La flexibilitat psicològica i la capacitat d'adaptació, a l'espai 'Benestar emocional'



El psicòleg de l'equip del centre Panta Rei Andrés Halty de León ha tractat la flexibilitat psicològica. Halty de León l'ha definit com la capacitat que té un individu d'adaptar-se a les situacions que se li presenten en el seu entorn mitjançant l'atenció i la consciència plena. Davant una situació que genera frustració, per exemple, cal actuar amb flexibilitat psicològica, que suposa gestionar una resposta emocional positiva.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/137522.html

Copyright 2024 Cugat.cat