

Comprendiendo la Terapia Feminista Multicultural (TFM)

1. ¿Qué es la Terapia Feminista Multicultural (TFM)?

La Terapia Feminista Multicultural (TFM) es un enfoque orientado a la justicia social que honra la identidad cultural única y la experiencia de vida de cada persona. La TFM reconoce que las luchas personales a menudo ocurren dentro de sistemas más amplios de poder, privilegio y opresión. En lugar de ver los desafíos como problemas individuales, explora cómo los factores sociales, culturales e históricos influyen en el bienestar emocional. Esta terapia valora la colaboración, el empoderamiento y la autenticidad, ayudando a las personas a recuperar su voz, fortalecer su autoestima y desarrollar resiliencia. La TFM centra la equidad, la inclusión y la conciencia de la interseccionalidad en cada parte del proceso de sanación.

2. ¿Con qué puede ayudar la Terapia Feminista Multicultural?

La TFM puede ser especialmente útil para personas que se han sentido invisibilizadas, incomprendidas o marginadas. Proporciona un espacio de sanación que afirma la identidad, la cultura y la conexión comunitaria. La TFM puede ayudar con:

- Trauma y trauma complejo
- Ansiedad y depresión
- Exploración de identidad (raza, género, sexualidad, cultura)
- Opresión, discriminación y microagresiones
- Dificultades en las relaciones y establecimiento de límites
- Baja autoestima o vergüenza internalizada
- Empoderamiento y apoyo para la defensa personal y comunitaria

La Terapia Feminista Multicultural fomenta la sanación a través del empoderamiento, la conexión y la comprensión colectiva, honrando tanto las dimensiones personales como las sistémicas del bienestar.

■ *Esta información se ofrece con fines educativos y está inspirada en los principios de la atención informada en trauma y la competencia cultural.*

Fuente: Basado en el trabajo de Carolyn Zerbe Enns, Oliva Espín y Laura S. Brown.