

TÚ DECIDES CÓMO

- Online

- Presencial

(Tolosa Hiribidea 70, Facultad de
Psicología, San Sebastián)

GRATUITO

¡CONTACTA!



647857226



hegoaklgb@gmail.com



Bidane González-Mugerza
Psicóloga
Especializada en terapia
cognitivo-conductual

“

La lucha a favor de los
derechos LGB, la lucha contra
el VIH, la legalización del
matrimonio entre personas del
mismo sexo, revelar la propia
orientación sexual... Pongamos
sobre la mesa todas nuestras
FORTALEZAS

”



HEGOAK

Programa afirmativo
para personas LGB





**SORRY FOR
THE INCONVENIENCE**

**WE ARE TRYING
TO CHANGE THE WORLD**

ATENCIÓN GRATUITA

**El programa está dirigido a personas
LGB entre 18-35 años:**

- que estén experimentando conflicto o angustia con la familia amigas/os, en las relaciones románticas, en el trabajo...
- con problemas de ansiedad o del estado de ánimo
- que deseen vivir su sexualidad de forma saludable
- que quieran reducir el impacto del estrés
- que deseen conocer más a fondo cómo responder al estigma

Hegoak ayuda a afrontar el estigma

1. Siendo conscientes de las situaciones estigmatizantes que vivimos
2. Identificando cómo respondemos ante esas situaciones y sus consecuencias
3. Adquiriendo habilidades para responder al estigma de forma que disminuya nuestro malestar y aumente nuestro bienestar por medio del:
mindfulness, reestructuración del pensamiento, habilidades sociales, exposición a situaciones difíciles...

Sobre Hegoak

En vista del efecto que tiene el estigma sobre la salud mental, el objetivo de Hegoak es dotar a las personas LGB de **habilidades** para que se enfrenten a las consecuencias negativas del estigma. Trabajamos desde las **FORTALEZAS** de las personas LGB.
Objetivos:

- Reducir los síntomas de ansiedad y tristeza
- Fomentar la asertividad
- Disminuir los procesos de estrés
- Disminuir las conductas de riesgo

Formato

Sesiones individuales de 60-90 minutos:

- 2 sesiones de evaluación
- 10 sesiones de terapia
- 2 sesiones de evaluación
- Seguimiento (3-6-12 meses)

“

He tenido que luchar para ser yo misma y para ser respetada. ¿Cómo se puede juzgar a una persona que ha nacido así? No estudié para ser lesbiana. Nadie te enseña esto, yo nací de esta manera y lo soy desde el momento en el que abrí los ojos

”

Chavela Vargas