



Nerymar Ríos:
Neuroeducadora / Neurocoach

Ámate, cuidando de ti

Cuantas veces suceden cosas que en vez de atenderlas se dejan pasar y siguen resultando en problemas constantes. En cambio, al trabajar la situación se logran entendimientos y acciones correctivas adecuadas. A veces puedes resolverlo por tu cuenta, otras ocasiones hay que buscar ayuda profesional para cuidar tu salud emocional que es parte de la salud mental.

Puedes atender o desatender una situación emocional, como, por ejemplo: buscar ayuda profesional, meditar, la espiritualidad, libros, seminarios, gimnasio, compartir con amistades, ignorar lo que se siente, salir de compras y otras conductas que no mejoraran la situación, pero ayudan a olvidar momentáneamente. Si bien es cierto que estas opciones las utilizan para lograr gestionar las emociones, si hay algo que incomoda y no se resuelve internamente es saludable atenderlo con ayuda profesional. Lo que no gestionas adecuadamente el cerebro invierte energía al guardarlo y te va desgastando emocionalmente.

La vida trae nuevas etapas y retos que conviene siempre analizar para vivir sintiéndote capaz de gestionarlos en armonía y paz. Sabemos que cada cerebro es único por sus experiencias y aprendizajes. Por eso lo que tal vez le funcione a una persona para trabajar cierta situación emocional no necesariamente sea lo más acertado para ti. A través de la ayuda profesional, se encuentran las maneras particulares y específicas que te funcionan a ti para que puedas avanzar encontrando respuestas a eso que te aturde, sintiéndote con luz y entusiasmo en tu vida.

Beneficia tener ese profesional de salud mental con quien puedas atender lo necesario de tus emociones con propósito de maximizarte, disfrutando el proceso de crecer para lograr lo que quieres mejorar y desarrollar en tu vida. Quienes atendemos la salud emocional estamos para ti, queremos que vivas en bienestar y feliz. Ámate y cuida tu salud emocional.

Nerymar Ríos
Neuroeducadora / Neurocoach
Fundación Aprendo con Shabum

