

Through Therapy Collective (Trisha Hartmann) – Página especializada en terapia para hombres – V1(final)

Escritora: Mamie Stevenson Morago

Editora: Carola Garvin

Director de proyecto: Willie Milam

FKW: terapia para hombres (9)

SKWs: terapia de hombres (4), asesoría y terapia sobre problemas de hombres (1), terapia para hombres (4), ayuda para hombres (2), hombres víctimas de violencia doméstica (1), esposa abusiva (1)

Título SEO: Terapia para hombres | Through Therapy Collective | Minneapolis, MN

Meta: Si eres un hombre que lucha contra la ansiedad, la depresión, la ira o problemas de relación, la asesoría y terapia para hombres en Through Therapy Collective puede ayudarte a encontrar alivio.

[¿Es la presión para parecer fuerte y estoico lo que te hace internalizar el estrés?](#)

¿Eres un hombre que lucha con sentimientos de impotencia o baja autoestima? ¿Un trauma pasado ha afectado tu capacidad de resiliencia? ¿Sientes que no puedes comunicar o hacer valer tus deseos y necesidades?

Tal vez luches con los síntomas de la ansiedad o la depresión, incluidos el aislamiento y el retraimiento, la vergüenza o la irritabilidad. Puede ser que no tengas una red sólida de sistemas de apoyo en tu vida o que tus amistades sean relativamente superficiales, lo que te impide fomentar conexiones profundas y significativas con otros hombres.

Quizá eres una víctima masculina de violencia doméstica o abuso. Tal vez tu esposa o pareja se ha vuelto emocional, verbal o físicamente abusiva, y buscas formas de afirmarte y protegerte de forma efectiva sin escalar el conflicto.

Alternativamente, tú mismo puedes experimentar arrebatos emocionales o ira incontrolable. Puede ser que cada vez que surjan emociones difíciles, como tristeza o soledad, se traduzcan automáticamente en una irritación o rabia extremas.

A pesar de tus fortalezas o capacidades en otras áreas de la vida, es posible que simplemente te cueste sentirte visto o comprendido por los demás. Y si te encuentras especulando sobre cómo ir por la vida sin sentirte tan frustrado, tenso o fuera de control, tal vez sea hora de considerar la consejería para los problemas de los hombres.

[Por lo general, a los hombres no se les brindan recursos efectivos o vías para mejorar la salud mental](#)

Muchos hombres estadounidenses se ven afectados de manera negativa por sentimientos de ira, falta de control y síntomas de ansiedad y depresión. A menudo pueden sentir que nadie los entiende o les importa, lo que les hace reprimir sus emociones o adormecerse al dolor psíquico. La represión de estos sentimientos puede crear problemas a largo plazo tanto a nivel individual como colectivo, lo que demuestra que los hombres sin duda encuentran obstáculos a la hora de recibir apoyo efectivo en salud mental en este país.

Debido a que los hombres están condicionados desde una edad temprana a permanecer fuertes y estoicos cuando la vida se vuelve desafiante, la amplia gama de emociones difíciles que experimentan como seres humanos a menudo puede manifestarse como ira e indignación porque no han recibido la orientación adecuada sobre qué hacer con los sentimientos incómodos. La sociedad a menudo considera que las sensibilidades emocionales y la autoexpresión son demasiado afeminadas o débiles, lo que impide que los hombres obtengan la ayuda que necesitan.

Este mensaje cultural no solamente es erróneo, es dañino. Y a menudo crea angustia emocional, abuso de sustancias y, en algunos casos, violencia. Además, después de tanto tiempo viviendo de esta forma, muchos hombres no saben ni por dónde empezar a la hora de ser conscientes de sus sentimientos o expresar sus necesidades.

Aunque es posible que no sepas qué tipos de recursos de salud mental están disponibles para los hombres, la asesoría y terapia es un excelente lugar para comenzar el importante trabajo de procesar tus experiencias y comprender tus realidades emocionales.

La terapia brinda a los hombres la oportunidad de desarrollar fortalezas y explorar emociones

Debido a la programación y los mensajes dañinos de nuestra cultura en lo que respecta a la salud mental de los hombres, quizá sientas dudas o incluso miedo de hablar sobre tus experiencias. Sin embargo, la terapia está diseñada para satisfacer tus necesidades y brindarte un espacio de apoyo sin prejuicios donde puedas sentirte libre de volverte vulnerable.

