

Through Therapy Collective (Trisha Hartmann) – Página especializada en consejería de transiciones de vida – V2(final)

Escritora: Mamie Stevenson Morago

Editora: Carola Garvin

Director de proyecto: Willie Milam

FKW: terapia de transiciones de vida (11)

SKWs: hacer frente a las transiciones de la vida (2), asesoría y terapia sobre rupturas (1), asesoría y terapia sobre divorcios (1), nuevos padres crónicos (1), cambio de carrera (1)

Título SEO: Consejería de transiciones de vida | Through Therapy Collective | Minneapolis

Meta: Si está luchando con un período de cambios drásticos, la asesoría y terapia de transiciones de vida en Through Therapy Collective puede ayudarte a adaptarte y desarrollar un plan para el futuro.

[**¿Estás luchando con un período de cambio y transformación?**](#)

¿Un período de cambios drásticos o tumultuosos está poniendo tu vida de cabeza? ¿Te sientes estresado, preocupado o inseguro sobre el futuro? ¿Deseas que las cosas puedan volver a ser como antes?

Podría ser que un cambio en tu trabajo haya alterado tu sentido de estabilidad. Quizás hayas dejado tu trabajo inesperadamente o te hayas visto obligado a mudarte. O puede que no estés seguro de si estás en el camino correcto profesionalmente y sientas curiosidad por un cambio de carrera.

Tal vez hayas experimentado un cambio profundo en tus relaciones o estructura familiar. Tu relación amorosa puede estar llegando a una encrucijada, ya sea que estén considerando mudarse juntos, casarse o formar una familia. O tal vez eres un padre primerizo que necesita orientación. Por otro lado, podría ser que hayas pasado recientemente por una ruptura, separación o divorcio y estés buscando asesoría y terapia sobre cómo seguir adelante.

Quizás el cambio de tu vida tenga poco que ver con los demás y más que nada contigo mismo y aspectos de tu identidad. Tal vez tengas preguntas sobre tu sexualidad o identidad de género, y busques un lugar para explorar tales ideas. O podría ser que estés luchando por reconciliar aspectos de tu identidad racial o cultural durante un momento políticamente complicado.

Los cambios en tu estilo de vida o perspectiva del día a día a menudo pueden ir acompañados de sentimientos de incertidumbre y agobio a medida que te adaptas a las nuevas circunstancias y la nueva información. Es posible que te sientas incapaz de sobrellevar la

situación o que te sientas ansioso, irritable y retraído. Tal vez estás tan concentrado en la transición de tu vida que no has podido prestar mucha atención a nadie ni a nada más.

Si bien es posible que anheles una sensación de normalidad o un regreso a la forma en que solían ser las cosas, quizá cualquier cambio por el que estés pasando te haya llevado a un camino hacia un territorio desconocido. Y es precisamente por eso que ofrecemos asesoría y terapia sobre transiciones de vida en Through Therapy Collective, para ayudarte a sobrellevar grandes cambios y reimaginar la vida de nuevo.

Si bien el cambio puede ser la única constante, el estrés también suele ser inevitable

Hay algo profundamente humano en los cambios de vida: son un aspecto inevitable del crecimiento y están en constante movimiento a nuestro alrededor. A veces tales cambios están bajo nuestro control y otras veces no. Pero independientemente de las circunstancias, las transiciones de la vida suelen ser estresantes. Después de todo, somos criaturas de hábitos que naturalmente buscamos la comodidad de lo conocido y cierto.

Debido a que el cambio es una faceta normal de la vida, podemos presionarnos fácilmente al creer que *debemos* saber cómo enfrentar y lidiar con lo desconocido. En la cultura en la que vivimos que se enorgullece del individualismo y el ingenio, esperamos saber instintivamente cómo ajustarnos cuando las circunstancias cambien. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a algo que cambia la vida o a la decepción después de que se ha producido un cambio emocionante, a menudo podemos sentir que hemos hecho algo mal.

Sin embargo, en lugar de buscar ayuda para las transiciones de la vida, es probable que invalidemos nuestra propia experiencia emocional y salpiquemos nuestros pensamientos con «*deberíamos*»: *deberíamos* poder adaptarnos por nuestra cuenta, *deberíamos* estar contentos con el nuevo cambio que ha ocurrido, no *deberíamos* necesitar la ayuda de un consejero.

Sin embargo, la verdad es que la terapia puede ayudarte a procesar la transición de tu vida mientras validas tu experiencia e infunde esperanza para el futuro.

