GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo sanar heridas emocionales? WellWo lo explica

Actualidad Empresarial | 09/08/2023 | 00:00

Una pregunta que se hacen muchas personas es cómo sanar heridas emocionales.

Este tipo de heridas se dan a raíz de experiencias vividas, bien sea como consecuencia de la pérdida de un ser querido, una relación amorosa conflictiva, un evento estresante o un trauma de cualquier índole en la infancia o la adultez. Pueden marcar de forma contundente a la psique, afectando la calidad de vida en todos los entornos, incluso en el laboral. Por esa razón, es fundamental trabajar en el proceso de sanación para reencontrarse con la felicidad. En ese sentido, la plataforma WellWo ofrece una serie de recomendaciones relacionadas con este tema, las cuales pueden resultar de gran ayuda.

WellWo enumera consejos de cómo sanar heridas emocionales

WellWo, plataforma orientada a ofrecer programas de salud laboral y bienestar integral, ofrece una serie de consejos de cómo sanar heridas emocionales. Explican que el primer paso que debe dar un individuo es aceptar que hay un problema latente.

Asimismo, quienes están detrás de la plataforma indican que los seres humanos que tienen una herida a nivel emocional deben determinar cómo esa situación las está afectando. Es decir, saber lo que están experimentando como por ejemplo, baja autoestima, desmotivación, ira, pensamientos negativos, etc.

Agregan que cuando una persona asume que experiencias dolorosas están interfiriendo en su vida, ha llegado la hora de buscar ayuda profesional como por ejemplo un psicólogo o un terapeuta. Estos profesionales brindan todas las herramientas necesarias para superar los traumas.

Explican que más allá de la ayuda profesional, hay otros trucos que sirven para cerrar una herida emocional. Uno de ellos es realizar prácticas de autocuidado físico y mental como comer de forma saludable, hacer actividad física diaria, descansar lo suficiente durante las noches (y si se quiere en el día también) y hacer ejercicios de relajación como el yoga o la meditación.

Finalmente, desde la plataforma remarcan que dos de los pasos finales para superar un problema de tipo emocional es perdonar, puesto que el rencor jamás deja seguir hacia adelante, y enterrar para siempre el pasado.

Las empresas pueden ayudar a sus empleados a sanar

Las empresas deben preocuparse por el bienestar físico y emocional de sus empleados, ya que de eso depende su rendimiento en la organización. Por ese motivo, WellWo pone a disposición programas de salud laboral que son grandes aliados para sanar heridas y en general para tener una salud integral.

Entre las opciones que brinda destacan los métodos para tener una mente sana, entre ellos las masterclasses de psicología para dar paso al autoconocimiento, los programas de mindfulness para aprender a estar presente en el aquí y el ahora, las meditaciones y audios de relajación para reducir el estrés y la ansiedad y los vídeos de coaching emocional. Para mayor información se puede visitar la plataforma.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/213958-como-sanar-heridas-emocionales-wellwo-lo-explica.htm