apartado se detallan las 17 categorías creadas a través de las ideas, opiniones y maneras de ver obtenidas en la conversación.

Podríamos empezar por cualquiera de ellas pero, hemos optado por darle un orden de presentación agrupandolas en 4 bloques para distinguir y valorar los diferentes matices y peculiaridades encontrados. Por ello, empezaremos por la normalidad entendida como un proceso: *Las expectativas y etiquetas hacen la normalidad, La normalidad como un proceso de diferenciar, La normalidad como un proceso de exclusión y autoexclusión, La normalidad como un proceso sin diversidad, La normalidad como una visión reducida de la realidad y Dibujando la normalidad.*

Continuaremos con la normalidad vista como herramienta: *La normalidad como herramienta para crear sentimientos de grupo, La normalidad como una herramienta para relacionarnos con los demás y La normalidad como una herramienta que naturaliza e incorpora otras formas de estar.*

Proseguiremos con las categorías ante los efectos de cierre de la normalización: *El respeto como herramienta para desactivar los efectos negativos de la normalidad, La escucha activa herramienta para desactivar los efectos negativos de la normalidad y la autoestima como herramienta para desactivar los efectos negativos de la normalidad.*

Por último, presentaremos las diferencias como proceso ante la normalidad: *La normalidad está en constante cambio, Las diferencias cuestionan las zonas de confort de la sociedad, El lado bueno de vivir en la diferencia, El lado malo de vivir en la diferencia y el pensamiento crítico como herramienta para entender la diferencia.*

A continuación, se presentarán las categorías con sus definiciones y algunas de las citas destacadas que las ilustran. En el Anexo 4 pueden consultarse las categorías con todas su citas.

Comenzamos presentando las 6 categorías que hablan de la normalidad entendida como un proceso:

- **Las expectativas y etiquetas hacen la normalidad.** Esta categoría hace énfasis en las etiquetas y las expectativas como elementos que construyen la normatividad. Las etiquetas y las expectativas se utilizan o se tienen de manera inconsciente para categorizar a las personas:

“... simplemente son expectativas que creamos en torno a algo y claro, encerramos a la gente en categorías en base a ella.”(p.3)

“Las etiquetas pues las ponemos sin darnos cuenta, cuando hay confianza y sin darnos cuenta pues ponemos una etiqueta, pero claro se lo pongo a un ser querido y siempre va a ser con cero mala intención entonces mi propósito, ahí en este caso no sería hacer daño, todo lo contrario. Y quién los establece básicamente la sociedad, nosotros mismos al final y con el propósito que cada uno sienta.”(p.7)

- **La normalidad como un proceso de diferenciar.** En esta categoría recoge la idea de normalidad como un proceso que establece comparaciones en base a un patrón preestablecido por la sociedad, diferenciando lo común de lo no común:

“Yo creo que la normalidad está basada en los estereotipos que tiene la sociedad, que lo único que hace es diferenciar, lo común de lo no común y excluir.”(p.2).

“...un patrón, de algo predispuesto y que debe ser de una forma concreta...para lo que no considera igual.”(p.3)

- **La normalidad como un proceso de exclusión y autoexclusión.** Los participantes expresan en las citas que engloba esta categoría que la normalidad establece estándares que dejan fuera a las personas que no los pueden cumplir. Así mismo, seguir estos estándares puede hacer que nos desvinculemos de nuestra propia identidad y nos alejemos de los otros.

“Lo malo que ha tenido en parte también el hecho de la gente que no responda a esos estándares de normalidad pues al final es excluir...”(p.4)

“Es un cuadrado, aunque puede ser cualquier cosa cerrada que impida otras alternativas, ya sea por miedo, ya sea por (...)por cualquier otra emoción que pueda surgir e impide que otras cuestiones distintas de las que no son normales entren dentro.”(p.3)

“(...) escribí “desconexión”, porque para mi la normalidad también implica desconectarse de uno mismo y también a veces de desconectarse de otros en parte.”(p.2)

- **La normalidad como un proceso sin diversidad.** La idea que expresa esta categoría es que la normalidad es como una fuerza restrictiva que limita las diferencias, debido a que se espera que todos se ajusten a las mismas normas o estándares:

“Yo puse la palabra “Sin diversidad”, porque dentro de la normalidad no hay diversidad, se rige la norma de ser todos iguales.”(p.3)

“pensando en lo que yo siento que la normalidad impone, es decir, el seguimiento de un patrón, de algo predispuesto y que debe ser de una forma concreta (...) a parte a lo que no considera igual.”(p.3)

- **La normalidad como una visión reducida de la realidad.** Con esta categoría recogemos la idea de que la normalidad puede limitar nuestra percepción de realidad, que no siempre se corresponde con la realidad misma:

“La normalidad, al menos para mí, es una visión reducida de la realidad, que no es realidad.”(p.3)

- **Dibujando la normalidad.** Esta categoría hace referencia a las formas de ver y entender la normalidad a través de representaciones visuales, donde los participantes llevaron a cabo dibujos representativos de lo que significaba para ellos la normalidad. Como vemos reflejado en la siguiente cita:

“Como una carretera (...) Es como un camino a seguir...” (p.2)

“Una caja.”(p.2)

”es un cuadrado, aunque puede ser cualquier cosa cerrada que impida otras alternativas...”(p.3)

