

La Transfobia Silenciosa: Cómo el Misgendering y la Exclusión Afectan Nuestra Salud Mental



La transfobia no siempre se manifiesta en forma de agresión física o un despido laboral. A menudo, la vivimos como un murmullo constante y agotador en lo cotidiano: el uso persistente del pronombre incorrecto, la negación de nuestro nombre elegido, o la mirada de juicio en el autobús. Esta es la transfobia silenciosa, una forma de violencia sutil y acumulativa que tiene un impacto devastador en nuestra salud mental como personas trans y no binarias.

Misgendering: Cuando el Lenguaje Nos Agrede

El misgendering (o uso incorrecto del género) es la acción de dirigirse o referirse a una persona trans con pronombres, formas de tratamiento o un nombre que no se corresponden con nuestra identidad de género. No es un error inocuo; es una negación de nuestra existencia misma.

Cuando esta agresión lingüística es constante, incluso si en

algunos casos es presentada como “confusión” o “costumbre”, contribuye al Estrés por Minoría. Este concepto psicológico describe la carga mental y emocional crónica que resulta de vivir en un entorno social hostil o prejuicioso. Para nosotras y nosotres, el misgendering y el deadnaming (el uso de nuestro nombre anterior) son factores de estrés diarios que se acumulan silenciosamente, resultando en:

- **Altos índices de depresión y ansiedad:** La invalidación constante genera sentimientos de desesperanza e invisibilidad. Nos hace cuestionar nuestro valor y nuestra pertenencia.
- **Hipervigilancia:** Vivimos escaneando el entorno, anticipando la agresión verbal o la burla. Esto genera agotamiento psicológico y emocional.
- **Aislamiento social:** Muchas veces optamos por limitar nuestras interacciones sociales o laborales para evitar ser agredidas a través del lenguaje, lo que conlleva soledad y pérdida de redes de apoyo.

El Ciclo de la Exclusión Silenciosa

La transfobia silenciosa se perpetúa en todos los ámbitos de nuestra vida, consolidando la exclusión:

En la Familia: Cuando nuestros propios seres queridos se niegan a usar nuestros pronombres o nuestro nombre correcto, el dolor es profundo. El rechazo familiar es una de las principales causas de malestar psicológico y está directamente vinculado con el riesgo de ideación suicida en la población trans.

En el Trabajo y la Educación: En la República Dominicana, ante la falta de una Ley de Identidad de Género, muchas veces estamos obligadas a usar nuestro nombre legal en registros institucionales. Esto nos expone al deadnaming público, afectando nuestra concentración, autoestima y desempeño académico o profesional.

En el Sistema de Salud: Cuando un médico o una enfermera insiste en llamarnos por el nombre asignado al nacer o utiliza pronombres incorrectos, se genera desconfianza. Muchas personas trans terminamos evitando la atención médica, incluso cuando es urgente o vital.

Sanar y Exigir el Respeto

La lucha contra la transfobia silenciosa es una lucha por nuestra salud mental y nuestra dignidad. Es también una lucha por el reconocimiento de nuestra humanidad plena.

Exigimos a la sociedad dominicana y a sus instituciones que comprendan que respetar nuestro nombre y nuestros pronombres no es un gesto de cortesía: es un derecho básico vinculado a la salud y al bienestar emocional. Un simple cambio en el lenguaje puede convertirse en un salvavidas. La persistencia en la agresión lingüística, en cambio, es una forma de exclusión que nos hiere diariamente.

Desde TRANSSA promovemos el empoderamiento, el acompañamiento psicológico y la construcción de espacios seguros. Pero la responsabilidad de erradicar el misgendering no puede recaer únicamente en nosotras; es una tarea colectiva.

Nuestro bienestar mental no es negociable.

Nuestro nombre es nuestra identidad.

Nómbrenos bien para que podamos existir plenamente. ☐☐☐

Recomendaciones al Estado Dominicano: Hacia una Ley de Identidad de Género que Proteja Nuestra Salud Mental

Para enfrentar estructuralmente la transfobia silenciosa y reducir el impacto del misgendering y el deadnaming en nuestra salud mental, el Estado dominicano debe avanzar en la aprobación de una **Ley de Identidad de Género** que garantice reconocimiento legal y protección efectiva.

Esta legislación debería incluir:

1. **Reconocimiento administrativo basado en la autodeterminación:**
Permitir el cambio de nombre y sexo registral en documentos oficiales mediante un trámite administrativo, gratuito, confidencial y sin requisitos patologizantes, judicialización ni exigencia de intervenciones médicas.
2. **Obligación institucional de respeto al nombre social:**
Establecer que todas las instituciones públicas y privadas (escuelas, universidades, hospitales, empresas, entidades estatales) estén obligadas a respetar el nombre y pronombres elegidos, incluso antes de la modificación registral.
3. **Prohibición expresa del misgendering institucional:**
Incluir disposiciones que reconozcan el uso sistemático del nombre anterior o pronombres incorrectos como una forma de discriminación, especialmente cuando ocurre en espacios educativos, laborales o de salud.
4. **Protocolos en educación, salud y empleo:**
Exigir la creación de lineamientos claros para prevenir la discriminación lingüística y garantizar entornos seguros que protejan la salud mental de las personas trans.
5. **Mecanismos de denuncia y sanción:**
Implementar rutas accesibles y seguras para denunciar actos de discriminación por identidad de género, incluyendo el deadnaming y el trato despectivo reiterado.

Una Ley de Identidad de Género no solo reconoce nuestra identidad; protege nuestra salud mental, reduce el estrés por minoría y fortalece nuestra dignidad. El respeto no puede depender de la buena voluntad individual: debe estar respaldado por el marco legal del país.

Porque nombrarnos bien no es una cortesía.

Es una garantía de existencia, dignidad y vida plena. ☐☐☐