GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Terapia emocional con Miriam Pascual para poder identificar las emociones

Actualidad Empresarial | 24/02/2023 | 00:00

Los sentimientos forman parte del ser humano e intervienen en la toma de decisiones y en el modo de afrontar las situaciones vividas a diario. No obstante, para muchos, las emociones son la fuente de un gran malestar.

Con base en esta problemática, Míriam Pascual es una terapeuta emocional que ayuda a sus pacientes a identificar las emociones que les afectan. Además, les ofrece las herramientas necesarias para gestionar su mundo afectivo y reparar las heridas emocionales no resueltas. Con esto, contribuye a recuperar el equilibrio psicológico y alcanzar un mayor bienestar.

Relevancia de la terapia emocional

De manera constante, las personas atraviesan infinidad de emociones, como la alegría, el enojo, la frustración, la angustia, la esperanza y la irritabilidad. Pero, no saber gestionarlas puede dar lugar a la aparición de trastornos mentales y emocionales, como la ansiedad, la depresión y el estrés. De aquí parte la importancia de reconocerlas y saber cómo actuar frente a ellas, de forma correcta y saludable.

La gestión emocional no solo trata de tener un control o evitar las emociones, sino también de saber identificarlas, conocer qué las origina y lo que provoca en cada persona. A partir de este autoconocimiento, es posible adoptar diferentes acciones dirigidas a saber cómo actuar ante las diferentes situaciones en las que intervengan los sentimientos.

Con terapias aplicadas por un especialista, es posible adquirir un conjunto de técnicas que permita a las personas regular sus afectos y emociones. Estas resultan especialmente recomendables en momentos de crisis, cuando ciertas vivencias dolorosas impactan en la estabilidad de las personas. Pero también es útil para la gestión diaria de las emociones, permitiendo a los individuos relacionarse de un modo más eficaz consigo mismo y con los demás.

Identificar las emociones con la terapeuta emocional

Las terapias de Míriam Pascual están enfocadas en mejorar la inteligencia emocional de sus pacientes. Un punto importante para conseguir este objetivo es ayudarles a reconocer lo que sienten. Es decir, la manifestación corporal, cognitiva y conductual de sus emociones,

entendiendo que cada persona es única. De la misma manera, proporciona las herramientas para aprender a canalizar y expresar las emociones de manera adecuada. Además, el objetivo es que estas no se desborden ni se queden en el interior del individuo sin atender.

En conclusión, la profesional enseña a gestionar las emociones y a desarrollar la inteligencia emocional. Asimismo, ayuda a resolver diferentes problemas psicológicos como la depresión, ansiedad, estrés, fobias, traumas, autoestima, secuelas de maltrato, etc. Con este fin, la terapeuta emocional Míriam Pascual tiene su consultorio en Girona. Sin embargo, para hacer más accesibles sus tratamientos, también ofrece sesiones de terapia vía online, empleando herramientas como Skype, Zoom, Hangouts o cualquier otra tecnología de videollamada acordada con el paciente.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/198497-terapia-emocional-con-miriam-pascual-para-poder-identificar-las-emociones.htm