“Dibujo minimalista (...) unas líneas con el mismo color y la misma forma(...)otras líneas de características distintas apartadas, porque la normalidad también la siento como algo excluyente.”(p.3)

A continuación mostramos las 3 categorías que apresan la normalidad vista como herramienta:

- **La normalidad como herramienta para crear sentimiento de grupo.** La normalidad puede ser utilizada para fomentar el sentimiento de grupo y la identificación con otros en un entorno, creando vínculos con aquellos que comparten características similares a nosotros:

“El que haya una normalidad o unos estándares al final cerrados conlleva a que también creemos un sentimiento de grupo, somos al final animales sociales y tenemos que trabajar en grupo si queremos sobrevivir, siempre ha sido así.”(p.4)

“va a seguir siendo necesario una imagen común y un punto en común de consenso para que las personas al final nos sintamos unidas.”(p.6)

“una herramienta para yo identificarme en un entorno.”(p.11)

- **La normalidad como una herramienta para relacionarnos con los demás.**

En esta categoría se expresa la idea de normalidad como herramienta que genera pautas sobre cómo relacionarnos con los otros y desenvolvemos en la vida social:

“yo creo que como herramienta para iniciar una conversación, una forma de relación sí es útil.”(p.4)

“para a lo mejor relacionarte por primera vez con una primera persona.”(p.4)

- **La normalidad como una herramienta que naturaliza e incorpora otras formas de estar.** La normalidad va naturalizando las diversas ideas, comportamientos, características y formas de estar que van apareciendo en la sociedad, consiguiendo así que sean socialmente aceptables:

“Al final las diferencias aplaudidas son aquellas que pueden hacerse pasar por normatividad, según que ojo porque al final si naturalizamos las cosas desde un comienzo y damos voz que es al final lo que se está intentando hacer, damos voz a que existen otras realidades al final se vuelve normatividad, lo que naturalizamos se vuelve normatividad.”(p.13)

“Por lo que sí, es útil, al final todo tiene que tener un nombre yo creo o se debería poner un nombre para no invisibilizar a nadie, pero no

deberíamos de darle tanta importancia como que le damos, yo creo, sino lo justo.”(p.4)

Proseguiremos con las 3 categorías que forman la etiqueta ante los efectos de cierre de la normalización:

- **El respeto como herramienta para desactivar los efectos negativos de la normalidad.** Mantener una actitud abierta y respetuosa es clave para diluir las ofensas y los enfrentamientos que pueden provocar los procesos normalizadores. Al fomentar un ambiente de respeto, se crea un espacio donde las personas pueden expresar libremente sus pensamientos sin temor a ser ofendidas o malinterpretadas:

“La normalidad debería ser respeto.”(p.4)

“poder hablar de todo sin miedo a que lo que digamos vaya a ofender o se vaya a tomar mal, porque al final tú no puedes controlar lo que hacen los demás, pero por lo menos si se habla.”(p.6)

“hacer un diálogo y llegar a un punto en común, de bueno no nos hemos puesto de acuerdo pues hasta aquí y no pasa nada.”(p.9)

- **La escucha activa como herramienta para desactivar los efectos negativos de la normalidad.** La escucha activa no solo implica oír a la otra persona sino también comprender su forma de ver las cosas, además de intentar ponernos en su lugar y entender los motivos detrás de sus pensamientos:

“al final escucha activa es eso, si yo te escucho es porque quiero entenderte, quiero comprender lo que me estas diciendo, quiero intentar ponerme en tu lugar, por qué piensas lo que estás pensando, qué es lo que te ha llevado a pensar así.”(p.9)

“y comprensión porque puede haber comunicación sin comprensión, sin empatía y sin respeto, que comentaban antes.”(p.9)

“quizás deberíamos aprender a escuchar, a escuchar sin esa prisa por hablar y escuchar de verdad, para entender lo que dice la otra persona, porque no logramos entender si ni siquiera escuchamos.”(p.15)

- **La autoestima como herramienta para desactivar los efectos negativos de la normalidad.** En esta categoría se defiende la importancia de la autoestima, tener una buena autoestima nos permite aceptarnos, valorarnos, sentirnos más seguros y estar menos afectados por las limitaciones o normas impuestas por la normatividad:

“Con esto tiene que ver un poco también la autoestima ¿no? Porque a lo mejor una persona se siente limitada por una cosa que si otro está seguro de sí mismo pues depende de la perspectiva y de cómo te sientas contigo mismo.”(p.10)

“si una persona es segura de sí misma y sale a la calle como quiere ir, le da igual cómo perciba ese rechazo porque al final yo creo que el límite o como nos podemos dar cuenta cuando no entramos dentro de una normatividad es por el rechazo”(p.10)

Para finalizar, desglosamos las 5 categorías que versan la diferencia como proceso ante la normalidad:

- **La normalidad está en constante cambio.** La normalidad no es un proceso estático, es un proceso dinámico en continuo movimiento y evolución, que se va adaptando a las circunstancias y perspectivas de cada persona:

“La vida es muy fluida, muy cambiante y al final yo creo que todos en algún momento entramos y salimos...”(p.11)

“yo creo que es algo que siempre es cambiante.”(p.11)

“al final el entorno en el que me rodeo es distinto entonces yo cambio en función de esa nueva etapa vital y a lo mejor para mi eso ya no es normativo porque yo me he creado con ciertas costumbres y luego

vuelvo aquí y ya para mi lo normativo es eso, entonces tampoco tiene nada de malo, depende, y yo creo que es algo que siempre es cambiante.”(p.11)

- **Las diferencias cuestionan las zonas de confort de la sociedad.** El no estar cómodo dentro de la normalidad invita a ser crítico, reivindicar y visibilizar otras maneras de estar en el mundo no familiarizadas, dado que el que se siente cómodo es difícil que llegue a cuestionarla.

