GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Aprender a construir relaciones sanas con Míriam Pascual

Actualidad Empresarial | 30/10/2023 | 00:00

La superficialidad de las relaciones es una característica del mundo actual. Es cada vez más común oír hablar de la ruptura de parejas que se creían indestructibles, y también es frecuente escuchar quejas sobre la estabilidad de los vínculos. Así, hoy en día, tener relaciones sanas se vuelve muy complicado.

A raíz de eso, Míriam Pascual está creando un nombre que repercute más y más en los ámbitos de la terapia emocional. La terapeuta y coach emocional plantea una manera diferenciada de gestión emocional. Su método se basa en la noción del trauma como un disparador del conflicto en los vínculos y propone, a partir de ahí, la necesidad de aprender a construir relaciones sanas.

La dificultad de los vínculos

Cuando Míriam Pascual habla sobre vínculos, no hace referencia solamente a los modos de relacionarse amorosamente. Los vínculos comprenden básicamente cualquier tipo de interacción reiterada entre las personas y no por eso dejan de ser afectivos. Los afectos también existen en un ámbito laboral, familiar e incluso entre conocidos que se cruzan con cierta frecuencia.

El afecto permea las relaciones humanas y la mejor manera de generar vínculos afectivos sanos y duraderos es comprender cómo cada uno gestiona sus emociones. Esa gestión, muchas veces, se hace más difícil por la falta de herramientas en el momento de manejarlas. Las relaciones sanas no surgen de la noche a la mañana, son, como cualquier otro tipo de vínculo, hábitos que se construyen con tiempo y dedicación. Para eso, es imprescindible conocerse a sí mismo, más exactamente saber cómo gestionar las propias emociones.

Alcanzar la solución con facilidad

La terapeuta y coach emocional que viene destacándose en las redes plantea que una buena educación emocional se refleja también a niveles celulares. Con resultados visibles en menos de diez sesiones, Míriam busca trabajar la cura de traumas que se manifiestan en pequeños gestos y acciones a lo largo de la vida adulta.

Muchas personas han vivido algún tipo de situación abusiva, que terminó por generar manifestaciones involuntarias a posteriori. Con el acompañamiento adecuado, Míriam brinda a sus pacientes alternativas para sanar hechos traumáticos, sin el padecimiento que algunas

corrientes de la psicología proponen. Con más de diez años de experiencia, la terapeuta ha reformulado la manera de comprender y de gestionar las emociones, posibilitando una educación emocional realmente eficaz al momento de construir relaciones sanas en todos los ámbitos de la vida.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/220843-aprender-a-construir-relaciones-sanas-con-miriam-pascual.htm