GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Cómo sanar el abandono con la ayuda del coaching somático

Actualidad Empresarial | 10/08/2022 | 00:00

La infancia es la etapa más importante del desarrollo psicológico de los seres humanos. Durante los primeros años, los niños aprenden de sus padres a comunicarse e interactuar con el mundo. Por esta razón, el abandono puede suponer un trauma en ese proceso de aprendizaje y afectar la salud mental del niño a largo plazo. En la vida adulta esto se manifiesta en problemas de pareja, dificultad para relacionarse con otras personas y conflictos de autoestima. Para solucionarlo es necesario recibir apoyo profesional que permita sanar estas heridas y hacer un cambio positivo. En la página web Estarbiencadadía, los usuarios pueden encontrar diversos talleres que ofrecen coaching somático.

¿Cómo sanar el abandono?

El abandono de los padres es una situación que puede marcar la vida de las personas durante toda su adultez. Este abandono puede presentarse como la ausencia física del padre o madre, así como la falta de afecto por parte de alguno de ellos o de ambos. A largo plazo, puede provocar diferentes síntomas a nivel físico y psicológico. Por ejemplo, las personas que han sufrido un abandono tienden a sentirse culpables por esa situación.

Por otra parte, en el caso específico de las mujeres, se ha demostrado que el abandono muchas veces ocasiona la búsqueda excesiva de la aprobación de la pareja. En consecuencia, la persona afectada repite un ciclo de relaciones tóxicas.

Para poder sanar todas estas secuelas y comportamientos, los expertos recomiendan enfrentar los miedos. Con la ayuda de un psicólogo es posible cambiar conductas y creencias aprendidas. Asimismo, los coaches especializados también son profesionales ideales para tratar estas situaciones.

El coaching somático para tratar el abandono

El coaching somático tiene un enfoque holístico mediante el que evalúa las expresiones físicas y posturas corporales de las personas, así como su forma de hablar, emociones y experiencias. A través de un trabajo constante, el coach somático puede ayudar a sus clientes a enfrentar heridas emocionales.

En la página web Estarbiencadadía, los usuarios pueden encontrar un taller de coaching

somático enfocado en sanar el abandono en las mujeres. Estas clases abarcan ejercicios somáticos y creativos que ayudan a las asistentes a abrir sus corazones.

El proceso consiste en guiar a cada persona a que entienda, escuche y acepte las 5 heridas de la infancia: abandono, rechazo, injusticia, humillación y traición. Posteriormente, se busca que las mujeres consigan transformar e integrar esos factores a su vida de forma positiva.

De esta manera, la persona será capaz de tomar decisiones coherentes basadas en deseos conscientes.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/181512-como-sanar-el-abandono-con-la-ayuda-del-coaching-somatico.htm