“la gente que se plantea la normatividad siempre es aquella que no concuerda con ella...”(p.7)

“...si tú estás cómodo dentro de la normatividad, lo cual no tiene nada de malo en ese sentido, es muy complicado plantearte un sistema en el que tú estás cómoda, en una zona de confort y dices: “ah pues estupendo”. Es muy difícil plantearte eso, es difícil ser crítico con eso...”(p.7)

“Al salir de eso pues ya vienen los miedos, porque al final son zonas que no conocemos y es normal, es humano al final tener miedo a lo desconocido, pero claro hay que saber delimitar bien hasta que punto hay que tolerar también.”(p.6)

- **El lado bueno de vivir en la diferencia.** El ser o estar en la diferencia nos permite tener la oportunidad de vivir experiencias novedosas y audaces, aprendiendo y explorando nuevas ideas y perspectivas sobre uno mismo, los otros y el mundo. Además de ser libre de ser uno mismo:

“Aprendes cosas nuevas de ti mismo, de los otros y del mundo en sí.”(p.12)

“Es abierto, permite la exploración...”(p.12)

“para mí también es libertad, algo importante...”(p.12)

- **El lado malo de vivir en la diferencia.** El ser o estar en la diferencia nos limita a la hora de acceder a oportunidades y recursos sociales por no ser aceptados socialmente:

“no te acepten socialmente o de no poder acceder a ciertos recursos ya sea un empleo o por ejemplo irte a estudiar fuera.”(p.12)

- **El pensamiento crítico como herramienta para entender la diferencia.** Prestar atención a diferentes puntos de vista, ejercitar la reflexión y el cuestionamiento permiten comprender y conocer en que se fundamenta la diferencia:

“hay personas que se conforman con muy poquita información y les genera ansiedad el pensar mucho, luego hay personas que son al revés, que necesitan pensar y leer cosas y no se conforman con cerrar ideas enseguida y en eso influye pues la genética supongo y también lo aprendido.”(p.11)

“Creo que lo primero es mente crítica, hay que saber hacer que la gente tenga mente crítica.”(p.15)

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Comenzamos esta investigación con la curiosidad de explorar la premisa “¿Qué es la normalidad?”, debido a que es un elemento presente en nuestra vida diaria que puede ser percibido, experimentado y comprendido de maneras distintas según la persona y, aun así, fuertemente establecido por la sociedad. Por ello, decidimos llevar a cabo una conversación compartida, con el objetivo de indagar, conocer diferentes perspectivas y crear nuevos significados. Recurrimos a personas expertas por nosotras en comprender la normalidad desde una visión más amplia y ajustada a unos criterios diferentes a los impuestos por las masas, viviendo desde sus propios ideales y condiciones, dilucidando aquellos matices que a nosotras se nos escapan en cuanto a la normalidad se refiere. Dándole un especial énfasis a la diversidad conversacional, queriendo emerger relatos evocadores y entrelazados que otorguen no solo a nosotras como investigadoras sino también a los expertos presentes una experiencia transformadora.

Dicho acercamiento implica un esfuerzo por parte de nosotras como investigadoras, que factores como el nerviosismo o la compenetración intragrupal puede dificultar, especialmente por la novedad que nos suponía. No obstante, el propio entorno creado y expertos invitados posibilita que esos elementos en contra tengan una influencia menor, creando en nosotras aprendizajes no solo en el tema abordado sino también en la forma de estar y compartir en la labor relacional.

Acercándonos a este cometido, iniciamos identificando la base que sustenta la normalidad con aquellas cualidades que la componen, cuestionando de qué está hecha a través de imágenes tanto visuales como verbales. Este ejercicio que pusimos en práctica en el encuentro a través de dibujos espontáneos nos ofreció respuestas diversas. La normalidad fue dispuesta y entendida de varias formas; como una caja, un cuadrado, una carretera de un solo camino, un cerco, una piedra, así como algo rígido y difícil de moldear y también algo que encierra y restringe las posibilidades. Como nos cuenta Skliar (2012) “El eje divino a partir del cual todo se ordena y organiza, todo se cataloga y clasifica, todo se nombra y define, todo se ampara del diluvio que provocaría el dar lugar, el hacer lugar a la ambigüedad y la ambivalencia.” (191).

Así, el proceso por el cual se va creando la normalidad se sostiene, según la conversación mantenida con las personas expertas, en la creación social de etiquetas que nos permiten, de manera incluso inconsciente, diferenciar lo común de lo no común. La psicología, como profesión social, también hace uso de esos acuerdos científicos que facilitan el diagnóstico acerca de la normalidad y las diferencias, un ejemplo es el DSM, manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, que incluye indicadores acerca de la enfermedad mental entendida como algo no habitual o que queda fuera de los márgenes de los comportamientos considerados psicológica y socialmente “normales”.

