

Recuerda

La inhibición emocional es la incapacidad de manifestar sentimientos íntimos, y está relacionado con un peor ajuste psicológico y físico.

La confrontación emocional está relacionada con mayor bienestar emocional y salud física. Reduce la intensidad de las emociones y disminuye pensamientos intrusivos. Permite comprender lo que ha sucedido, analizarlo desde diferentes perspectivas y finalmente, darle sentido a la experiencia e integrarla.

La presión social tiene lugar cuando las personas que nos rodean no son receptivas a nuestras preocupaciones emocionales. Manifestarse insensible al problema, minimizarlo, incluso reaccionar de forma negativa. Ante la presión social el emisor experimenta angustia e inhibe su comunicación. Aunque el entorno sea receptivo la persona afectada puede no percibirlo

Las habilidades sociales incluyen una serie de conductas, pensamientos y emociones que llevamos a cabo para mejorar nuestras relaciones, conseguir que se respeten nuestros derechos o lograr los objetivos que nos proponemos. Ante los conflictos interpersonales, podemos responder de forma pasiva, agresiva, o asertiva.

Pasiva: Ante los conflictos evita la confrontación. Esta actitud incrementa problemas y deteriora la autoestima.

Agresiva: Ante los conflictos defiende los derechos violentamente.

Asertiva: Manifestación social de autoestima. Ante los conflictos sabemos diferenciar entre un comportamiento no deseable y la persona que lo manifiesta, defendemos nuestros derechos sin atacar al otro, y sabemos esperar el momento oportuno para hablar de los problemas.

Derechos asertivos:

1. Seguir mi propio criterio.
2. Elegir si me hago responsable de los problemas ajenos.
3. Elegir si quiero o no dar explicaciones.
4. Cambiar de opinión.
5. Cometer errores.
6. Decir "no lo sé".
7. No necesitar la aprobación de los demás.
8. Tomar decisiones ajenas a la lógica.
9. No estar obligado a adivinar las necesidades de otro.
10. No intentar alcanzar la perfección.

La escucha activa consiste en poner atención al lenguaje verbal y no verbal, así como a las emociones que la otra persona intenta transmitirnos, sin juzgarla e intentando entender su punto de vista.

No debemos escuchar:

1. Dando consejos.
2. Confrontando agresivamente.
3. Interrumpiendo al emisor.
4. Haciendo excesivas preguntas.
5. Juzgando al emisor.
6. Culpabilizando o sermoneando al emisor.

La empatía es la capacidad de conocer, aceptar y respetar las ideas y emociones del otro. No se trata de sentir o pensar de la misma forma. Implica. Primero: Comprender la experiencia subjetiva de la persona que habla. Segundo: Ser capaz de comunicar eficazmente en qué consiste esta comprensión empática.

Al escuchar es importante poner especial atención:

1. Al discurso incompleto del emisor.
2. A los mensajes implícitos (contenido oculto).
3. A la discrepancia entre la comunicación verbal y no verbal.
4. A los efectos que la persona que habla genera sobre nosotros.

La clave de la escucha emocional:

APOYO INCONDICIONAL A LA PERSONA, ANALIZANDO DIFERENTES PERSPECTIVAS