



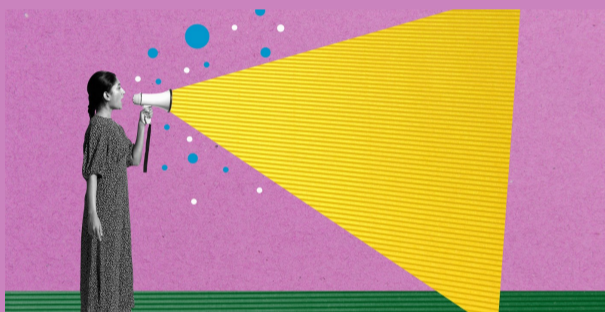
¿Vives desconectado de tus emociones?

Hay personas a las que describimos como frías, quizá con falta de empatía en sus relaciones con los demás, pero que también parecen no sentir cuando algo les sucede a ellos. En psicología, se habla de estos individuos como 'desconectados emocionalmente'. No es algo que hagan a propósito. Diversas experiencias, posiblemente, traumáticas, han propiciado este comportamiento, que nada tiene que ver con la alexitimia o ausencia de sentimientos o la psicopatía.

"La desconexión emocional está relacionada con la dificultad para identificar y experimentar diversas emociones. Puede llegar a englobar muchas dificultades emocionales, como, por ejemplo, represión, negación, bloqueo, enganche o desconocimiento de nuestras propias emociones. Funciona como un mecanismo de defensa que provoca dificultades para conectarse emocionalmente con uno mismo y, por ende, con los demás. Esta desconexión nos hace funcionar en "piloto automático" sin darnos cuenta de lo que sentimos, separando la parte racional de la emocional", nos explica la psicóloga Miriam Sanjuán Méndez, de Grupo Laberinto. (Fuente: Hola.com)

Psico-dato: Mantengamos una buena conexión con nuestras emociones. La meditación puede ayudarte a reconectar con lo que sientes y tu presente.

¿Porqué es importante la escucha activa?



Practicar la atención activa, tanto en la vida personal como en la profesional, es una técnica cobra cada vez más relevancia. Ayuda a comprender mejor al otro, no juzgar y mostrar empatía, algo que, recalcan los expertos, es fundamental en una sociedad dominada por la inmediatez y en estos tiempos de fatiga pandémica.

La fatiga pandémica se plasma muchas veces en problemas de atención: largas conversaciones telefónicas de las que no se recuerdan detalles concretos, sucesivas reuniones por Zoom en las que se diluyen las prioridades, charlas con amigos que se olvidan al instante... Y, en este excepcional contexto, la escucha activa puede ser una buena herramienta para prevenir las posibles consecuencias dañinas sobre nuestra salud mental de lo vivido. El origen de la creación del Centro de Escucha Activa en la UFV se enmarca dentro de esa corriente, explica su directora: Consuelo Valbuena «Nuestra misión es la investigación y el desarrollo de la escucha activa como elemento que contribuya al despliegue, tanto en la docencia como en la gestión universitaria, de una toma de decisiones centrada en la persona». Para Valbuena, «dentro de las organizaciones, se trata de un elemento fundamental en la gestión de equipos y en procesos de cambio organizacional; y en el ámbito de la educación tiene un impacto directo sobre el aprendizaje del alumno y es un elemento con gran relevancia en el modelo de aprendizaje colaborativo y en el desarrollo de actitudes clave, como la curiosidad». el desarrollo de esta habilidad debería ganar peso también en el mundo escolar: (Fuente: El país)

Psico-dato: La escucha activa es una buena forma de hacernos más conscientes de nuestra comunicación, y sobre todo, de salir de los automatismos que provocan las rutinas.

Psicólogos en Casa

Promesa Quiénes Somos Charlas PsicoNoticias Psicoterapia Virtual Contáctanos Editar perfil Cerrar Sesión

Tema de la semana

Autoestima y madurez Vida Sana y Equilibrio Salud mental y Autocuidado Vida en Pareja y comunicación con los hijos Viviendo en un mundo tecnológico Habilidades social y expresión Emocional

Capítulo 142: ¿Funciones en automático?

Área temática: Viviendo en un mundo tecnológico

Ver más videos

PRESENTACIÓN

¿Funciones en automático?

QUEREMOS LLEVAR LA PSICOLOGÍA AL ALCANCE DE TODOS

Ver más videos

Primera Parte Segunda Parte

Frase para el bronce Consejo de la semana Tips

Ver más videos Canal de YouTube Charlas y Talleres Psicoterapia Virtual

Te esperamos en nuestro sitio

www.psicologosencasa.com