Interesante son las ideas que compartimos en el encuentro, con respecto a que la normalidad va incorporando y naturalizando las diversas ideas, comportamientos, características y formas de estar que van apareciendo, donde le otorgamos nombres y significados, cómo se despliega en la categoría *La normalidad como una herramienta que naturaliza e incorpora otras formas de estar*. Esa idea puede quedar constatada en ese mismo DSM, cuando a lo largo de los años van descolgándose trastornos psicosociales, incorporándose a lo que consideramos normalidad; e introduciendo otros trastornos que con los años serán engullidos por la normalidad.

También descubrimos que la naturalización de las diferencias, incorporándolas a estándares de normalidad, es un proceso que puede ser liberador para las personas. Puesto que, la normalidad, en ocasiones, se puede vivir como algo excluyente, desplazando a las personas que no cumplen los estándares preestablecidos, como se refleja en la categoría *La normalidad como un proceso de exclusión o autoexclusión*. Así también lo relatan y perciben Wolf y Preciado, cuando en sus obras identifican a la normalidad como algo que limita la expresión y libertad de las personas al no ser consideradas iguales que al resto, que se encuentra a su vez relacionado con la categoría *La normalidad como un proceso de diferenciar*.

Así, el contar con una etiqueta reconocible para el conjunto de la sociedad, puede ser una manera de desactivar la exclusión e incluso de encontrar una identidad de la que sentirse una ciudadana de pleno derecho, como por ejemplo fue el reconocimiento del matrimonio entre personas del mismo género el año 2005 en España o el que se pueda elegir que figure el nombre y género elegido en el DNI. Pues como señalan Coll-Planas y Missé (2015): “El establecimiento de categorías identitarias resulta ambivalente, pues estas oprimen al sujeto, y al mismo tiempo, le dan vida” (p.4). Le dan vida porque como seres sociales, las personas necesitamos sentir que formamos parte de un grupo con el que nos identificamos y, desde ahí, en nuestro encuentro conversacional identificamos *La normalidad como herramienta para crear sentimiento de grupo*. Además, Gergen (2015) nos sugiere que “crear realidades locales y reconocerlas como nuestras, son pasos importantes para la creación de vínculo” (p.270), siendo el lenguaje, las palabras o el relato acerca de esa realidad local construida, una de las maneras fundamentales para hacer sentir a las personas que encajan y para facilitar las interacciones sociales, ofreciendo “rituales relacionales” compartidos, pautas para participar de manera efectiva en los juegos sociales como se expresa en la categoría *La normalidad como una herramienta para relacionarnos con los demás*.

Resulta potente desplegar las ideas vibrantes que emergen en la conversación relacionadas con el poder de las personas para desactivar los posibles efectos perversos de la normalidad, en consonancia con las ideas del filósofo Preciado (2022) acerca de cómo la gente tiene autoría y capacidad para cuestionar lo establecido. Así, nuestros expertos sugieren que para contrarrestar los efectos negativos sobre la normalidad es conveniente mantener una actitud abierta y respetuosa con nuestros iguales, además de escuchar y comprender las palabras y las opiniones expresadas por los demás. Poniendo énfasis en la escucha activa

como elemento que debe ir acompañado de la comprensión para procurar el entendimiento del otro, así como la intención de escuchar sin la prisa imperante de hablar.

Del mismo modo, una buena autoestima caracterizada por confianza, seguridad y aceptación de uno mismo, enfrenta los efectos negativos de la normalidad. Esto nos conecta con lo que nos sugiere Missé (2018), que vivió en primera persona la necesidad de incorporar herramientas para reforzar su autoestima corporal, para poder confrontar los efectos demoledores de la normalidad.

Asimismo, el interés no solo orbitaba alrededor de la normalidad, también nos cuestionábamos el que podría entenderse por algunos como su antagonista, la diversidad. Estos interrogantes buscaban conocer cómo es vivir en la diferencia y las implicaciones que surgen al transitar en ella. En este sentido, se puso sobre la mesa el lado malo de la misma, donde se nos excluye por atrevernos a mostrar nuestras diferencias. Suele ocurrir que, hasta que se normaliza la diferencia y sea incorporada a la normalidad, vivir en la diferencia limita las posibilidades sociales y laborales de las personas. Guiándose esta aceptación de las diferencias según la capacidad de metamorfosis de la misma como normalidad y censurando aquellas diferencias que no consiguen infiltrarse en los baremos de la normalidad.

No obstante, junto con ese lado malo, en nuestra conversación también emerge el lado bueno de comprometerse con las diferencias, donde se vive como una oportunidad para vivir experiencias audaces y seguir explorando nuevas ideas y perspectivas sobre uno mismo, aprendiendo no solo de lo propio sino también de lo ajeno, creando un estado de conciencia sobre lo que nos rodea. Resuenan las ideas de la indagación generativa (Schnitman, 2013), en la que la psicología valida e impulsa una imaginación exploratoria de identidades, lugares o mundos hasta ahora no nombrados.

