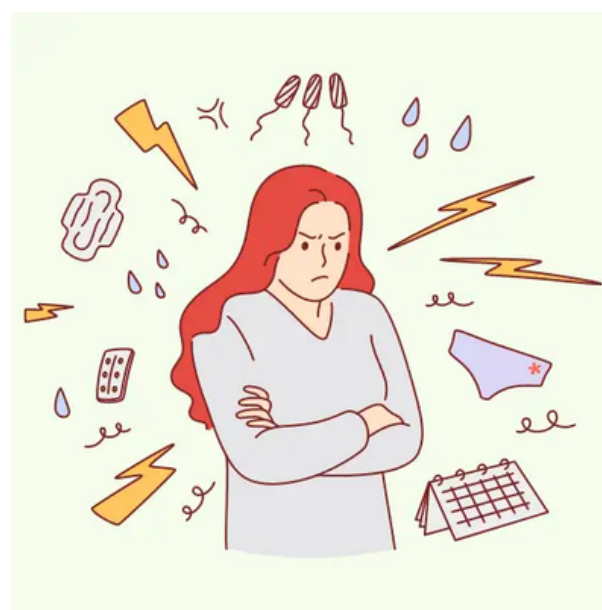


Disforias

- La disforia es una profunda sensación de malestar o inquietud emocional.
- Es más intensa que la tristeza común y se puede manifestar como una insatisfacción o agitación persistente.
- Las personas con disforia pueden tener dificultades para sentirse satisfechas, incluso cuando las cosas parecen estar bien en apariencia.
- Comprender las causas, los síntomas y las estrategias de afrontamiento de la disforia puede ayudar a las personas a reconocerla tempranamente y buscar el apoyo adecuado.

Tipos de disforia:

- **Disforia general**
- **Disforia de género**
- **Trastorno disfórico premenstrual (TDPM)**
- **Trastorno dismórfico corporal**
- **Estado de ánimo disfórico en las enfermedades mentales**



Síntomas y signos: Afecta tanto a la mente como al cuerpo, y puede provocar angustia emocional y física, y pueden variar según el tipo de disforia y la persona.

- Tristeza o irritabilidad
- Inquietud o agitación
- Sentimiento de desconexión
- Baja autoestima o autocrítica
- Dificultad para concentrarse
- Trastornos del sueño
- Cambios en el apetito
- Pérdida de interés
- Desbordamiento emocional



Causas: Puede surgir de diversos factores biológicos, psicológicos y ambientales; no siempre están ligados a una sola causa, sino que se desarrolla a una combinación de influencias.

- Estrés crónico
- Cambios hormonales
- Conflictos de identidad
- Uso de sustancias
- Trauma pasado
- Desequilibrios neurológicos



- Es recomendable acudir a terapia cuando una persona experimenta malestar emocional intenso o persistente relacionado con su identidad o con la forma en que percibe su cuerpo, lo cual puede estar asociado a distintos tipos de disforia.
- Este malestar puede manifestarse a través de tristeza, ansiedad, irritabilidad, incomodidad con el propio cuerpo o dificultad para sentirse en armonía consigo misma.
- Asimismo, es importante buscar apoyo psicológico cuando estos sentimientos afectan la autoestima, las relaciones personales, la vida social o el funcionamiento cotidiano, y pueden generar confusión, sensación de incomprensión o angustia constante.
- La terapia psicológica ofrece un espacio seguro para explorar estas emociones, comprender su origen y desarrollar estrategias que favorezcan el bienestar emocional y la aceptación personal.