

CAROLINA MIRANDA

Psicología Emocional

CONTACTO
624 08 27 61

CORREO
carolinam.psicosemocional@gmail.com



¿QUÉ HAGO?

Ayudo a las personas a superar las situaciones difíciles, las acompaño y les enseño a recuperar su bienestar emocional. Ser feliz y sentirse bien a pesar de las circunstancias.

¿CÓMO LO HAGO?

Utilizo como guía “las emociones” que siente la persona. Me enseñan cómo vive en su día a día y como responde a ello. Se trata de descifrar el lenguaje que habla nuestra mente para poderlo comprender y elaborar maneras de estar en el mundo que nos hagan sentir mejor. Conocer cómo esa persona ve el mundo, como lo siente y como se comporta y enseñarle otras maneras que le hagan sentirse bien y brindarles herramientas para superar los obstáculos que pueda encontrarse en su día a día.

¿A QUIÉN PUEDO AYUDAR?

A las personas que tienen problemas en sus relaciones con los demás, (me siento esclavo /a de mis padres o de mis hijos, mi pareja no me atiende, no sé decir no, todas las parejas que encuentro son iguales, no confío en las personas, me gustaría que me entendieran para sentirme válido, me siento culpable si hago lo que me apetece, siempre estoy para los demás y me dejo el último lugar, celos...entre otros muchos más ejemplos). Acompañándote y enseñándote durante la superación de un duelo o quizá una ruptura.

A quien sufre ansiedad y también depresión y han perdido su motivación sintiendo que no pueden salir solos/as de ahí.

A las personas con problemas en su autoestima; que les puede el miedo a la hora de decidir, que les falta confianza en sí mismas, que se sienten solas, que se sobreexigen siendo perfeccionistas o se autosabotean y creen que no pueden lograr nada.

A quien sufre síntomas físicos recurrentes; dolor y cansancio crónico entre otros y todo tipo de sintomatología que te limite.

¿QUÉ BENEFICIOS ME APORTA?

Te sentirás bien porque eres feliz, aprendes a valorarte, confías en ti para emprender tus metas y objetivos, se desarrolla tu fortaleza porque sientes que ahora controlas tu, tus síntomas físicos mejoran y ello te lleva a poder realizar lo que antes no podías, tus emociones ya no te arrastran y puedes disfrutar la vida con total libertad. Experiencias con los demás que te enriquecen porque ahora tienes relaciones sanas y tu ambiente familiar es tranquilo. Los demás te toman como un referente, alguien con carisma y atraes a personas que suman y que te quieren tal y como eres.

Trabajar con las emociones hace que el proceso sea muy rápido y pronto obtienes beneficios que dependen del objetivo que quieras conseguir.

-

MI EXPERIENCIA...

Trabajo en mi propia consulta donde he acompañado a personas hispanohablantes de casi todos los países; México, Chile, E.E.U.U, Canadá, Argentina, Ecuador, Venezuela...

Talleres de temáticas variadas no sólo como ente individual como por ejemplo: “Vence tu ansiedad”, “Autoestima y merecimiento”, “El síndrome de cushing”, “Programa Pleno Amor”, “Las relaciones de pareja”, “Mujer y Feminidad”.

He colaborado con entidades como el Ayuntamiento de Sevilla impartiendo formación a hombres y mujeres en “Autoestima y Gestión Emocional”, Proyecto Hombre, centro de salud Pino Montano B.

Además de impartir charlas temáticas y conferencias en diferentes lugares y Centros Cívicos como “La Casa de las Columnas” y “El Tejar del Mellizo”