'Benestar emocional' explica l'estratègia de la defusió per afavorir la flexibilitat psicològica



Continuant amb l'anàlisi de la flexibilitat psicològica, el psicòleg del centre Panta Rei Andrés Halty de León ha tractat el concepte de la defusió a l'espai 'Benestar emocional'. La defusió consisteix en un concepte molt tècnic de la psicologia que tracta de relacionar-nos amb els nostres sentiments i d'expulsar-los per conviure millor amb nosaltres mateixos.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/137710.html

Copyright 2024 Cugat.cat