En Through Therapy Collective, contamos con un equipo diverso y culturalmente competente de médicos, incluido un terapeuta o terapeuta masculino que está listo para comprender, normalizar y validar tus experiencias. Al trabajar con tu terapeuta o terapeuta, podrás crear metas para la asesoría y terapia y colaborar en las formas en que puedes volverte más consciente y resistente emocionalmente.

A lo largo del curso de la consejería, tendrás la capacidad de explorar temas como el condicionamiento social de los hombres, los traumas pasados y el desarrollo de tus sistemas de creencias para que tu terapeuta o terapeuta pueda tener una idea de cómo piensas y reaccionas ante determinadas situaciones. A partir de ahí, comenzaremos el valioso trabajo de sintonizarnos con tu cuerpo, para que puedas identificar con precisión pensamientos, sentimientos y emociones, especialmente en momentos de angustia.

Al trabajar con un terapeuta o terapeuta que entiende los problemas de los hombres, esperamos que desarrolles un sentido de tus propias fortalezas internas, te vuelvas más asertivo en tus necesidades, ganes autoestima y encuentres formas saludables de solucionar problemas interpersonales/relacionales. Empleando una combinación personalizada de técnicas conductuales, enfoques motivacionales, atención plena y terapia centrada en soluciones, podrás acceder y desarrollar conjuntos de habilidades inherentes que pueden ayudarte a manejar el estrés y solucionar problemas.

No tienes que sufrir en silencio: una sensación de autoconciencia y confianza renovadas está a la vuelta de la esquina. En Through Therapy Collective, encontrarás un lugar seguro para que los hombres se abran y exploren sus emociones para que puedas obtener la autocomprensión para volver a sentirte en control.

Tal vez consideres recibir asesoría y terapia para hombres, pero tiene algunas preocupaciones...

Tengo miedo de que la terapia me vuelva demasiado emocional.

La función de la terapia no es hacerte más emocional; su finalidad es darte la oportunidad de volverte más *consciente emocionalmente*. Si estás luchando con problemas de agresión, ira, irritabilidad o soledad, la oportunidad de explorar las experiencias y los factores estresantes en el centro de esos sentimientos puede ayudarte. Al sacar todas las emociones que se han reprimido, puedes comenzar a sentir un alivio a medida que te vuelves más consciente y menos reactivo, lo que en última instancia crea una mayor paz en tu vida.

Me preocupa que me avergüencen o me juzguen por ir a la terapia para hombres.

No buscarías ayuda a menos que hubiera obstáculos en tu vida que te impidieran crecer y progresar. Ya sea que estés experimentando problemas de salud mental individuales o desafíos en tus relaciones, buscar ayuda no es nada de lo que te tengas que avergonzar. De hecho, las personas cercanas a ti posiblemente se beneficiarán de que te vuelvas más consciente emocionalmente. Y si hay personas en tu vida que te juzguen o te hagan sentirte avergonzado por acudir a terapia, quizá quieras tomarte un momento para considerar si tu bienestar es realmente su prioridad.

Mi esposo/pareja/amigo/hijo podría beneficiarse de la consejería para hombres, pero él se opone a ir a terapia.

Si hay un hombre en tu vida que se resiste a la idea de la terapia, podrías ayudarlo a considerar que la gran mayoría de nuestros clientes sienten una sensación de alivio inmediato cuando pueden ingresar al espacio seguro de la terapia para explorar sus emociones y experiencias. Si puedes convencer al hombre de tu vida para que al menos programe una sesión en Through Therapy Collective, estamos seguros de que querrá continuar con la asesoría y terapia.

Permítenos ayudarte a romper las barreras de tu bienestar emocional

Si eres un hombre que necesita ayuda efectiva con problemas de salud mental, ofrecemos asesoría y terapia diseñada específicamente para hombres en Through Therapy Collective. Para programar una consulta gratuita de 15 minutos o para obtener más información sobre cómo podemos ayudar, [envíanos un correo electrónico](#).