GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Terapia emocional con Laura Torres

Actualidad Empresarial | 19/05/2023 | 00:00

Para conseguir tranquilidad en el día a día, hay que aprender una buena gestión de las emociones, tomar decisiones y afrontar de una forma sana las diferentes situaciones que generan malestar.

La terapia emocional ayuda a saber como manejar y canalizar las emociones de la mejor manera, sin necesidad de generar un sufrimiento innecesario.

Laura Torres, psicóloga y psicoterapeuta con experiencia en la terapia emocional con mujeres, ofrece consultas en Valencia y de forma online para ayudar a las personas que necesiten encontrar la tranquilidad emocional en su día a día.

¿Por qué optar por la terapia emocional?

El trabajo con las emociones es uno de los pilares fundamentales en la terapia psicológica que desarrolla Laura Torres. A través de las sesiones el paciente aprende a identificar, canalizar y aceptar sus emociones, resultando liberador.

A menudo, los pacientes reprimen sus emociones o se abandonan a ellas, generando un sufrimiento innecesario. La terapia psicológica tiene como objetivo que la persona aprenda como regular las emociones para no ser secuestrado por las mismas. Las emociones forman parte de la vida de los seres humanos, por lo tanto, tienen una razón de ser y requieren ser escuchadas, sentidas, entendidas y canalizadas.

Cuando no se sabe manejar las emociones de una forma sana la persona intenta reprimirlas, creyendo que desaparecerán espontáneamente. Sin embargo, la realidad es que no solo no desaparecen, sino que incluso pueden persistir hasta grabarse en el cuerpo y en la mente generando un problema mayor. De ahí la gran importancia que tiene la terapia emocional.

¿Cuál es el propósito de la terapia emocional?

La terapia psicológica tiene el propósito de ser una experiencia emocional correctora para la persona, un lugar en el cual pueda mirar de frente sus emociones sin temerlas. El paciente logrará progresivamente aceptar y convivir con sus emociones, sin necesidad de evitarlas.

Por otro lado, la terapia con emociones es imprescindible al desarrollar la terapia EMDR, en la cual la persona necesita conectar con su cuerpo y sus emociones para superar eventos traumáticos pasados.

Quienes estén interesados en las consultas de terapia emocional pueden escribir a través de la web de Laura Torres.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/205912-terapia-emocional-con-laura-torres.htm