

En el texto se hace una introducción preguntando al lector cómo se encuentra y mencionando la importancia de buscar apoyo en momentos difíciles de la vida. Luego se presentan dos enfoques terapéuticos efectivos para muchas personas: la terapia contextual dialéctica y la terapia basada en mindfulness.

La terapia contextual dialéctica se desarrolló inicialmente para tratar a personas con emociones extremadamente intensas o comportamientos autodestructivos, pero se ha demostrado útil también para personas con ansiedad, depresión o dificultades para regular sus emociones. Este enfoque se basa en dos conceptos principales: la aceptación y el cambio. En ocasiones, es necesario aceptar las cosas tal como son para poder empezar a cambiarlas. La terapia contextual dialéctica ayuda a equilibrar la aceptación de uno mismo y de las propias emociones con la motivación para cambiar aquello que causa dolor. Es especialmente útil para quienes experimentan rápidos cambios emocionales y les ayuda a encontrar un equilibrio para sentirse mejor.

Por otro lado, la terapia basada en mindfulness se basa en la capacidad de estar completamente presente en el momento actual. Esta terapia ayuda a manejar el estrés, la ansiedad, la depresión y otras dificultades emocionales al centrarse en el aquí y ahora. La práctica del mindfulness ayuda a reducir el sufrimiento mental al traer la atención de vuelta al presente y alejarse de pensamientos preocupantes sobre el pasado o el futuro. Es útil para personas con ansiedad crónica, depresión recurrente o que sienten que su mente está constantemente acelerada o en piloto automático.

Ambas terapias ofrecen herramientas concretas para encontrar equilibrio, paz y fortaleza interior. Es importante recordar que no estás sola/o en este proceso y que cada paso hacia tu bienestar es importante. Si te sientes abrumado/a por tus emociones o atrapado/a en pensamientos dolorosos, buscar apoyo profesional y considerar estas terapias puede ser un buen comienzo para tu proceso de sanación.