GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿La terapia online es efectiva?

Actualidad Empresarial | 15/08/2023 | 00:00

Cuando una persona atraviesa una experiencia traumática, se generan una serie de emociones negativas que pueden perdurar tanto en el cuerpo como en la mente. Entonces, a través del inconsciente, un trauma del pasado puede afectar la vida de una persona en el futuro.

Ahora bien, estos episodios y emociones ligadas a la angustia pueden superarse con el apoyo de un profesional. Con respecto a esto, al buscar psicólogo online es posible recurrir a los servicios de Laura Moratalla, especialista en el ámbito de identificación y trabajo de heridas del pasado. Esta psicóloga y las demás integrantes de Laura Moratalla Psicología atienden pacientes que buscan una mejora en sus relaciones, en su autoestima y en la gestión de sus emociones.

Los traumas dejan cicatrices que impiden avanzar

Según comenta Laura Moratalla, es frecuente que el pasado deje algún tipo de marca en la vida de las personas. Si esto es motivo de malestar, es posible trabajarlo para extraer un aprendizaje y para que ni el presente ni el futuro de una persona estén sentenciados por un trauma.

Laura cuenta que decidió estudiar psicología después de experimentar una serie de vivencias difíciles a lo largo de su vida. De esta manera, ha conseguido volcar el aprendizaje de sus experiencias junto con el de su formación para acompañar a personas que buscan lograr una vida con sentido. Actualmente, desde su consulta ayuda a múltiples pacientes que buscan construir una vida a medida de sus deseos. Para ello, es necesario superar distintas dificultades.

A lo largo de su trayectoria, Laura, además de obtener un grado y un máster en psicología, se ha formado en inteligencia emocional, coaching, mindfulness, EMDR y programación neurolingüística. También ha realizado cursos universitarios sobre trastornos del lenguaje y alimentación, violencia de género y risoterapia, entre otros. Con respecto a esto, uno de sus objetivos profesionales, tanto suyo como de su equipo, es formarse en distintas metodologías psicológicas para acompañar de la manera más efectiva a las personas con las que trabajan, ya que no en todos los casos funcionan las mismas estrategias o herramientas.

¿En qué situaciones puede ayudar un psicólogo?

Las profesionales de Laura Moratalla Psicología atienden a personas que atraviesan distintas situaciones incómodas o negativas. Algunos de ellos desean optimizar su autoconocimiento, mejorar la autoestima y superar inseguridades. En otros casos, hay objetivos específicos, como conseguir una mejor relación de pareja o con otras personas.

Estas especialistas también se ocupan de atender cuadros de ansiedad y apoyan a sus pacientes para que puedan llevar adelante una mejor gestión de sus emociones.

A la hora de buscar psicólogo online, en Laura Moratalla Psicología es posible encontrar un grupo de profesionales especializadas en el manejo de traumas, casos de ansiedad o baja autoestima y gestión de las emociones que trabaja con vocación y cercanía.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/214339-la-terapia-online-es-efectiva.htm