GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Qué son los bloqueos emocionales y cómo afectan?

Actualidad Empresarial | 10/06/2022 | 00:00

Las emociones son una respuesta del sistema fisiológico ante determinadas situaciones internas y externas. Algunas de ellas pueden ocasionar una barrera psicológica que le impide al ser humano pensar con claridad ante ciertas situaciones de su vida. Esta reacción es conocida como bloqueo emocional y afecta a gran parte de la población mundial.

Ningún ser humano está exento de sufrir de este estado en alguna etapa de su vida. Sin embargo, cuando el problema se vuelve cada vez más frecuente es necesario buscar ayuda profesional. En ese sentido, existe un selecto grupo de psicólogos en Madrid capacitados para atender cualquier necesidad de sus pacientes.

¿Qué problemáticas ocasiona el bloqueo emocional?

El bloqueo emocional se activa en determinadas situaciones para amortiguar el impacto de un evento que resulta doloroso para un individuo. Estas circunstancias llevan a la persona al extremo de perder el control sobre sí misma y a pensar que no puede afrontar la situación, ocasionando problemas en diversos ámbitos de su vida.

Este estancamiento limita la capacidad emocional, cognitiva y conductual. El ser humano suele sentir dolor sin expresarlo y empieza a experimentar de forma desmedida emociones como la tristeza, la culpa, el enfado o la rabia, las cuales pueden llegar a producir distanciamiento con familiares y con amigos.

Los efectos negativos también afectan a la salud en general. En primer lugar, pueden aparecer enfermedades psicosomáticas, como dolores físicos y malestar digestivo. En los casos más extremos, puede originarse la aparición de úlceras estomacales, problemas en la piel, asma y alteraciones en el sistema inmunológico. Por otra parte, también pueden surgir adicciones a pastillas para la depresión y ansiolíticos o a sustancias como el alcohol y el cigarrillo.

Tratamiento psicoterapéutico en Madrid, en Instituto Cláritas

Cuando una persona ha intentado por sus propios medios salir de un bloqueo emocional y no ha tenido éxito, lo más recomendable es acudir a un equipo de especialistas como los del Instituto Cláritas en Madrid. Los profesionales se encargan de evaluar y diagnosticar la causa del problema, atendiendo a todas aquellas situaciones que pueden generar malestar y sufrimiento de sus pacientes.

A través de un proceso psicoterapéutico individualizado trabajan las dificultades particulares de cada individuo y ofrecen las herramientas más apropiadas que servirán para afrontar nuevas dificultades de manera progresiva. De este modo, no solo ayudan a las personas a recuperar el equilibrio en sus vidas, también fortalecen la salud psicológica de forma duradera.

El primer paso para que una persona pueda salir de una situación de bloqueo emocional es reconocer y aceptar el estado emocional que vive. Posteriormente, es necesario buscar ayuda terapéutica profesional que aporte las herramientas necesarias para superar cada proceso de manera adecuada.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/176669-que-son-los-bloqueos-emocionales-y-como-afectan.htm