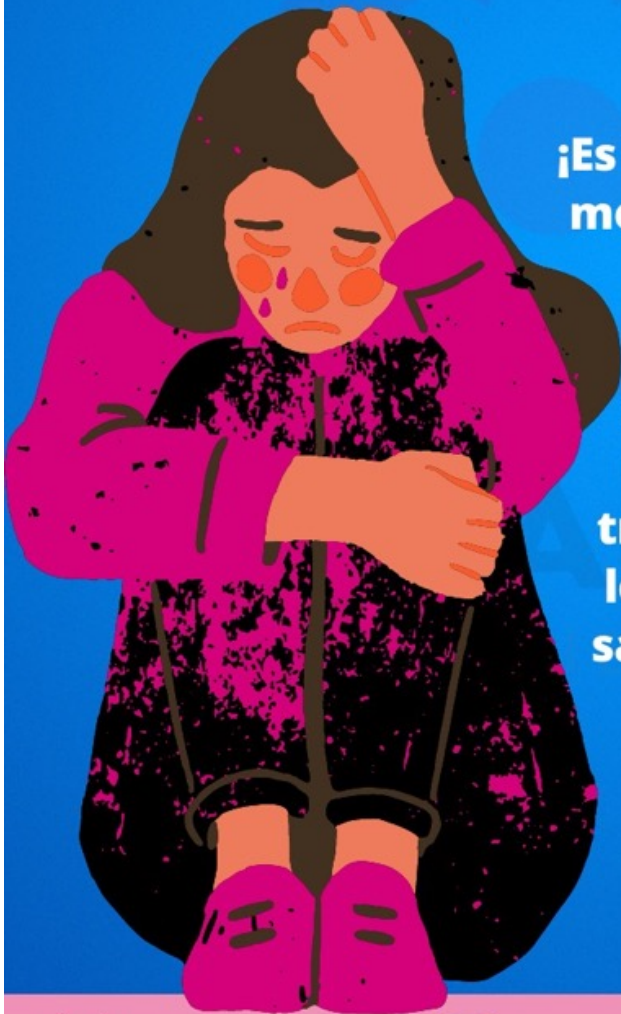


**Día Mundial de la Salud
Mental: Rompamos el Estigma y
Cuidemos Nuestro Bienestar
Emocional**



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



Este año, el tema:
¡Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo!

Sin embargo, para muchas mujeres trans, el acceso al trabajo es limitado o negado, lo que afecta gravemente su salud mental al no contar con estabilidad ni seguridad laboral.



@TRANSSA_TransRD



@transsa_trans_rd



@transsa



TRANSSA

Cada 10 de octubre, celebramos el **Día Mundial de la Salud Mental**, una fecha crucial para reflexionar sobre el bienestar emocional, un derecho fundamental que muchas personas aún no logran alcanzar debido a la falta de apoyo o el estigma que

rodea los problemas de salud mental. En la comunidad trans, el cuidado de la salud mental es aún más esencial, ya que las personas trans enfrentamos desafíos únicos que pueden afectar profundamente nuestro bienestar.

La Importancia del Bienestar Emocional en la Comunidad Trans

La salud mental es un pilar indispensable en nuestras vidas, pero para la comunidad trans, este derecho suele verse limitado por las barreras sociales, el rechazo familiar y la discriminación. Según estudios, las personas trans tenemos mayores índices de problemas emocionales debido al estigma y la exclusión social, lo que subraya la necesidad urgente de brindarnos un apoyo integral y sin prejuicios. Romper con estas barreras y buscar ayuda es crucial para preservar el bienestar emocional y la calidad de vida.

Apoyo Mutuo y Comunidad: Claves para la Salud Mental

En este **Día Mundial de la Salud Mental**, reafirmamos la importancia de crear espacios seguros donde podamos hablar libremente sobre nuestras luchas emocionales sin temor a ser juzgadas. El apoyo mutuo dentro de nuestras comunidades es una herramienta poderosa para combatir el aislamiento y promover un entorno de cuidado. Debemos cuidar de nosotras mismas y de quienes nos rodean, entendiendo que la salud mental es un proceso que requiere tiempo, atención y, sobre todo, comprensión.

Romper el Estigma es Nuestro Compromiso

Es hora de dejar atrás los tabúes que rodean la salud mental. Todavía existe un estigma generalizado hacia quienes buscan ayuda psicológica o admiten tener dificultades emocionales, y esto es especialmente perjudicial en la comunidad trans, donde el acceso a servicios de salud mental competentes es limitado. Debemos alzar nuestras voces para derribar estos estigmas y recordar que pedir ayuda es un acto de valentía, no de

debilidad.

Consejos para Mejorar Tu Salud Mental

1. **Busca apoyo profesional:** La terapia psicológica es una herramienta clave para gestionar el estrés y la ansiedad. No dudes en buscar ayuda si la necesitas.
2. **Fortalece tu red de apoyo:** Rodéate de personas que te acepten y te apoyen, ya sean amigos, familia o compañeros de trabajo.
3. **Desconecta cuando lo necesites:** Date tiempo para relajarte y disfrutar de actividades que te hagan sentir bien.
4. **Cuida de tu cuerpo y mente:** La salud física también influye en tu bienestar emocional. Dormir bien, alimentarte adecuadamente y hacer ejercicio pueden mejorar tu estado de ánimo.

LAS MUJERES TRANS ENFRENTAN GRAVES OBSTÁCULOS PARA ACCEDER AL EMPLEO FORMAL

Lo que limita su capacidad de alcanzar una estabilidad económica y emocional. La discriminación por su identidad de género, tanto en procesos de selección como en el ambiente laboral, las empuja a vivir en condiciones de precariedad. Esta falta de oportunidades no solo afecta sus ingresos, sino que tiene un impacto directo en su salud mental, generando altos niveles de ansiedad, depresión y estrés. Además, al verse excluidas del mercado laboral, muchas se ven obligadas a recurrir al trabajo sexual como única alternativa, exponiéndose a entornos inseguros, violencia, y al constante acoso policial.

El trabajo sexual, lejos de ofrecer una solución, profundiza el deterioro de la salud mental de las mujeres trans, al enfrentarse a riesgos que van más allá de lo físico. La inseguridad, la falta de reconocimiento legal, y la violencia

sistémica afectan gravemente su bienestar psicológico. Las mujeres trans tienen derecho a un empleo digno y libre de discriminación, pero al negárseles este acceso, se les priva también de un derecho fundamental: el de cuidar su salud mental en un entorno laboral seguro.

Un Llamado a la Acción

En este **Día Mundial de la Salud Mental**, recordamos que cada una de nosotras tiene derecho a una vida plena, donde el bienestar emocional sea prioritario. Es esencial que sigamos luchando por un mundo donde todas las personas trans podamos acceder a servicios de salud mental de calidad y, sobre todo, donde podamos sentirnos seguras y apoyadas en nuestros procesos.

¡Cuidémonos y apoyémonos mutuamente! ☐ Juntas podemos construir un futuro donde la salud mental sea una prioridad para todes.