L'espai 'Benestar emocional' explica la qualitat de la resiliència per superar els problemes vitals



El psicòleg de l'equip del centre Panta Rei Andrés Halty de León ha tractat un concepte de moda al món de la psicologia: la resiliència. Halty de León ha definit la resiliència com la capacitat d'assumir amb flexibilitat situacions difícils, saber superar-les i sortir-ne enfortits. Es tracta d'una capacitat lligada a la nostra base genètica però que es pot apredre. Les persones resilients es caracteritzen per tenir un alt grau d'autoconeixement i un bon nivell de creativitat.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/134443.html

Copyright 2024 Cugat.cat