GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo superar una ruptura de forma eficaz?, con PSICO-YO

Actualidad Empresarial | 14/07/2023 | 00:00

A lo largo de sus vidas, los seres humanos deben enfrentarse a situaciones dolorosas, como terminar una relación amorosa. Superar una ruptura es un proceso de sanación profundo que requiere de tiempo y paciencia. Sin embargo, es necesario saber que cada persona experimenta el duelo por desamor de manera única. Salir adelante tras un fracaso sentimental es fundamental para recuperar el equilibrio emocional y avanzar hacia una vida plena. Existen muchas estrategias efectivas y herramientas útiles para sanar, como, por ejemplo, el método que pone a disposición la psicóloga psicoterapeuta y coach Mariola Moreno, líder del centro PSICO-YO y especialista en duelo de ruptura y tipos de apego.

Superar una ruptura con el método de Mariola Moreno

Mariola Moreno pone a disposición de los clientes un método único para superar una ruptura con el cual ha logrado resultados eficaces y rápidos. Su enfoque se basa en ocho fases cuidadosamente diseñadas para guiar a las personas en su proceso de recuperación.

El método de Mariola no se limita únicamente a superar la ruptura, sino que también brinda la oportunidad de comprender los errores cometidos y evitar repetirlos en el futuro. Además, sirve como una guía para implementar cambios necesarios en otras áreas de la vida. El resultado final es una vida más feliz, con una sensación de control sobre lo que sucede y una nueva proyección de futuro.

En PSICO-YO se ofrece un tratamiento integral que incluye acompañamiento emocional durante todo el proceso. Tanto las dos partes involucradas en la ruptura como los hijos y otros familiares pueden recibir apoyo si así lo desean.

En conclusión, Mariola Moreno es una gran aliada para todos aquellos que desean iniciar un nuevo capítulo en sus vidas, con la seguridad de que no repetirán los mismos errores y con el apoyo necesario.

Los peligros de no buscar ayuda para superar un desamor

Cuando las personas están viviendo un desamor sienten un profundo dolor y una espiral de tristeza que afecta la salud emocional, pudiendo desencadenar problemas de ansiedad, así como de depresión. Además, una sensación de vacío y desesperanza es capaz de afectar el

rendimiento en el trabajo y perturbar las relaciones personales.

Asimismo, la falta de superación de la ruptura también puede llevar a los seres humanos a tener comportamientos autodestructivos como hábitos poco saludables, consumo excesivo de alcohol, entre otras cosas. Esto, a su vez, afecta la salud física y pone en riesgo el bienestar general.

Otro peligro de no superar la ruptura de un vínculo amoroso es la dificultad para abrirse a nuevas oportunidades, de disfrutar de nuevas experiencias, lo cual limita el crecimiento personal.

En ese caso, quienes deseen superar una ruptura pueden ponerse en contacto con Mariola Moreno, quien ofrece atención presencial y online.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/211527-como-superar-una-ruptura-de-forma-eficaz-con-psico-yo.htm