

PODEMOS CONTINUAR

Cedcampuseducación.com

El desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para una vida social próspera.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad para comprender, procesar y expresar nuestros sentimientos, así como identificar los sentimientos de los demás y poder conectarse con ellos.

¿Por qué es importante la inteligencia emocional?

- Es una habilidad esencial para construir relaciones con otras personas.
- La inteligencia emocional puede ayudarte a manejar situaciones difíciles en tu vida y a integrarte mejor en cualquier entorno social.
- Desarrollar la inteligencia emocional puede hacerte más empática/o, lo que te permite profundizar en tu conexión con miembros de tu comunidad (familia, amigas/os, pareja...) y también con gente nueva.

LA RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA RESILIENCIA

La resiliencia y la inteligencia emocional son conceptos que se relacionan entre sí e igualmente importantes no sólo para el manejo de las emociones y el control de estrés, sino para el logro del bienestar subjetivo, e incluso, la felicidad. Además, ambos conceptos mantienen una particular relación en el desarrollo de las competencias socioemocionales.

La capacidad de las personas para regular las emociones es un factor críticamente importante en la determinación de la resiliencia.

•La resiliencia.

Es la capacidad que tiene cualquier persona para reponerse de las cosas que no van tan bien, de las cosas que realmente podrían hacer ver las situaciones de manera negativa.

Las 8 cualidades de una persona resiliente.

- 1.-Autoconocimiento y autoestima.
- 2.-Empatía.
- 3.-Autonomía.
- 4.-Afrontamiento positivo ante la adversidad.
- 5.-Conciencia del presente y optimismo.
- 6.-Flexibilidad + perseverancia.
- 7.-Sociabilidad.
- 8.-Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre.

