GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Autogestión emocional

Actualidad Empresarial | 19/10/2022 | 00:00

Los malestares físicos son ocasionados, a veces, por problemas como la ansiedad o la depresión que, como no se tratan en su etapa inicial, se convierten en trastornos mentales graves.

Actualmente, en todo el mundo existen expertos en psicología y gestión emocional que se encargan de tratar este tipo de enfermedades para promover una vida sana y productiva. En España, el psicólogo Óscar Remiro Esteban, fundador de Baleares Psicología, forma parte de estos expertos debido a su capacidad para ayudar a sus pacientes a autogestionar sus emociones de manera eficaz.

¿Cuáles son los beneficios de la gestión emocional?

Las personas dan significados emocionales a todas las situaciones que las rodean, especialmente las del trabajo, la familia y la relación de pareja. De acuerdo a las emociones dadas en estas situaciones y el manejo de las mismas, los resultados pueden ser positivos o negativos, lo que afecta considerablemente el día a día y futuro de la persona.

La gestión emocional está centrada en ayudar a las personas a tener un mayor conocimiento y dominio de sus sensaciones para confrontarlas de mejor manera y convertirlas en emociones positivas. Esto es muy útil para incrementar notoriamente el bienestar de un individuo, al permitirle liberar su estrés, pensamientos negativos y otras afecciones psicológicas.

Al mismo tiempo, la gestión emocional ayuda a analizar y entender los sentimientos de los demás, una habilidad indispensable para los líderes, gerentes, empresarios, emprendedores, padres de familia, etc. Óscar Remiro Esteban, psicólogo de Baleares Psicología, se especializa en la prestación de servicios relacionados con la autogestión de las emociones durante y después de los momentos de crisis.

Profesional especializado en psicología y gestión emocional

Óscar Remiro Esteban, fundador de Baleares Psicología, busca, mediante la atención psicológica que proporciona a sus pacientes, que estos puedan enfrentar sus afecciones y trastornos psicológicos. La gestión emocional forma parte de los servicios presentes en dicha atención como una herramienta eficaz para combatir la ansiedad, el estrés, los problemas de pareja y la baja autoestima. De igual forma, un control correcto de las emociones ayuda a las personas a resolver sus adicciones y problemas de adaptación, ya que aprenden a convertir sus

pensamientos negativos, limitantes y frustraciones en elementos positivos.

Actualmente, Óscar Remiro Esteban ofrece sus servicios tanto de manera presencial como online para que sus clientes tengan la libertad de recibir su ayuda en el medio que les dé mayor confort. Además, de forma constante, realiza cursos, talleres, sesiones de coaching, terapias de grupo y entrenamientos para que sus pacientes puedan potenciar y mejorar lo adquirido durante las asesorías psicológicas.

Baleares Psicología es una empresa especializada en el asesoramiento psicológico que ayuda a las personas a resolver sus problemas y trastornos como ataques de pánico, conducta alimentaria inestable, sintomatología psicótica, etc. Esto con el objetivo de permitirles a las mismas conseguir un mayor equilibrio y bienestar personal bajo un trato profesional y personalizado.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/187662-autogestion-emocional.htm