

SALUD MENTAL SIN ETIQUETAS:

Inclusión y diversidad



01 LA DISCRIMINACIÓN SÍ ENFERMA

¿Qué dice la evidencia?

Las personas trans presentan mayor riesgo de:

- Depresión
- Ansiedad
- Ideación suicida
- Problemas de salud mental

No por su identidad, sino por la violencia, el rechazo y la discriminación que enfrentan.



30

Personas de LGBTIQ+ asesinadas en Ecuador durante 2025



60%

fueron mujeres trans

Modelo de estrés de minorías

La evidencia científica demuestra que el estigma, la exclusión y la violencia generan un impacto directo sobre la salud mental.

- El problema no es la diversidad.
- El problema es la discriminación.

02 ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN AFIRMATIVA?

La atención afirmativa significa acompañar a las personas sin intentar cambiar quiénes son.

Implica



- Respetar la identidad de género.
- Utilizar el nombre y pronombres elegidos.
- No patologizar.
- Escuchar sin prejuicios.
- Brindar atención basada en evidencia.

Una atención afirmativa protege:



- Dignidad
- Derechos
- Salud mental
- Autonomía

¿Por qué es importante?

La atención afirmativa reconoce la diversidad como parte de la experiencia humana.

03 LO QUE DEBES SABER DE ECOSIG

Esfuerzos para Cambiar la Orientación Sexual y/o la Identidad de Género
No son terapias.

La evidencia científica demuestra que:



- No funcionan.
- No cambian la orientación sexual.
- No cambian la identidad de género.

Sí producen daño



Incrementan el riesgo de:

- ansiedad
- depresión
- sufrimiento psicológico
- intento suicida

La respuesta recomendada por la evidencia



- Atención afirmativa.
- Acompañamiento profesional.
- Redes de apoyo.
- Respeto a la autonomía.

04 IDENTIDAD DE GÉNERO

Un derecho constitucional

La Corte Constitucional del Ecuador ha establecido que:

- La identidad forma parte de la dignidad humana.
- Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a ser escuchados.
- La edad, por sí sola, no puede impedir el reconocimiento de la identidad de género.

INFANCIAS Y ADOLESCENCIAS TRANS

Escuchar también protege

- La evidencia muestra que los entornos afirmativos favorecen un desarrollo saludable.

¿Qué protege la salud mental?



Redes de apoyo.



Acompañamiento familiar.



Escuelas inclusivas.



Respeto al nombre social



05 ¿CÓMO CONSTRUIR ESPACIOS SEGUROS?

Todos podemos contribuir

En los servicios de salud



Atención libre de discriminación.

Personal capacitado.

Protocolos inclusivos.

En las universidades



- Respeto por todas las identidades.
- Cero tolerancia a la violencia.
- Redes de apoyo.
- Espacios seguros.

En la sociedad



- Nombrar correctamente a las personas.
- Combatir el estigma.
- Promover el respeto.
- Defender los derechos humanos.

Construyamos comunidades donde todas las personas puedan vivir con:



dignidad



respeto



bienestar



igualdad

La salud mental **sin etiquetas comienza cuando cada persona puede** vivir siendo quien es, **con dignidad, respeto y sin discriminación.**

Fuente: Datos recogidos del simposio: "Salud mental sin etiquetas: inclusión y diversidad", realizado por la Universidad UTE y la Plataforma Nacional de Diversidades, el 24 de junio de 2026