

GUÍA BREVE · TERAPIA AFIRMATIVA

Antes de tu Primera Sesión

10 preguntas para elegir un psicólogo verdaderamente
afirmativo.

Julián Otero

Psicólogo General Sanitario · NC 36466 (España) · MN 9112 (Argentina)

ANTES DE EMPEZAR

Buscar terapia ya es un paso grande

Buscar terapia cuando no sabés si vas a tener que educar a tu propio terapeuta sobre quién sos, es otro nivel de esfuerzo, y no deberías tener que hacerlo.

Esta guía te da las preguntas concretas para saber, antes de comprometerte, si un espacio terapéutico es realmente afirmativo o solo dice serlo.

"No tenés que explicar tu identidad para merecer que te escuchen bien."

Qué significa "afirmativo" (y qué no)

1 No es solo tolerancia

Terapia afirmativa no es "no tener prejuicios". Es un enfoque activo, no una ausencia de rechazo.

2 Tu identidad no es el problema

Puede ser parte de tu contexto, pero no es lo que hay que tratar o corregir.

3 Conoce el estrés específico de la comunidad

El profesional entiende el minority stress, la salida del armario y la discriminación estructural, no los descubre en la sesión.

4 No asume, pregunta

No da por sentada tu orientación, identidad de género o forma de vincularse.

5 Se sigue formando

La buena disposición no reemplaza la formación específica y continua en el tema.

10 preguntas para hacer antes (o en) la primera sesión

Podés hacerlas por mensaje antes de agendar, o directamente en la primera consulta.

- 01 ¿Tenés experiencia trabajando específicamente con personas LGBTQ+?
- 02 ¿Cómo abordás el proceso de salida del armario, si es algo que quiero trabajar?
- 03 ¿Qué pronombres y qué palabras usás para referirte a identidades de género diversas?
- 04 ¿Cómo trabajás con familias que no son receptivas?
- 05 ¿Tenés formación específica en terapia afirmativa o solo "buena disposición"?
- 06 Si trabajamos temas de pareja, ¿tenés experiencia con relaciones no monógamas o estructuras no tradicionales, si aplica?
- 07 ¿Cómo respondés si te corrijo algo, un término o un pronombre?
- 08 ¿Ves mi identidad como parte de un problema o como parte de mi contexto?
- 09 ¿Qué harías si no sabés algo sobre mi experiencia específica?
- 10 ¿Cómo garantizás confidencialidad si todavía no estoy fuera del armario en todos los ámbitos de mi vida?

Red flag: si la respuesta a la mayoría es vaga o defensiva, eso también es información.

PARA PRACTICAR

Un paso concreto

01 Elegí tus 3 preguntas clave

De las diez, quedate con las que más te importan a vos hoy. No hace falta hacer las diez.

02 Guardalas

Tenelas a mano para la próxima consulta que agendes, sea conmigo o con otro profesional.

03 Prestá atención a cómo te sentís al preguntar

Un espacio afirmativo no se incomoda cuando le preguntás esto. Eso también es un dato.

PARA PRACTICAR HOY

Elegí tus 3 preguntas y anotá cuándo vas a usarlas.

PARA CERRAR

Merecés un espacio donde no tengas que traducir

No tenés que educar a tu terapeuta ni explicar lo básico de tu identidad para poder hablar de lo que realmente te trajo a terapia.

Si buscás ese espacio, trabajo en un enfoque afirmativo, con experiencia específica en la comunidad LGBTQ+.

Agenda una primera sesión

Sesiones online o presenciales en Barcelona. Trabajo especialmente con ansiedad, estrés laboral, burnout, procesos migratorios y en un espacio afirmativo para personas LGBTQ+.

www.doctoralia.es/z/cse5hj · @julianoteropsi

Esta guía es de carácter informativo y no sustituye una evaluación o tratamiento psicológico profesional. Si estás atravesando una crisis o malestar intenso, buscá apoyo profesional lo antes posible.