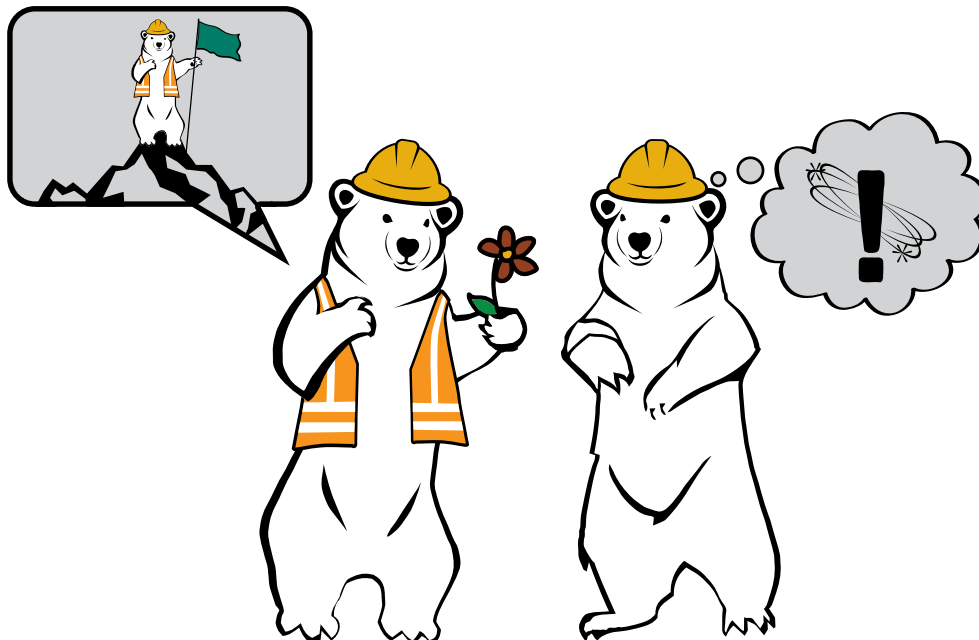




¿Qué es la Inteligencia Emocional?



La inteligencia emocional se ha definido como la capacidad de identificar y gestionar las emociones propias y ajenas. Las personas emocionalmente inteligentes tienen alta habilidad personal en su conciencia interna de los estados emocionales, las preferencias y los impulsos disruptivos. Aprenden autocontrol al regular y aprender de estas emociones en sí mismos y usan estos conocimientos para la automotivación y el crecimiento personal. Además de ser conscientes de sí mismos y de su capacidad de gestión, también tienen un gran entendimiento social y son expertos en empatía y dinámicas de grupo, y pueden crear resultados deseables generando confianza, resolviendo conflictos y creando sinergias.

Las personas con baja inteligencia emocional tienden a no escuchar, son propensas a los arrebatos, se resisten al cambio y están a la defensiva. La buena noticia es que las habilidades de inteligencia emocional pueden aprenderse.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental