CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFORIA DE GÉNERO

Disforia de género

Malestar significativo por la diferencia entre el género que la persona siente y el asignado al nacer. No es una enfermedad de la identidad: lo que se atiende es el malestar.

SEÑALES FRECUENTES

- Malestar con el cuerpo o el rol asignado
- Deseo de ser tratado según su identidad
- Ansiedad o tristeza por el rechazo

PAUTAS PARA TI

1. Un entorno que respeta tu identidad protege tu salud mental
2. Busca profesionales con experiencia y respeto
3. Apoyo psicológico si hay ansiedad o depresión

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Usa su nombre y pronombres
2. Escucha y acompaña sin juzgar

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay ansiedad, depresión o ideas de muerte: 024
2. Si sufres acoso o rechazo

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Siento que mi género no coincide con el asignado al nacer

☐ Me incomodan las características de mi cuerpo

☐ Deseo que me traten según el género que siento

☐ Me siento mejor cuando expreso mi identidad

☐ Lo siento desde hace tiempo

☐ Siento rechazo o miedo a contarlo

☐ Me genera ansiedad o tristeza

☐ Me cuesta ser yo en algún ámbito de mi vida

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/disforia-de-genero
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA: https://consaludmental.org/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112