

Terapia de diversidad sexual, de género y de relaciones

‘GSRD Therapy’



Practicar el compromiso con la justicia social

Adoptar una filosofía antirracista, feminista, queer y afirmativa LGBTQIA+ en el trabajo terapéutico. Ayudar a los clientes a deconstruir el impacto negativo de la amatanormatividad, heteronormatividad, mononormatividad, cisgenerismo, sexismo, patriarcado, capitalismo, capacitismo (incluyendo neurodiversidad), y todo pensamiento colonial que afecte a las personas, incluyendo a las heterosexuales. Promover el apoyo y ser un aliado de todos los grupos marginados y oprimidos. Ofrecer psicoeducación.



Demostrar humildad y competencia cultural

Comprometerse a seguir desarrollando la autoconsciencia de nuestras competencias personales y clínicas. Comprometerse con la formación continua para mantener la competencia cultural. Ser humilde y con entusiasmo de seguir aprendiendo. Adquirir conocimientos específicos de varias poblaciones marginadas, como LGBTQIA+, kinksters, trabajadores y trabajadoras sexuales y aquellos de diversos orígenes raciales. No hacer suposiciones basadas en la apariencia.



Entender los efectos adversos específicos de la opresión

Comprender acabadamente las diversas formas en que opera la opresión en la sociedad y cómo afecta a una amplia gama de personas de manera diferente, incluidas las personas marginadas. Ayudar a los clientes a desarrollar más recursos para el autocuidado y el bienestar.



Estar informado 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 sobrevivientes 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 actualizado con el conocimiento especializado sobre género, sexo, sexualidad y diversidad de relaciones, incluyendo conocimientos de fantasías, deseos y comportamientos sexuales. Entender los procesos biopsicosociales del sexo.



Integrar las teorías básicas de la DSGR

Incorporar el conocimiento del estrés de las minorías, el estrés de las minorías intracomunitarias, la seguridad social, las microagresiones y la interseccionalidad. Empleando una práctica centrada en las fortalezas y afirmativa dentro de nuestros enfoques terapéuticos. Apoyando 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. Abrazando la calidad del acompañamiento en la relación terapéutica: el cliente está acompañado por el terapeuta.