

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás



QUÉ NOS DICE DANIEL GOLEMAN SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para Goleman, la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

CÓMO SE DIVIDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

los componentes de la inteligencia emocional divididos en cinco campos, siendo estos: autoconocimiento, autorregulación, empatía, motivación y habilidades interpersonales



QUÉ OTRO NOMBRE RECIBE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia interpersonal: Capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente

