

## CONVIVENCIA ESCOLAR

### GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE - SEGUNDO CICLO

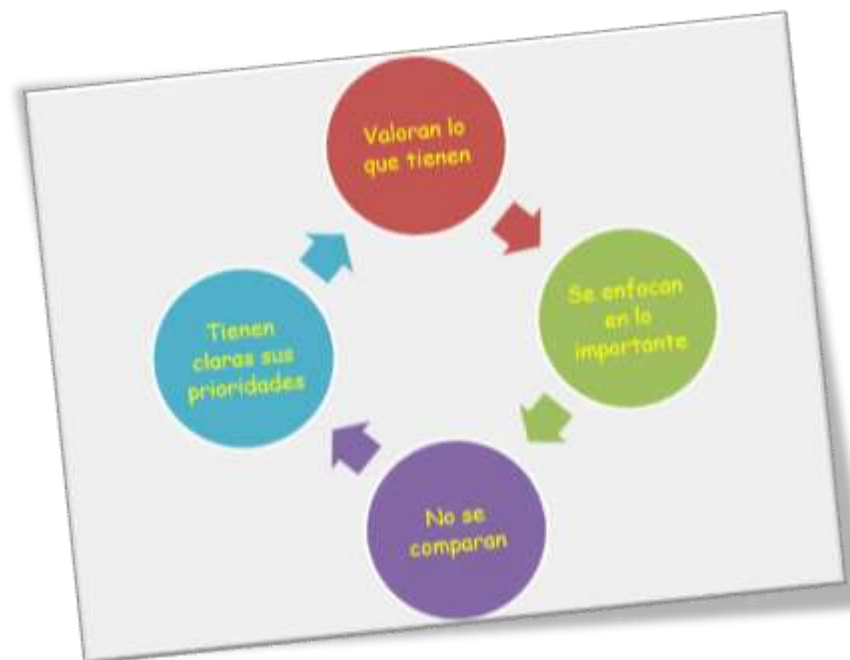
#### ESTABILIDAD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

La estabilidad emocional hace referencia a la habilidad de la persona para mantenerse estable y equilibrada, esta como rasgo de personalidad, tiene una repercusión relevante sobre el comportamiento humano. Dicha estabilidad tiene dos dimensiones: El "umbral de alteración emocional" (facilidad para experimentar estados emocionales alterados) y la "resiliencia emocional" (la capacidad para recuperarse de las emociones negativas y volver a la estabilidad emocional).



Ser emocionalmente saludable no significa que sea feliz todo el tiempo. Significa que es consciente de sus emociones. Puede lidiar con ellas, ya sean positivas o negativas. Las personas sanas emocionalmente también sienten estrés, enojo y tristeza. Pero saben cómo manejar sus sentimientos negativos.

#### ¿COMO SON LAS PERSONAS CON UNA BUENA ESTABILIDAD EMOCIONAL?



<https://es.familydoctor.org/salud-mental-como-mantener-su-salud-emocional/>  
<https://digitalis-dsp.sib.uc.pt/bitstream/estabilidad%2oemocional.pdf>