Y es que las personas que están cómodas no se cuestionan la normalidad, por tanto, esta última incita a los que se sienten diferentes a buscar otras alternativas de vivir. Estas personas exploradoras de maneras de vivir no asentadas, en sus movimientos cuestionadores de las zonas de confort, empujan a la sociedad hacia formas de vida innovadoras que en principio pueden chocar, y que luego se incorporan logrando un beneficio para toda la comunidad. Porque tal como emergió en nuestra conversación, la normalidad no es un proceso estático, sino es algo cambiante en constante evolución sobre las circunstancias, el

entorno y las personas. Así lo comparte Gergen (2015) cuando nos reivindica como creadores de mundos.

Entre las personas expertas que conversamos en este TFG, se quiso poner en valor el pensamiento crítico como una clave para entender la diferencia. Supone ejercitar la reflexión y cuestionar la visión reducida a la que nos conduce el situarnos exclusivamente en la normalidad. Y, desde aquí, se apela a la psicología cuando decimos “Creo que lo primero es la mente crítica, hay que saber hacer que la gente tenga mente crítica”, así nuestra tarea también estaría en reducir la ansiedad a las personas ante la información novedosa y que “se conforman con muy poquita información”. Convocamos aquí a Freire (2005) con su compromiso vitalista con la educación crítica, como elemento fundamental para la acción social, porque la forma en que pensamos y comprendemos el mundo y los valores de ese mundo, son inseparables de la creación de espacios comunitarios en los que todas las personas tengamos la posibilidad de desarrollar nuestras legítimas maneras de estar en el mundo.

Deseamos concluir convocando en qué nos hemos sentido afectadas en nuestro ejercicio de la psicología, tras estas vivencias y reflexiones, desde una de las intenciones de este TFG “¿Qué podría aportar la psicología, en concreto qué herramientas podríamos utilizar nosotras como futuras psicólogas?” El simple hecho de cuestionarnos esta pregunta ya denota una nueva perspectiva que queremos acoger, no es la intención de alejarnos de lo que hemos aprendido en nuestros años de estudios, más bien, es descubrir el componente humano que le caracteriza a esta profesión y que diferencia a cada persona con la que vayamos a tratar en el futuro. Aprendiendo que la diversidad es algo plural y concentrada en un entorno cambiante, que nos anima a estar nosotras mismamente fluctuando en este cambio, recogiendo aprendizajes de distintas fuentes y entendiendo la información que se nos presenta siempre con ojos de novedad, no dando nada por supuesto, sin generalizar ni deshumanizar a las personas que tengamos delante en nuestro ejercicio tanto profesional como personal.

REFERENCIAS

- Almeida, M. E. & Angelino, M. A. (2012). *Debates y perspectivas en torno a la discapacidad en América Latina*. Portal de Libros de la Universidad Nacional de La Plata.
http://riberdis.cedd.net/bitstream/11181/3915/1/Debates_y_perspectivas_en_torno_a_la_discapacidad_en_America_Latina.pdf
- Anderson, H. (2012). Relaciones de colaboración y conversaciones dialógicas: ideas para una práctica sensible a lo relacional. *Family Process*, 51(1), 1-20.
- Coll-Planas, G. y Missé, M. (2015). *La identidad en disputa*. Conflictos alrededor de la construcción de la transexualidad. *Papers*, 35-52
<http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers.637>
- Echevarría, G. (2005). *Análisis cualitativo por categorías*. Apuntes docentes de metodología de investigación. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Escuela de Psicología.
https://www.academia.edu/16552418/ANALISIS_CUALITATIVO_G_ECHEVERRIA_1_
- Freire, P. (2005). *Pedagogía de la esperanza: Un reencuentro con la pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Gergen, K. (2015). *El ser relacional. Más allá del Yo y de la Comunidad*. Desclée de Brouwer.
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa*. Praxis.
- Missé, M. (2018). *A la conquista del cuerpo equivocado*. Egales.
- Preciado, P. (2022). *Dysphoria mundi*. Anagrama.
- Rodríguez Alonso, S. (2017). *Las Relaciones Para Los Jóvenes Con Medidas Judiciales: Una Investigación Colaborativa Sobre Sus Significados Y Sentidos*. [Tesis doctoral, Universidad de La Laguna].
<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/8767>

