GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Terapia online efectiva en el Centro Mireia Muñoz

Actualidad Empresarial | 11/06/2022 | 00:00

Todas las personas se enfrentan a distintas problemáticas a lo largo de la vida, como problemas de pareja o con el entorno familiar, rupturas, insatisfacción sexual, duelos, etc.

Estas situaciones, si no se gestionan adecuadamente, pueden llevar a una persona a tener ansiedad, estrés e incluso depresión. Para evitar esto y superarlo de forma adecuada si aparece, es necesario gestionar las emociones que causan malestar y eliminar las creencias que limitan el crecimiento personal. Para ello, el Centro Mireia Muñoz ofrece un método innovador de terapia online que proporciona herramientas y recursos para manejar conflictos. Sus pautas de trabajo consiguen soluciones eficaces y ayudan a mejorar la calidad de vida.

La terapia online del Centro Mireia Muñoz para problemas de pareja, sexualidad, autoestima, ansiedad y gestión emocional

Las terapias online del Centro Mireia Muñoz tienen como finalidad cambiar el enfoque hacia una situación negativa y aportar recursos para transformar la realidad. Mireia Muñoz es una prestigiosa psicóloga con un Máster en Psicología Clínica y de la Salud, un Máster en Sexología Clínica y Terapia de Parejas en la Universidad de Barcelona, un Posgrado en Terapia Breve Estratégica y un Posgrado en Psicología Integradora. Cuenta, a su vez, con un equipo de psicólogos especializados en dichas temáticas. Por lo tanto, están capacitados para tratar de forma eficaz y resolutiva los problemas de pareja e insatisfacción sexual, ansiedad y autoestima. Además, tienen formación en mindfulness, inteligencia emocional y programación neurolingüística (PNL) y disponen también de amplios conocimientos y experiencia para tratar la ruptura, la dependencia emocional y la gestión de las emociones.

El Centro Mireia Muñoz ofrece atención especializada para terapia online. La terapia online ofrece algunos beneficios como un entorno de confianza e intimidad para el usuario y la comodidad de realizar la terapia desde el lugar que se desee. Por otra parte, en este centro proporcionan las herramientas necesarias para que los pacientes puedan resolver aquellas situaciones que les causen malestar de forma eficaz y en pocas sesiones.

¿En qué consiste la metodología DUCA del Centro Mireia Muñoz?

Para lograr una mayor calidad y eficacia, se trabaja mediante una metodología llamada DUCA que consiste en:

Detectar los valores, capacidades y fortalezas que posee cada persona de los que puede no ser

consciente y fomentarlos.

Ubicar qué siente y dónde lo siente, para aprender a regular las emociones.

Cuestionar las creencias negativas y limitantes y cambiarlas.

Aplicar alternativas y opciones distintas para lograr cambios.

Esta metodología se fundamenta en la integración de la mente (lo que se piensa y se cree de una situación), la emoción (lo que se siente para comprenderlo y gestionarlo de forma diferente) y el cuerpo (lo que se percibe y somatiza), para ayudar a los pacientes a aumentar la seguridad en sí mismos y sus capacidades personales. Estas tres formas de enfrentar las situaciones ayudan a las personas a obtener mayor equilibrio y bienestar personal. La metodología DUCA también utiliza ejercicios de autoconocimiento, reflexión y empoderamiento que permitan enfrentar problemas o situaciones de distinta índole.

El Centro Mireia Muñoz ofrece terapia online para relaciones de pareja, sexualidad, ansiedad, autoestima, ruptura y dependencia emocional. Su objetivo es lograr un mayor bienestar en sus pacientes en poco tiempo a partir de cambios en hábitos y creencias.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/176747-terapia-online-efectiva-en-el-centro-mireia-munoz.htm