GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Las personas PAS constituyen el 20% de la población

Actualidad Empresarial | 27/08/2024 | 00:00

Las personas altamente sensibles (PAS) constituyen alrededor del 20% de la población mundial, una cifra significativa que revela un rasgo distintivo en la forma en que estas perciben y responden al mundo que las rodea. A pesar de la creciente visibilidad y comprensión de esta característica, muchas personas PAS aún enfrentan desafíos para alcanzar su máximo potencial, debido a la falta de apoyo especializado. En este contexto, PSICO-YO se presenta como una solución integral para el acompañamiento psicológico, proporcionando un espacio adaptado a las necesidades particulares de quienes poseen una sensibilidad elevada. Este artículo explora cómo el acompañamiento psicológico puede ayudar a las PAS a superar sus desafíos y aprovechar sus fortalezas innatas.

Personas PAS: la clave del acompañamiento psicológico para alcanzar el máximo potencial

Las personas altamente sensibles poseen un sistema neurosensorial más fino, lo que les permite percibir y procesar estímulos con una profundidad mayor que la media. Esta capacidad puede traducirse en una gran creatividad y empatía, pero también puede llevar a una sobreestimulación y dificultades emocionales si no se gesitona adecuadamente. Aquí es donde el acompañamiento psicológico se vuelve esencial. PSICO-YO, con su enfoque personalizado y su experiencia en la comprensión de los desafíos específicos que enfrentan las PAS, ofrece un apoyo valioso para canalizar esta sensibilidad de manera constructiva.

La terapia especializada en PSICO-YO se centra en el autoconocimiento, una herramienta crucial para las personas altamente sensibles. Al comprender mejor sus reacciones y necesidades, las PAS pueden aprender a gestionar la sobreestimulación y las emociones intensas que experimentan. Esto no solo mejora su bienestar general, sino que también potencia su capacidad para aprovechar sus habilidades creativas y empáticas. La orientación profesional de Mariola Moreno, como psicóloga especializada al frente de PSICO-YO ayuda a las PAS a desarrollar estrategias efectivas para enfrentar situaciones abrumadoras y a establecer límites saludables en su vida personal y profesional.

PSICO-YO y el desarrollo personal de las personas PAS

PSICO-YO se especializa en ofrecer un acompañamiento psicológico adaptado a las características únicas de las personas altamente sensibles. Uno de los principales beneficios de esta perspectiva es la capacidad de proporcionar un espacio seguro y comprensivo, donde las personas PAS pueden explorar y entender mejor su sensibilidad, sin sentirse enjuiciadas. Esta comprensión profunda es fundamental para reducir el estrés asociado con la sobreestimulación y las emociones intensas características de estas personas.

Mariola Moreno, como especialista y como persona PAS, aporta técnicas como la meditación y la atención plena, particularmente útiles para que las personas altamente sensibles aprendan a calmar su mente, gestionar el diálogo interno y reducir la autoexigencia excesiva. En la rutina diaria, estas herramientas pueden servir a las personas PAS a mantener un equilibrio saludable entre la sensibilidad y la fortaleza personal.

En conclusión, reconocer y valorar la propia sensibilidad es esencial para alcanzar el máximo potencial. Y con PSICO-YO, las personas PAS encuentran el camino a seguir.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/246355-las-personas-pas-constituyen-el-20-de-la-poblacion.htm