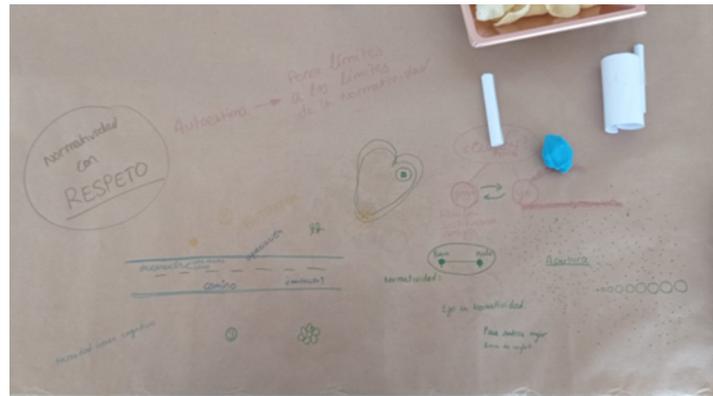
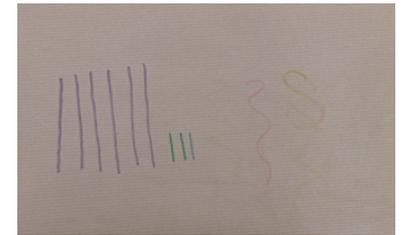
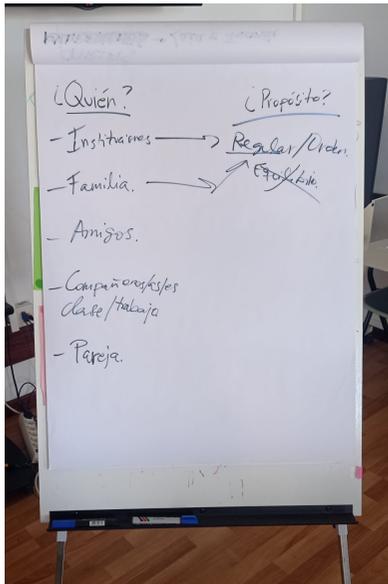
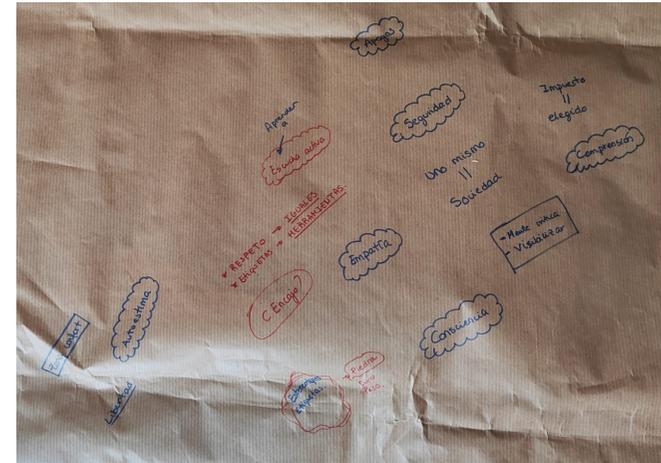
- San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(1), 104-122.
- Schnitman, D. F. (2013). Proceso generativo y prácticas dialógicas. *Redes: revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales*, 1(28), 67-98.
- Valles, M. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Síntesis Editorial.
- Woolf, V. (2012). *Una habitación propia* (C. Martínez Muñoz, Trans.). Alianza editorial. (Obra original publicada en 1929).

ANEXOS

Anexo 1. Invitación.



Anexo 2. Materiales utilizados e imágenes de lo creado durante la conversación.



Anexo 3. Tabla de categorías.

Tabla 1.

Análisis de datos en categorías.

Bloques	Categorías	Definición	Citas
La normalidad entendida como un proceso	1. Las expectativas y etiquetas hacen la normalidad	Las etiquetas y las expectativas establecidas por la sociedad hacen, sin darnos cuenta, la normalidad.	<p>“Las etiquetas pues las ponemos sin darnos cuenta, cuando hay confianza y sin darnos cuenta pues ponemos una etiqueta, pero claro se lo pongo a un ser querido y siempre va a ser con cero mala intención entonces mi propósito, ahí en este caso no sería hacer daño, todo lo contrario. Y quién los establece básicamente la sociedad, nosotros mismos al final y con el propósito que cada uno sienta.”(p.7)</p> <p>“... simplemente son expectativas que creamos en torno a algo y claro, encerramos a la gente en categorías en base a ella.”(p.3)</p> <p>“utilizo esto porque me parece lo más cómodo (referido a la etiqueta) igual que a lo mejor en otra conversación pues te digo que soy otra cosa porque es lo más cómodo que me parece. Al final es eso, una</p>

		herramienta para yo identificarme.” (p.6)
		“Yo considero normal lo que yo espero de los demás.”(p.8)
		“yo pienso que la etiqueta me la pongo yo y no me la tiene que poner nadie.”(p.7)
2. La normalidad como un proceso de diferenciar.	Nos referimos a aquella idea que establece comparaciones entre lo común y lo no común.	“Yo creo que la normalidad está basada en los estereotipos que tiene la sociedad, que lo único que hace es diferenciar, lo común de lo no común y excluir.”(p.2)
		“...un patrón, de algo predispuesto y que debe ser de una forma concreta...para lo que no considera igual.”(p.3)
3. La normalidad como un proceso de exclusión y autoexclusión	La normalidad a menudo establece estándares que dejan fuera a las personas que no los pueden cumplir.	“(...) escribí “desconexión”, porque para mi la normalidad también implica desconectarse de uno mismo y también a veces de desconectarse de otros en parte.”(p.2)
		“(..) escribí “anulación” que es un poco de desconexión propia.”(p.2)

4. La normalidad como un proceso sin diversidad

La normalidad como una fuerza restrictiva que limita las diferencias.

