GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo sanar heridas emocionales con WellWo

Actualidad Empresarial | 14/09/2023 | 00:00

Muchas personas pasan por experiencias dolorosas que dejan huella y pueden llegar a afectar de forma significativa su calidad de vida. Estas heridas provienen generalmente de pérdidas significativas, traumas, relaciones tóxicas o eventos estresantes en el trabajo.

Sin embargo, existen programas dedicados a ayudar a sanar heridas emocionales, como es WellWo. Este se centra en conseguir el bienestar integral de los colaboradores, de acuerdo con el lema “una mente sana en un cuerpo sano”.

Una plataforma enfocada en contribuir al bienestar integral de los colaboradores

La salud emocional es un aspecto crucial para el bienestar integral de una persona. Cuando se enfrenta a heridas emocionales, es necesario abordarlas para evitar que afecten negativamente la calidad de vida, tanto personal como profesionalmente. Afortunadamente, existen recursos y plataformas como WellWo que ofrecen apoyo y las herramientas necesarias para sanar heridas emocionales.

Este programa tiene un enfoque holístico, ya que se preocupa por el desarrollo integral de los colaboradores. Pero cuenta con una sección dedicada exclusivamente a la salud emocional, que se centra en proporcionar apoyo, recursos y estrategias para dejar de lado esas malas experiencias y promover el bienestar mental.

¿Cómo sanar heridas emocionales con la ayuda de WellWo?

Un primer paso para sanar heridas emocionales implica la toma de conciencia sobre dichas emociones y los desencadenantes que las generan. En vista de eso, WellWo pone a disposición Masterclass de psicología, donde los colaboradores tienen la oportunidad de aprender sobre los fundamentos de la salud mental y emocional. Además de adquirir herramientas prácticas para enfrentar situaciones difíciles. La educación y el conocimiento son clave para entender las heridas y trabajarlas.

Otro servicio que destaca es su programa de mindfulness. La práctica de este método invita a vivir plenamente el presente y enseña a tener consciencia de las emociones y pensamientos, sin juzgarlos ni reprimirlos. Esta atención plena permite conectar con el ser a un nivel profundo, ayudando a comprender las heridas emocionales.

Las meditaciones y audios de relajación son otros recursos valiosos que ofrece WellWo. Estas prácticas ayudan a cultivar la calma mental, reducir el estrés y fortalecer la capacidad para enfrentar las heridas emocionales. Los colaboradores pueden acceder a una amplia variedad de meditaciones y audios diseñados para guiarlos en su proceso.

Adicionalmente, la plataforma también proporciona consejos y curiosidades sobre salud mental. Estos son una fuente valiosa de información y orientación, impartidos por un coach profesional.

Sanar heridas emocionales es un proceso que requiere tiempo, paciencia y trabajo personal. Programas como WellWo ofrecen una amplia gama de recursos y herramientas para ayudar en este camino hacia el bienestar.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/216735-como-sanar-heridas-emocionales-con-wellwo.htm