

Las nuevas metodologías en psicología que ayudan a resolver los problemas de ansiedad

[Multimedia](#)

Realizar sesiones de forma online o disponer de contenido online accesible para todo el mundo, con este objetivo nació La vida es cambio creado por la psicóloga Marina Arjó

La pandemia ha cambiado a las personas. En muchas ocasiones ha supuesto auténticos cambios vitales que han derivado en cambios psicológicos, algunos no deseados. En casos como este ¿puede ser una persona consciente de un cambio y saber orientarlo a su voluntad? La respuesta es sí, y el autoconocimiento es una de las primeras etapas que abordan enfoques como el Método CREATE, una nueva metodología psicológica que aborda los procesos de cambio personal centrándose en empoderar a la persona que quiere realizar un cambio de vida.

Si bien algunos cambios como una mudanza, son planificados, existen otros que llegan inesperadamente, como una enfermedad, una ruptura amorosa o alguna dificultad económica o laboral. ¿Cómo se puede aprender a superarlo, cambiar y crecer como personas? La respuesta no es única, y precisamente el proyecto de [La vida es cambio](#) pone a disposición de las personas un sinfín de herramientas gratuitas del [Método CREATE](#) para que se pueda adaptar a cada caso personal.

El objetivo de proyectos como La vida es cambio es que sean las propias personas las que entiendan qué les sucede y sepan cómo cambiar su situación personal.

La persona que está detrás de esta nueva metodología en psicología es Marina Arjó, psicóloga que después de haber atendido a centenares de pacientes descubrió que había una forma diferente de enfocar la psicología cambiando el enfoque.

¿En qué se basa el Método CREATE?

A través de los seis modelos, el Método CREATE pretende dar las herramientas necesarias para poder gestionar situaciones personales de cambio y ofrece un nuevo modo de enfocar la vida. Estos seis modelos son la conciencia, la responsabilidad, la emocionalidad, la acción, la trascendencia y la espiritualidad.

Cada uno de estos modelos puede trabajarse de forma independiente y no es necesario seguir un mismo orden, pero se debe transitar por todos para poder realizar cualquier cambio deseado.

Marina Arjó aplica este método con sus pacientes para trabajar cada proceso de cambio. Este método también surgió de la necesidad latente que sentía esta psicóloga de adaptar la psicología a cada paciente y que no fuera al revés, por este motivo Marina no solo aborda un enfoque o teoría de la psicología, sino que desarrolla muchos más.

El método ya se aplica en las consultas de Marina Arjó y en el contenido disponible en la plataforma La vida es cambio, así como en contenido para vídeos y redes sociales. El objetivo es ir creciendo e incrementando el volumen de información que haga posible mejorar la calidad de vida de aquellas personas que decidan acercarse a los métodos y herramientas.

La vida es cambio, recursos de psicología gratis para ayudar a las personas
La idea de esta plataforma es que divulgar contenido adaptado a cada persona y que pueda autogestionarse. En la plataforma lavidaescambio.com se exponen temas sobre ansiedad y estrés, sus síntomas y consecuencias, y también se plantean estrategias para mejorar la gestión emocional o emprender el camino hacia el crecimiento personal entre muchos otros conceptos.

Si se necesita la ayuda personal, existe la posibilidad de solicitar una [cita online](#) con la psicóloga Marina Arjó o presencial en su centro en Lleida de forma muy cómoda y fácil.