“ Y excluir.”(p.2)

“La normalidad también la siento como algo excluyente.”(p.3)

“Es un cuadrado, aunque puede ser cualquier cosa cerrada que impida otras alternativas, ya sea por miedo, ya sea por (...)por cualquier otra emoción que pueda surgir e impide que otras cuestiones distintas de las que no son normales entren dentro.”(p.3)

“Lo malo que ha tenido en parte también el hecho de la gente que no responde a esos estándares de normalidad pues al final es excluir...”(p.4)

“(...) a parta a lo que no considera igual.”(p.4)

“Yo puse la palabra “Sin diversidad”, porque dentro de la normalidad no hay diversidad, se rige la norma de ser todos iguales.”(p.3)

“Es un cuadrado, aunque puede ser cualquier cosa cerrada que impida

-
- otras alternativas, ya sea por miedo, ya sea por (...)por cualquier otra emoción que pueda surgir e impide que otras cuestiones distintas de las que no son normales entren dentro.”(p.3)
- “pensando en lo que yo siento que la normalidad impone, es decir, el seguimiento de un patrón, de algo predispuesto y que debe ser de una forma concreta (...) aparta a lo que no considera igual.” (p.3)
- “La normalidad, al menos para mí, es una visión reducida de la realidad, que no es realidad.” (p.3)
- “una caja.”(p.2)
- “Como una carretera (...) Es como un camino a seguir...”(p.2)
- “una piedra.”(p.3)
- “Una carga, un peso que se lleva.”(p.3)
- “Un cuadrado...”es una visión reducida de la realidad, que no es realidad.”(p.3)
- | | |
|---|--|
| 5. La normalidad como una visión reducida de la realidad. | La noción de normalidad puede limitar nuestra percepción de la realidad. |
| 6. Dibujando la normalidad. | Una representación visual del concepto de normalidad. |

La normalidad vista como herramienta

7. La normalidad como herramienta para crear sentimientos de grupo

La normalidad puede ser utilizada para fomentar el sentimiento de grupo, creando vínculos.

”es un cuadrado, aunque puede ser cualquier cosa cerrada que impida otras alternativas...”(p.3)

”Todos los colores que tenía a mano y simplemente hice rayas.”(p.3)

“Dibujo minimalista (...) unas líneas con el mismo color y la misma forma(...)otras líneas de características distintas apartadas, porque la normalidad también la siento como algo excluyente.”(p.3)

“Rígida y difícil de moldear.” (p.3)

“Es un cerco.” (p.5)

“El que haya una normalidad o unos estándares al final cerrados conlleva a que también creamos un sentimiento de grupo, somos al final animales sociales y tenemos que trabajar en grupo si queremos sobrevivir, siempre ha sido así.”(p.4)

“hasta qué punto está bien que sea solo diversidad, es decir, si está muy bien al final que todos seamos distintos y que todos tengamos nuestras peculiaridades, pero al final

yo también creo que debemos tener un punto de unión, porque por ejemplo las guerras también se deben a las diferencias y que no hay consenso, entonces.”(p.5)

“por muy diversos que seamos tampoco hay que hacer una guerra de ello, porque entonces ya se pierde el punto común.”(p.6)

“Porque también es lo mismo, si hay mucha diversidad al final nos sentimos todos solos, porque no encajamos con nadie.”(p.6)

“una herramienta para yo identificarme en un entorno.”(p.11)

“utilizo esto porque me parece lo más cómodo (referido a la etiqueta) igual que a lo mejor en otra conversación pues te digo que soy otra cosa porque es lo más cómodo que me parece. Al final es eso, una herramienta para yo identificarme. (p.6)

“va a seguir siendo necesario una imagen común y un punto en común

de consenso para que las personas al final nos sintamos unidas.” (p.6)

“las etiquetas simplemente son herramientas para nosotros identificarnos y de la misma manera que nos la podemos poner también nos la podemos quitar.” (p.6)

8. La normalidad como herramienta para relacionarnos con los demás.

La normalidad genera pautas relacionales que facilitan el contacto con los otros y la vida social.

“yo creo que como herramienta para iniciar una conversación, una forma de relación sí es útil.”(p.4)

“para a lo mejor relacionarte por primera vez con una primera persona.”(p.4)

9. La normalidad como herramienta que naturaliza e incorpora otras formas de estar.

La normalidad va incorporando las diversas formas de estar que van apareciendo en la sociedad.

“Al final las diferencias aplaudidas son aquellas que pueden hacerse pasar por normatividad, según que ojo porque al final si naturalizamos las cosas desde un comienzo y damos voz que es al final lo que se está intentando hacer, damos voz a que existen otras realidades al final se vuelve normatividad, lo que naturalizamos se vuelve normatividad.”(p.13)

“Por lo que sí, es útil, al final todo tiene que tener un nombre yo creo o

Ante los efectos de cierre de la normalización

10. El respeto como herramienta para desactivar los efectos negativos de la normatividad.

Mantener una actitud abierta y respetuosa es clave para diluir las ofensas y los enfrentamientos que pueden provocar los procesos normalizadores.

se debería poner un nombre para no invisibilizar a nadie, pero no deberíamos de darle tanta importancia como que le damos, yo creo, sino lo justo.”(p.4)

“La normalidad debería ser respeto.”(p.4)

“poder hablar de todo sin miedo a que lo que digamos vaya a ofender o se vaya a tomar mal, porque al final tú no puedes controlar lo que hacen los demás, pero por lo menos si se habla.”(p.6)

“hacer un diálogo y llegar a un punto en común, de bueno no nos hemos puesto de acuerdo pues hasta aquí y no pasa nada.”(p.9)

““no hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”(…)No quieres que te traten mal pues no trates mal, no quieres que se te excluya pues no excluyas.” (p.16)

“no juzgar a la persona.”. (p.15)

