GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo superar el duelo por un divorcio?, la ayuda de Ana Asiain

Actualidad Empresarial | 31/12/2021 | 00:00

Una de las experiencias más difíciles que puede sufrir una familia es el divorcio, además de una de las circunstancias más dolorosas que puede experimentar una persona. Cuando esto ocurre, se termina un matrimonio y toda una manera de vivir, hábitos y rutinas.

Como toda pérdida, el divorcio requiere de un duelo que, con frecuencia, es más complicado debido a desencuentros por los bienes materiales o la custodia de los hijos. Se trata de un momento para recurrir a la ayuda de una profesional como Ana Asiain, especialista en terapia ansiedad Logroño, que brinda un apoyo necesario para superar un momento difícil.

Depresión y ansiedad generadas por el divorcio

La ansiedad y la depresión son consecuencias posibles ante una situación de divorcio. La sensación predominante en la vida cotidiana ante un evento de este tipo es el vacío, ya que, en algunos aspectos, es como volver a empezar. La terapia para la depresión en Logroño con una profesional como Ana Asiain puede ser un apoyo para superar un proceso de estas características. Ana Asiain es una psicóloga formada y con años de experiencia en la terapia para la depresión que, a partir de su trabajo, logra que sus pacientes dejen de sentirse tristes y recuperen las ganas de realizar actividades.

El otro gran síntoma que se experimenta durante el período de duelo de un divorcio es la ansiedad, que es frecuentemente acompañada por otros síntomas como las palpitaciones, los sudores fríos, las contracturas, presión en el pecho, falta de aire y sensación de hormigueo en distintas partes del cuerpo. No son los únicos, ya que en una terapia ansiedad Logroño también se trabaja para paliar la impotencia, la tristeza y la rabia.

Llegar a la raíz de los problemas gracias a una combinación de técnicas

Ana Asiain forma parte de los psicólogos Logroño mejor formados, ya que cuenta con un máster en psicología clínica, otro en terapia familiar sistémica y, además, es especialista en inteligencia emocional y en comunicación no violenta, habilidades esenciales para lidiar con una situación como la ruptura de una pareja.

En su terapia ansiedad Logroño, combina técnicas de mindfulness con terapia cognitiva para llegar a la raíz de los problemas y al inconsciente. El divorcio es una pérdida en la vida de una

persona, por lo que, al experimentar un momento de estas características, es necesario mejorar el autoconocimiento y las habilidades sociales.

Con una formación integral y años de experiencia, la psicóloga Ana Asiain se encarga de acompañar a sus pacientes para afrontar el desafío vital que supone superar un divorcio.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/163473-como-superar-el-duelo-por-un-divorcio-la-ayuda-de-ana-asiain.htm