

A veces atravesar momentos difíciles puede resultar abrumador, pero es importante recordar que existen formas efectivas de comprender y manejar lo que estamos sintiendo. En este sentido, existen tres enfoques terapéuticos que, aunque son diferentes entre sí, comparten el objetivo de ayudarte a reconectar contigo misma o contigo mismo y a encontrar nuevas formas de enfrentar los desafíos de la vida.

El primero de estos enfoques es la terapia Gestalt, la cual se centra en el aquí y ahora. Esta terapia te invita a ser consciente de tus emociones, sensaciones corporales y pensamientos actuales, permitiéndote integrar las partes de ti que pueden haberse separado debido al estrés, el dolor o la confusión. Es recomendable para personas que experimentan ansiedad, estrés, dificultades para expresar emociones o comprender lo que están sintiendo, o que desean estar más presentes en sus vidas.

Por otro lado, la terapia narrativa parte de la idea de que las historias que contamos sobre nuestras vidas influyen en cómo percibimos y enfrentamos los problemas. Este enfoque te invita a redefinir tus relatos y a desarrollar una nueva narrativa que sea más útil y fortalecedora. Es ideal para personas que sienten que están atrapadas en creencias limitantes o historias dolorosas, y necesitan redefinir quiénes son más allá de ciertos eventos o traumas.

Finalmente, la terapia humanista se centra en tu potencial inherente para el crecimiento y la auto realización. Este enfoque te ayuda a aceptarte plenamente, con tus fortalezas y debilidades, para que puedas vivir de manera más auténtica y conectada con tus valores. La terapia humanista es recomendada para personas que sienten una falta de propósito o insatisfacción con su vida, y desean reconectarse con su auténtico yo y vivir de manera más plena y significativa.

Cada uno de estos enfoques terapéuticos ofrece un camino diferente para el autodescubrimiento y la sanación, por lo que es importante encontrar el que mejor se adapte a tus necesidades y objetivos. Recuerda que no estás sola o solo en este proceso, la terapia te proporciona herramientas que te ayudarán a sentirte más fuerte, completa o completo y en paz contigo misma o contigo mismo. Si estás buscando estar más presente en tu vida, reescribir tus historias o reconectar con tu auténtico ser, la terapia puede ser el camino que te ayude a avanzar hacia un estado de bienestar emocional y mental.