

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 11 DE ABRIL DEL 2022

EL TEMA DE HOY

TEN UN BUEN CONTACTO CON TUS EMOCIONES.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Tus decisiones, tus relaciones y hasta tus pensamientos. Gran parte de lo que haces en el día a día está mediado por las emociones. Ellas dan impulso a la vida, de ahí que estemos obligados a comprender su mensaje para que jueguen a nuestro favor. El primer impulso que media cada paso que damos, ya sea grande o pequeño, viene filtrado por la emoción. Bien es cierto que, en muchos casos, después intentamos razonar cada decisión tomada, en un principio, son ellas las que nos dan el primer empujón.

Una emoción es básicamente una respuesta química y neuronal. Esa reacción la genera nuestro cerebro cuando procesa un estímulo que requiere de algún tipo de comportamiento por nuestra parte. La fuerza de tus emociones tiene como propósito ayudarte a reaccionar ante aquello que acontece a tu alrededor. Lo hace para que sobrevivas y alcances nuevamente la homeostasis, es decir, el equilibrio y el bienestar. Ahora bien, por término medio, existe un problema básico y esencial en gran parte de nosotros: no sabemos qué quieren decirnos nuestras emociones.

Miedo, tristeza, rabia, frustración. Muchos de esos estados emocionales a los que etiquetamos como «negativos» también cumplen una función: alertarnos de que algo no va bien y de que debemos reaccionar.

Sin embargo, es común dejar que se queden ahí, en lo más profundo de nuestro ser, alterando la homeostasis y generando malestar.

No podemos olvidar que emoción y pensamiento nunca pueden ir separados, juntos nos dan mayor impulso. Una emoción controlada y puesta a nuestro favor mediante el pensamiento suele dar forma a los comportamientos más innovadores y positivos. La fuerza de tus emociones es innegable y a menudo, son ellas las que median en gran parte de tu comportamiento.

Así mismo, nuestros sentimientos nos impregnan de esa ilusión que parece revitalizarlos cuando se pega a cada pensamiento que manejamos.

Por ello, es importante no solo que sepamos qué es una emoción; sino también saber manejarlas y ponerlas a nuestro favor. Para conocer más de tus emociones acude a terapia psicológica.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 Ext: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... No todos saben ser empáticos.

Si hay algo que el mundo necesita es más empatía compasiva. Hablamos de esa dimensión donde no quedarnos solo con el sentimiento que comprende, la emoción que conecta y el corazón capaz de conmoverse. Nos referimos a la acción de quien se compromete y decide ayudar, de quien se atreve a cambiar la realidad del otro para conferirle apoyo, afecto y un bienestar auténtico. La empatía compasiva significa ser capaces de dar una ayuda útil a quien tenemos al lado.

No obstante, no siempre logramos ver a ese amigo, a ese familiar o compañero de trabajo que en un momento dado necesitaría de un apoyo activo. En ocasiones, no sabemos muy bien cómo actuar.

Tipos de empatía.

La empatía emocional. Se trata de una dimensión a menudo contagiosa y hasta peligrosa cuando no sabemos poner límites y quedamos “impregnados” del sufrimiento ajeno. Hace referencia a nuestra capacidad para conectar con la realidad emocional del otro.

Es sentir lo que el otro siente. En este proceso entran en acción las neuronas espejo, nuestros sentimientos e incluso nuestra respuesta fisiológica.

La empatía cognitiva, por su parte, implica hacer uso del intelecto, de los procesos cognitivos tales como la atención, reflexión, comunicación, las inferencias, etc. Significa básicamente, saber cómo se siente la otra persona, por qué se siente de ese modo y deducir incluso qué ideas y pensamientos pueden estar en la mente del otro.

La empatía compasiva. Con este tipo de empatía no solo comprendemos qué siente y cuál es el problema de una persona; además, nos movilizamos para ayudar si así lo creemos necesario.

La conexión humana es parte de la esencia de la empatía compasiva. Es saber llegar a la persona con autenticidad, comprendiendo su realidad singular, aceptándola tal y como es sin prejuicios, sin sesgos, sin dobles intenciones.

La conexión iniciada desde el respeto y la apreciación al otro nos permite también entender necesidades y clarificar qué podemos hacer.

Así mismo, y no menos importante, quien es hábil en empatía compasiva no se limita a ayudar como si fuera un salvador. En realidad, saber prestar apoyo es todo un arte. Hay que saber qué ofrecer y cómo, porque en ocasiones lo que una persona necesita no es siempre lo que nos pide, y eso, es importante tenerlo en cuenta.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext: 102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com