

#Neurodato

Inteligencia Emocional

¿Cómo gestionarla?



Inteligencia

La inteligencia está compuesta por la razón y las emociones.



Las decisiones y elecciones que tomamos día a día están basadas en la interacción permanente entre nuestra esfera racional y nuestra esfera emocional.

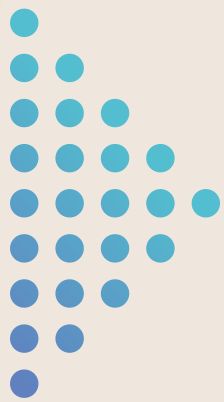
Emociones

Debemos empezar por percibir las de forma precisa, comprenderlas, aplicarlas y finalmente, en lo posible, saber gestionarlas.



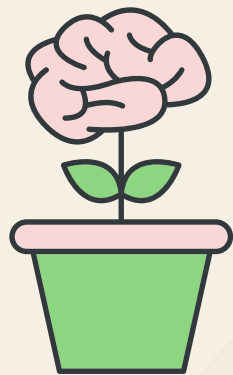
*Aunque no lo parezca,
no es fácil identificar
nuestras emociones.*

Inteligencia Emocional

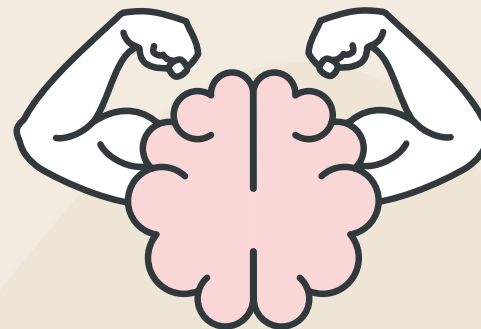


Una adecuada inteligencia emocional fortalece nuestra autoconfianza, nuestros vínculos sociales, y la propia salud física y mental

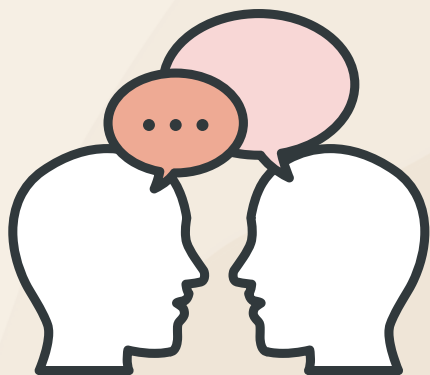
Recuerda sus cuatro dominios:



Autoconciencia



Autorregulación



Interacción social



Gestión

Excesos

Toda emoción, por exceso o por defecto, puede dañar a uno mismo o a los que tenemos cerca.

La alegría excesiva puede percibirse como ligereza o falta de seriedad. A la inversa, la represión de nuestras emociones puede somatizarse en nuestra salud física.

