

“¡Muestra un poco más tus emociones!”

La inteligencia emocional nos ayuda en nuestra vida profesional, familiar y de pareja. – Psicólogas asesoran en Calpe en alemán

Calp – M.S. Quien ha sido educado desde pequeño a inhibir sus emociones, se encuentra más tarde ante una montaña de dificultades. La Inteligencia emocional –habilidad de reconocer las propias emociones y las de los demás – nos ayuda en nuestras relaciones con los demás a diario, ya sea en nuestro trabajo o en otros conflictos.

La demanda actual del mercado laboral, nos muestra cada vez más la utilidad y la necesidad de este aprendizaje y empuja a las personas a empezar a escuchar las necesidades emocionales de a sí mismo y del entorno, dice la psicóloga Elena Pérez Méndez. Quien ofrece desde octubre asesoramiento psicológico en Calpe, en español y francés. Su compañera Sabrina Katharine Sykora, también lo ofrece para residentes alemanes.

¿Qué es la inteligencia emocional y por qué es tan importante?

Elena Pérez Méndez: La inteligencia emocional es desarrollar la habilidad de

gestionar adecuadamente las propias emociones, reconocerlas en los demás y saber aprovecharlas. La frustración o la ira, por ejemplo, se pueden expresar de una forma menos impulsiva. De manera general, haber cultivado esta competencia sienta bien a cualquier persona. Cuanto más jóvenes somos, más flexibles son nuestros esquemas mentales, por lo que el aprendizaje es más fácil y podremos aplicar lo aprendido más rápidamente. De esta manera es posible cambiar nuestro comportamiento de manera eficaz en poco tiempo. Es por esta razón que también ofrecemos talleres para niños.

¿Por qué alguien puede no haber desarrollado su inteligencia emocional?

Puede depender de muchas causas. El entorno y la educación en la niñez son un aspecto importante. Por ejemplo, puede haber padres que hacen callar frecuentemente a sus hijos con frases como “Ahora no me vengas con tonterías”. Lo que puede resultar en el aprendizaje inconsciente del niño, que ahora es mejor callar lo que siente. Por ello, para que alguien se reprima emocionalmente la infancia no tiene por qué haber sido traumática. Pero las consecuencias pueden verse en la adultez.

¿Como por ejemplo?

En la consciencia sobre nuestro propio sentido del bienestar. Muchas personas no son ni conscientes de lo que sienten, no saben distinguir cuándo están alegres, tristes, melancólicos o avergonzados. Por lo que hay

que parar y preguntarse: ¿La alegría me hace sentir calor o frío? ¿Qué pasa en mi estómago? Hay varias maneras de ayudar a reconocer mejor sus propias emociones e interpretarlas, con adultos son útiles el teatro o la escritura; con niños el juego y el dibujo.

¿En qué situaciones de la vida diaria nos es útil la inteligencia emocional?

En todas las situaciones. En el trato con los compañeros de trabajo, nuestra pareja, nuestros amigos, con nuestro jefe o nuestro empleados. Así se pueden prevenir conflictos, los cambios en el trabajo pueden ser aceptados más fácilmente – y muy importante: También se puede decir que No, cuando uno comprende dónde están sus propios límites.

¿Hay algo así como un coeficiente de inteligencia emocional?

Es cierto que los psicólogos solemos usar Test para poder medir aspectos de los pacientes. Sin embargo, su fin es orientativo.

Doña Sykora, usted asesora a residentes alemanes. ¿Cuáles son los temas que más preocupan a los extranjeros?

Sabrina Katharine Sykora: La pérdida del cónyuge, los hijos que viven en Alemania y presionan a sus padres para que vuelvan al país. También casos de demencia son frecuentemente el tema de la terapia. Por ello, entre otras cosas, ofrecemos entrenamientos de la memoria, con carácter preventivo.