

Gestión Emocional

Es la capacidad de reconocer, comprender, aceptar y regular las propias emociones de manera consciente y saludable. No implica reprimir los sentimientos, sino moderar su intensidad y expresión para adaptarse al entorno, reduciendo el estrés y mejorando el equilibrio mental.

Componentes clave de la gestión emocional:

- Inteligencia emocional
- Aceptación
- Regulación emocional
- Expresión adecuada



EMOTIONS



- Te brindaremos las herramientas necesarias para identificar, aceptar y regular las emociones de manera saludable, en lugar de reprimirlas—> te ayudamos a reducir el desgaste psicológico, a tomar mejores decisiones y a manejar la intensidad emocional.
- Aprender a vivir con emociones desagradables y aprender a disminuir su impacto negativo.
- Es recomendable acudir a terapia cuando una persona tiene dificultades para comprender, expresar o manejar sus emociones, y estas comienzan a afectar su bienestar o su vida diaria.
- Los problemas en la regulación emocional pueden manifestarse a través de reacciones intensas de enojo, tristeza, ansiedad o frustración, dificultad para controlar impulsos, cambios de humor frecuentes o problemas para afrontar situaciones estresantes.
- La terapia psicológica puede ayudar a identificar las emociones, comprender su origen, reconocer aquellas que generan conflicto, desarrollar un mayor autoconocimiento y adquirir estrategias saludables para gestionarlas, tanto las emociones agradables como desagradables, de manera más equilibrada.