GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La importancia de educarse en inteligencia emocional

Actualidad Empresarial | 03/05/2024 | 00:00

La importancia de educarse en inteligencia emocional en momentos donde la ansiedad, la depresión y los problemas son cada vez más frecuentes radica en el hecho de que este tipo de inteligencia ayuda a mantener una mejor salud mental. Una persona se puede sentir mejor consigo misma al conocer y comprender en qué aspectos personales debe trabajar. Además, permite identificar las emociones, lo que capacita para validarlas, comprenderlas y aceptarlas.

Los beneficios de empezar a aprender inteligencia emocional con M. Carmen Alonso son notables. M. Carmen Alonso, una psicóloga especialista en inteligencia emocional desde hace 20 años, ha dedicado su carrera a ayudar a las personas a mejorar su bienestar emocional.

En qué consiste su método

El método de M. Carmen Alonso se basa en la terapia cognitivo-conductual-emocional, adaptada a las necesidades de cada persona de forma confidencial y detallada. En su terapia online, utiliza herramientas como el coaching para ayudar a las personas a alcanzar sus metas, la realidad virtual y el método SHEC para abordar problemas específicos como la ansiedad, la depresión y los traumas.

La terapia online es una ventaja debido a su eficacia y conveniencia. Ofrece ahorro de tiempo y flexibilidad en el horario, permitiendo al paciente expresarse con sinceridad y comodidad. Además, facilita el acceso a un psicólogo de confianza desde cualquier lugar del país, garantizando la privacidad y la continuidad del tratamiento incluso en situaciones de cambio o movimiento.

La inteligencia emocional trasciende hacia los demás

La inteligencia emocional desempeña un papel fundamental en mejorar las relaciones con los demás. Al desarrollar esta habilidad, se fortalece la empatía, permitiendo comprender y conectar más profundamente con las emociones de los demás. Asimismo, ayuda a tener una comunicación más efectiva, expresando los sentimientos de forma asertiva. Esto promueve un ambiente de confianza y comprensión, facilitando relaciones más gratificantes tanto en el ámbito personal como profesional.

Transitar el viaje hacia la inteligencia emocional con ayuda profesional como la de M. Carmen Alonso ofrece múltiples beneficios para sentirse mejor, tener más confianza en uno mismo, aceptarse y relacionarse de manera más saludable con los demás.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/237075-la-importancia-de-educarse-en-inteligencia-emocional.htm