La consejería de transiciones de vida ofrece información y un plan para el futuro

Al acercarte a una encrucijada en la vida, es útil tener un plan. Tu médico de Through Therapy Collective no solamente colaborará contigo para comprender la mejor manera de abordar la transición de tu vida, sino que también te proporcionará herramientas y recursos tangibles que pueden fortalecer tus mecanismos de afrontamiento y tu capacidad de adaptación.

Después de que se te haya asignado uno de nuestros médicos capacitados por expertos y culturalmente competentes, tu terapeuta o terapeuta trabajará para comprender tu sistema de creencias central y el entorno del que provienes. En consejería, trabajaremos para salir de una transición de vida singular para ver los sistemas más grandes en juego en tu

pensamiento. Y una vez que tengamos una comprensión sólida de dónde vienes y cómo piensas, podremos desafiar y cambiar tus creencias o recursos de una forma que se adapte mejor a los obstáculos que encuentres.

Gran parte de este trabajo se basa en aspectos de la Terapia Cognitiva Conductual (CBT, por sus siglas en inglés), que te ayudará a identificar y cambiar los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos para que puedas adoptar una perspectiva más positiva sobre el cambio de tu vida. También promoveremos técnicas de atención plena y usaremos charlas de apoyo para ayudarte a procesar los sentimientos que estás experimentando mientras te embarcas en lo desconocido.

La consejería de transiciones de vida en Through Therapy Collective puede ayudarte a comprender tus sentimientos a medida que te pones en contacto con tus necesidades y deseos. Aumentar tu atención plena y tu conciencia emocional te permitirá desarrollar un plan con el que puedas abordar los cambios de la vida. Y al hacer esto, es probable que sientas un nuevo sentido de agencia y control sobre los resultados deseados.

Mantienes la fuerza y el conocimiento para hacer tu camino hacia la claridad sobre las transiciones de tu vida; la consejería simplemente acelera el proceso de obtener información. Y aunque sabemos que el cambio puede ser abrumador, también sabemos que la única forma de salir de las luchas de la vida es encontrar el camino a través de ellas.

Tal vez estés considerando recibir asesoría y terapia para las transiciones de la vida, pero todavía tienes preguntas...

¿Cómo me ayudará hablar sobre esta transición de vida en terapia?

Si no puede enfrentar de forma efectiva lo que te molesta, es poco probable que recuperes el control de la situación. Sin embargo, al trabajar con un terapeuta o terapeuta, puedes idear un plan y desarrollar las habilidades necesarias para hacer frente a las transiciones de la vida. Debido a que dichos planes a menudo son complejos, hablar sobre tu enfoque con un profesional de la salud mental puede ayudarte a obtener claridad y comprensión. Y la terapia te brinda un sistema de apoyo completo al que recurrir a medida que creas tu nueva normalidad.

Tengo miedo de admitir que no me siento feliz por un cambio que esperaba ansiosamente.

Nuestros sentimientos contienen información valiosa sobre lo que queremos y cómo seguir adelante. Es importante reconocer y escuchar las partes de nosotros mismos que intentan transmitir insatisfacción o decepción, ya que esos sentimientos suelen decirnos algo muy útil.

Un terapeuta o terapeuta puede ayudarte a desacelerar tu proceso de pensamiento y ponerte en contacto con lo que estás aprendiendo sobre ti durante la transición de tu vida. Y al señalar los sentimientos que informan tu comprensión de tu situación, estarás mejor preparado para crear un plan eficaz para seguir adelante.

Las transiciones son una parte normal de la vida, y otras personas parecían haber descubierto este tipo de cambio sin asesoría y terapia.

Aunque muchos cambios de vida, incluidos los cambios de carrera, los cambios de relación, el duelo y la pérdida, y las cuestiones de identidad, son increíblemente comunes, las personas tienen dificultades cuando se trata de adentrarse a lo desconocido. A la luz de eso, tiene sentido que busques ayuda durante un momento emocionalmente difícil. Te alentamos a que no te acerques a la terapia sobre transiciones de la vida con un sentido de autocrítica de que *debería* poder superar esto por tu cuenta, sino con un sentido de esperanza de que trabajar con un terapeuta o terapeuta puede ayudarte a acelerar el proceso de curación y ajuste.

Permítenos ayudarte a mirar hacia tu futuro con confianza

Si tienes dificultades para adaptarte a un gran cambio o por adentrarte a lo desconocido, la terapia de transiciones de vida en Through Therapy Collective puede ayudarte a enfrentar y lidiar con nuevas circunstancias. Para obtener más información sobre cómo podemos ayudar o programar una consulta gratuita de 15 minutos, por favor [envíanos un correo electrónico](#). ¡Estamos en contacto!