GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo superar una ruptura de pareja?

Actualidad Empresarial | 03/10/2023 | 00:00

Las relaciones amorosas son siempre un motivo primario de felicidad y satisfacción emocional para la mayoría de las personas, por lo que una escisión de ese vínculo sentimental también puede convertirse en una de las mayores fuentes de malestar. En cualquier instancia de una ruptura de pareja, en función del papel que ocupe cada miembro, suele producirse de forma habitual un incremento de las alteraciones psicológicas y una disminución del nivel de alegría vital de la persona.

Por tal motivo, a la hora de superar ese duelo de las rupturas traumáticas y gestionar nuevos hábitos, es relevante contar con un servicio profesional de consultoría psicológica como el que ofrece el Centro Adrián Chico de forma online en todo el mundo.

Ruptura de pareja: el valor inestimable de recurrir a una ayuda psicológicaRuptura de pareja

Las rupturas de pareja suelen generar en las personas un sentimiento de fracaso personal porque han volcado gran parte de sus expectativas e ilusiones de vida con otra persona. Si bien en ocasiones son de mutuo acuerdo, existen casos más traumáticos donde las disoluciones de los vínculos sentimentales no deseados representan una experiencia devastadora para quien aún está enamorado y no comparte los motivos.

Este estado conlleva un aumento intenso e inesperado del malestar psicológico, con frecuentes rencores e incertidumbres, una profunda sensación de vacío acompañada de sufrimiento, desorientación y una visión sesgada, adivinatoria y catastrófica que impide una gestión óptima del duelo. Una mala separación, ya sea por divorcio o ruptura, es capaz de generar cuadros de tipo adaptativos con signos de ansiedad y depresión, sentimientos de ira, frustración, miedo y tristeza que pueden llegar a bloquear al individuo que, en cierto punto, debe continuar con sus obligaciones familiares (cuando existen hijos de por medio), laborales y sociales.

Incluso, en determinados casos aún más graves, es posible que la persona experimente dificultades en la concentración, pérdida del apetito, modificaciones en los patrones de sueño y hasta alteraciones psicosomáticas. Por todo esto, la terapia psicológica que pueden ofrecer los gabinetes de psicología como el Centro Adrián Chico resulta de un valor inestimable para allanar cualquier camino de incertidumbre, gestionar los mecanismos de afrontamiento de la soledad, evitar el espinoso camino de la resignación y manejar la aceptación del duelo de una manera saludable.

El equipo profesional que integran el propio Adrián Chico y Bárbara Pascual, ambos psicólogos, sexólogos y terapeuta de parejas, se especializa en dependencia emocional, infidelidad, celotipia

y terapia afirmativa LGBT. Asimismo, la firma dispone de un servicio de consultoría online eficiente y responsable, orientado a que el cliente regule sus emociones y fomente el autoconocimiento para obtener un crecimiento personal.

Terapia de pareja y coaching sexológico

El gabinete online de psicología también cuenta con un servicio de coaching sexológico para que los pacientes vivan su sexualidad de una manera plena, libre y sin ataduras; además de una terapia destinada tanto a regular la dependencia como a optimizar la comunicación, intimidad y seguridad de la pareja.

Los especialistas del Centro Adrián Chico, en definitiva, trabajan con el compromiso humano de que el cliente evolucione, florezca y saque su mejor versión ante la adversidad.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/218358-como-superar-una-ruptura-de-pareja.htm