La psicòloga Gisela Llobet analitza al magazín les causes de la fatiga emocional i com solucionar-la



La psicòloga i gerent del centre Panta Rei, Gisela Llobet, ha parlat de la fatiga emocional. La fatiga emocional està lligada a emocions negatives com la frustració, la indignació i la decepció, entre d'altres, que s'acumulen al llarg de la jornada. La fatiga emocional es pot manifestar en forma de desgast físic o en la nostra actitud. Per corregir-ho, Llobet ha destacat la importància de poder dir les coses amb assertivitat.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/132378.html

Copyright 2024 Cugat.cat