-
11. La escucha activa como herramienta para desactivar los efectos negativos de la normatividad.
- Escuchar y comprender es clave para ponernos en el lugar del otro y para diluir los juicios de los procesos de normalización.
- “al final escucha activa es eso, si yo te escucho es porque quiero entenderte, quiero comprender lo que me estas diciendo, quiero intentar ponerme en tu lugar, por qué piensas lo que estás pensando, qué es lo que te ha llevado a pensar así.”(p.9)
- “y comprensión porque puede haber comunicación sin comprensión, sin empatía y sin respeto, que comentaban antes.”(p.9)
- “aunque muchas veces ese sea tu propósito con la escucha activa no lo alcanzas, a lo mejor tú quieres comprender, pero no llegas a comprender.”(p.9)
- “quizás deberíamos aprender a escuchar, a escuchar sin esa prisa por hablar y escuchar de verdad, para entender lo que dice la otra persona, porque no logramos entender si ni siquiera escuchamos.” (p.15)
12. La autoestima como herramienta para desactivar los efectos negativos de la
- Una buena autoestima diluye las consecuencias perniciosas provocadas por la normatividad.
- “Con esto tiene que ver un poco también la autoestima ¿no? Porque a lo mejor una persona se siente limitada por una cosa que si otro está

normalidad.

seguro de sí mismo pues depende de la perspectiva y de cómo te sientas contigo mismo.”(p.10)

“si una persona es segura de sí misma y sale a la calle como quiere ir, le da igual cómo perciba ese rechazo porque al final yo creo que el límite o como nos podemos dar cuenta cuando no entramos dentro de una normatividad es por el rechazo.”(p.10)

“Si uno está seguro de sí mismo te da igual lo que ponerte, en qué situación, etc.”(p.11)

La diferencia como proceso ante la normalidad.

13. La normalidad está en constante cambio.

La normalidad es un proceso dinámico en continuo movimiento.

“La vida es muy fluida, muy cambiante y al final yo creo que todos en algún momento entramos y salimos...”(p.11)

“yo creo que es algo que siempre es cambiante.”(p.11)

“Al final es eso, una herramienta para yo identificarme en un entorno y que tal vez fuera de ese entorno no me gusta utilizar esa etiqueta.”(p.6)

14. Las diferencias
cuestionan las zonas de
confort de la sociedad

El no estar cómodo dentro de la
normalidad invita a ser crítico,
reivindicar y visibilizar otras
maneras de estar en el mundo.

“al final el entorno en el que me rodeo es distinto entonces yo cambio en función de esa nueva etapa vital y a lo mejor para mi eso ya no es normativo porque yo me he creado con ciertas costumbres y luego vuelvo aquí y ya para mi lo normativo es eso, entonces tampoco tiene nada de malo, depende, y yo creo que es algo que siempre es cambiante.”(p.11)

“la gente que se plantea la normatividad siempre es aquella que no concuerda con ella...”(p.7)

“...si tú estás cómodo dentro de la normatividad, lo cual no tiene nada de malo en ese sentido, es muy complicado plantearte un sistema en el que tú estás cómoda, en una zona de confort y dices: “ah pues estupendo”. Es muy difícil plantearte eso, es difícil ser crítico con eso...”(p.7)

“...por eso considero que es importante ponerle un nombre a las cosas, porque cuando tiene un nombre ya no se invisibiliza, ya es una realidad. Desde el momento que

ponemos nombre y apellidos a algo, ya existe.”(p.7)

“Estamos en nuestra zona de confort y lo que consideramos que es lo cómodo.”(p.5)

“Al salir de eso pues ya vienen los miedos, porque al final son zonas que no conocemos y es normal, es humano al final tener miedo a lo desconocido, pero claro hay que saber delimitar bien hasta que punto hay que tolerar también.”(p.6)

“Una zona de confort en la que poder relacionarnos de una manera de eliminar el miedo y el descontrol.” (p.8)

15. El lado bueno de vivir en la diferencia

El ser o estar en la diferencia como fuente de experiencias novedosas y audaces.

“es bonito y complicado.”(p.12)

“Es abierto, permite la exploración...”(p.12)

“para mí también es libertad, algo importante...”(p.12)

		<p>“también aprendizaje, en el sentido de que, si se va más allá de la normalidad, y se sale a nuevas esferas, a lo que se supone que es la diferencia aprendes cosas nuevas...”(p.12)</p> <p>“Aprendes cosas nuevas de ti mismo, de los otros y del mundo en sí.”(p.12)</p>
16. El lado malo de vivir en la diferencia	El ser o estar en la diferencia como fuente de experiencias que limitan y reducen posibilidades sociales.	“no te acepten socialmente o de no poder acceder a ciertos recursos ya sea un empleo o por ejemplo irte a estudiar fuera.”(p.12)
17. El pensamiento crítico como herramienta para entender la diferencia.	Atender a diferentes puntos de vista, ejercitar la reflexión y el cuestionamiento ayudan a conocer en que se fundamenta la diferencia.	<p>“hay personas que se conforman con muy poquita información y les genera ansiedad el pensar mucho, luego hay personas que son al revés, que necesitan pensar y leer cosas y no se conforman con cerrar ideas enseguida y en eso influye pues la genética supongo y también lo aprendido.”(p.11)</p> <p>“Creo que lo primero es mente crítica, hay que saber hacer que la gente tenga mente crítica.”(p.15)</p>

Nota: Categorías que se presentan durante el texto.