

**Día Mundial de la Salud  
Mental: Nuestra Lucha por el  
Bienestar es un Acto de  
Resistencia**



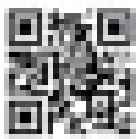
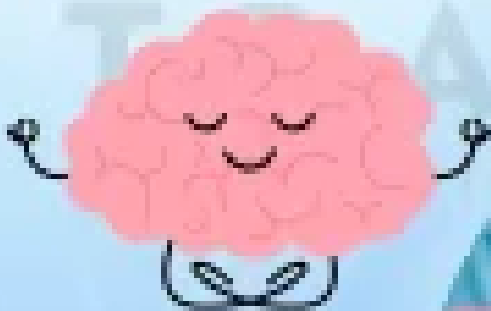




10 DE OCTUBRE

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Cuidar tu mente también es un acto de amor propio.



@TRANSSA\_TransES



@transsa\_trans\_es



@transsa



TRANSSA

El **10 de octubre**, Día Mundial de la Salud Mental, no es solo otra fecha en el calendario; para nosotras, la población trans, y para toda la comunidad LGBTI+, es un llamado urgente a la acción. Nuestra lucha por la identidad y la aceptación es

inseparable de nuestra lucha por el bienestar emocional. En un mundo que a menudo nos exige justificarnos para existir, priorizar nuestra salud mental es un acto fundamental de **resistencia y amor propio**.

## **El Impacto del Estrés de Minoría en la Comunidad**

Es un hecho documentado a nivel global: las personas de la diversidad sexual y de género enfrentamos tasas más altas de ansiedad, depresión e ideación suicida que la población general. Esto no se debe a nuestra identidad en sí, sino a lo que la psicología llama **estrés de minoría**: la carga crónica y acumulada de tener que lidiar con la discriminación, el rechazo familiar, el acoso y la violencia social.

Cada vez que ocultamos un gesto, evitamos un lugar o tememos por nuestra seguridad, ese estrés se acumula, erosionando nuestra paz mental. La salud mental en nuestra comunidad no es un lujo; es una **necesidad de supervivencia**.

## **Despatologización y Acceso a Servicios Afirmativos**

La comunidad trans enfrentamos una barrera adicional y profundamente dañina: la **patologización histórica**. Aunque la transexualidad fue eliminada de la lista de trastornos mentales de la OMS, los vestigios de este estigma persisten.

Para una mujer trans o un hombre trans, el acceso a servicios de salud (incluidos los tratamientos de afirmación de género) está a menudo mediado por procesos médicos que cuestionan nuestra identidad, exacerbando la disforia y el aislamiento. En lugares como **República Dominicana**, donde la falta de reconocimiento legal es una realidad, esta lucha se vuelve aún más solitaria. Es vital que el sistema de salud mental del país se libere de prejuicios y garantice un **trato digno y afirmativo**, reconociendo nuestra identidad sin exigirnos pruebas de nuestra valía emocional.

## **Estrategias de Cuidado Comunitario**

En este día, recordamos que el primer paso hacia el bienestar es el **autocuidado activo** y la **conexión comunitaria**. Desde TRANSSA, promovemos acciones que fortalecen nuestra resiliencia:

1. **Buscar Ayuda Profesional Afirmativa:** La terapia debe validar nuestra identidad. Debemos buscar profesionales con enfoque LGBTI+ y libre de transfobia.
2. **Fortalecer la Familia de Elección:** La comunidad es nuestro salvavidas. Conectarnos y compartir experiencias con otras personas de la diversidad reduce el aislamiento y valida nuestra experiencia.
3. **Establecer Límites Saludables:** Aprendamos a proteger nuestro espacio mental de personas o entornos tóxicos. La autodefensa emocional es tan importante como la física.
4. **Abogar por la Inclusión:** Exijamos espacios seguros y políticas inclusivas en nuestro trabajo, escuela y centros de salud, garantizando que el entorno no sea una fuente constante de estrés.

La salud mental es un derecho humano. En la República Dominicana y en el mundo, la lucha por nuestros derechos es también una lucha por nuestras mentes, nuestros corazones y nuestra tranquilidad.

En **TRANSSA** reafirmamos que nuestro valor no está en discusión. Nuestra salud mental importa, y no estamos solas en esta travesía. Abrazar nuestra identidad es el primer acto de sanación. Hoy y siempre, seguimos luchando por un futuro donde la paz mental no sea un privilegio, sino un derecho garantizado para cada una de nosotras en la República Dominicana. **¡Nuestro bienestar es nuestra victoria!**