GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Rubén Camacho es el psicólogo y coach de Empoderamientohumano.com

Actualidad Empresarial | 10/04/2024 | 00:00

En la actualidad, la ansiedad es uno de los principales problemas de salud mental. Desde 2020, el número de personas que padece esta condición no ha dejado de crecer y muchos casos se prolongan en el tiempo hasta volverse un problema crónico.

Estas situaciones requieren ser tratadas con un enfoque adecuado, capaz de abordar sus causas estructurales. En este sentido, una de las mejores alternativas es el método terapéutico de Rubén Camacho, un profesional de la psicología y el coaching que acompaña a las personas en procesos de cambio y terapia prácticos y profundos. Este trabaja desde su plataforma web Empoderamientohumano.com.

Causas, señales y formas de abordar los trastornos de ansiedad

La ansiedad recurrente y generalizada representa un complejo problema de salud mental que puede acarrear varios síntomas, como problemas para dormir, en relación con la comida, dependencia de la pareja, agotamiento o sentimientos profundos de miedo o incertidumbre.

En muchos casos, esta situación viene provocada, asociada o potenciada por otros factores, como la baja autoestima, situaciones laborales adversas, conflictos de pareja u otras relaciones sociales, etc. Varios de los síntomas se pueden controlar y aliviar con fármacos. Sin embargo, estos últimos solo atacan las señales de la ansiedad subyacente, no sus causas medulares, por lo que se requiere una intervención terapéutica más profunda.

Un enfoque terapéutico que aborda las causas medulares del problema

Uno de los enfoques más completos en el alivio de la ansiedad es el de Rubén Camacho. Este psicólogo profesional y coach personal ofrece una dinámica de tratamiento donde la persona cuenta con compañía constante y que aborda esta condición desde dos vertientes simultáneas.

Por una parte, el aspecto fisiológico, a través de la mecánica respiratoria del organismo, ya que la respiración es la causa fisiológica de la ansiedad (rápida y disfuncional). Por otro lado, la cuestión afectiva, mediante la gestión de emociones como herramienta para identificar y atacar la raíz del problema.

Estos mecanismos terapéuticos convergen mediante un acompañamiento continuo, además de con herramientas semanales y sesiones. Desde la web de Empoderamientohumano.com se puede agendar una primera sesión. Esta dinámica genera resultados visibles, efectivos y duraderos en el alivio de este padecimiento, incluso en personas que llevan meses o años bajo sus efectos.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/234993-ruben-camacho-es-el-psicologo-y-coach-de-empoderamientohumanocom.htm