

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD EN ADOLESCENTES

Patricia Sánchez Alonso, Lidia Ruiz Calatrava y Juan Marcos Hernández López

INTRODUCCION

La adolescencia es una etapa difícil en el desarrollo psicológico por existir multitud de cambios tanto físicos como sociales. La percepción y control que tengan los adolescentes de las emociones van a estar relacionados con su crecimiento social y psicológico, influyendo a su vez en sus conductas de salud.

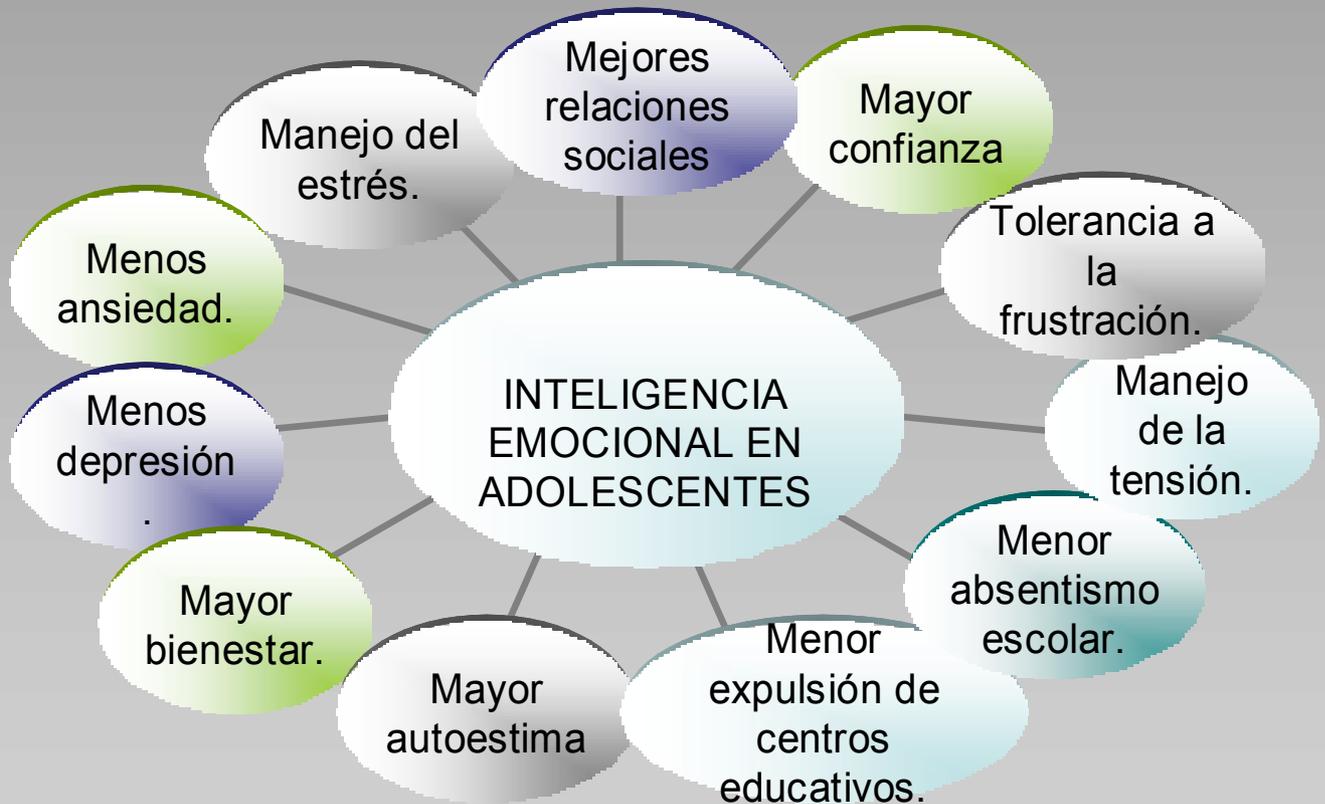
OBJETIVO

Conocer la importancia de la inteligencia emocional en los adolescentes y como influye en sus relaciones sociales y su salud psicológica.

METODO

Búsqueda bibliográfica en Medline, Cidatge, Pubmed, Cuiden, Scielo y Google Scholar.

RESULTADOS



CONCLUSION

El fomento y entrenamiento de la inteligencia emocional en los adolescentes es una herramienta importante para prevenir los trastornos psicológicos y emocionales en los niños, fomentando las relaciones sociales entre iguales y previniendo las conductas de riesgo.

BIBLIOGRAFIA

- Jiménez MA, López Zafra E. Actitudes sociales y adaptación social en adolescentes españoles: el papel de la inteligencia emocional percibida. *Rev. de Psicología Social.* 2011; 6(1): 105-117.
- Ferragut M, Fierro A. Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Rev. Latinoamericana de psicología.* 2012; 44(3): 95-104.
- Salguero JM, Fernández-Berrocal P, Ruiz-Aranda D, Castillo R, Palomera R. Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *Eur. J. of Educ. Psychol.* 2011; 4(2): 143-152.