

Terapia de Diversidad Sexual, de Género y Relacional

‘GSRD Therapy’



Practicar un compromiso con la justicia social

Adoptar una filosofía afirmativa antirracista, feminista, queer y LGBTQ+ a lo largo del trabajo terapéutico. Ayudar a los clientes a deconstruir el impacto negativo de la amatonormatividad, heteronormatividad, mononormatividad, cisgenerismo, sexismo, patriarcado, capitalismo, capacitismo (incluyendo neurodiversidad), y todo pensamiento colonial que afecte a todas las personas, incluyendo a las personas heterosexuales. Promover la defensa y ser aliados de todos los grupos marginados y oprimidos. Ofrecer psicoeducación.



Demostrar humildad y competencia cultural

Comprometerse a seguir desarrollando la autoconciencia y la competencia clínica. Comprometerse con la formación continua para el mantenimiento de la competencia cultural. Ser humilde con el entusiasmo de seguir aprendiendo. Adquirir conocimiento específico sobre las diversas poblaciones marginalizadas como la LGBTQIA+, kinksters, personas neurodiversas, trabajadores sexuales, y de diversos orígenes raciales y culturales, sin hacer suposiciones basadas en la apariencia.



Entender los efectos adversos específicos de la opresión

Una comprensión profunda de las diversas formas en que funciona la opresión en la sociedad y cómo afecta una amplia gama de personas de manera diferente, incluidas las personas marginalizadas. Ayudar a los clientes a desarrollar más recursos para el autocuidado y el bienestar.



Estar informados acerca del trauma, dolor y la vergüenza

Mejorar la resiliencia psicológica. Comprender los efectos fisiológicos y psicológicos del trauma individual, colectivo y acumulativo. Reducir los síntomas del estrés postraumático para los supervivientes de abusos, ataques, discriminación y prácticas de conversión. Tener una comprensión profunda del dolor, incluida la pérdida debido al cambio. Comprender la vergüenza, sus efectos y cómo mitigarla.



Conocer la sexología contemporánea

Obtener y mantenerse al corriente de los avances en el conocimiento especializado en las diversidades de género, sexo, sexualidad y relacional, incluyendo los conocimientos sobre fantasías, deseos y comportamientos sexuales. Comprender los procesos biopsicosociales del sexo.



Integración de las teorías básicas de la DSGR

Incorporar el conocimiento del estrés de las minorías y su seguridad también en sus grupos sociales, las microagresiones y la interseccionalidad. Emplear una práctica afirmativa centrada en las fortalezas dentro de nuestras modalidades terapéuticas. Afirmar la autodeterminación de los clientes.



Fomentar la alegría

Centrarse en la autoestima a través de una postura afirmativa y enfoques centrados en la compasión. Fomentar la alegría y el orgullo por nuestras diversidades, construir conexiones comunitarias y aprovechar las microafirmaciones en la relación terapéutica. Fortalecer la calidad del acompañamiento en la relación terapéutica: le terapeuta acompaña a le cliente.