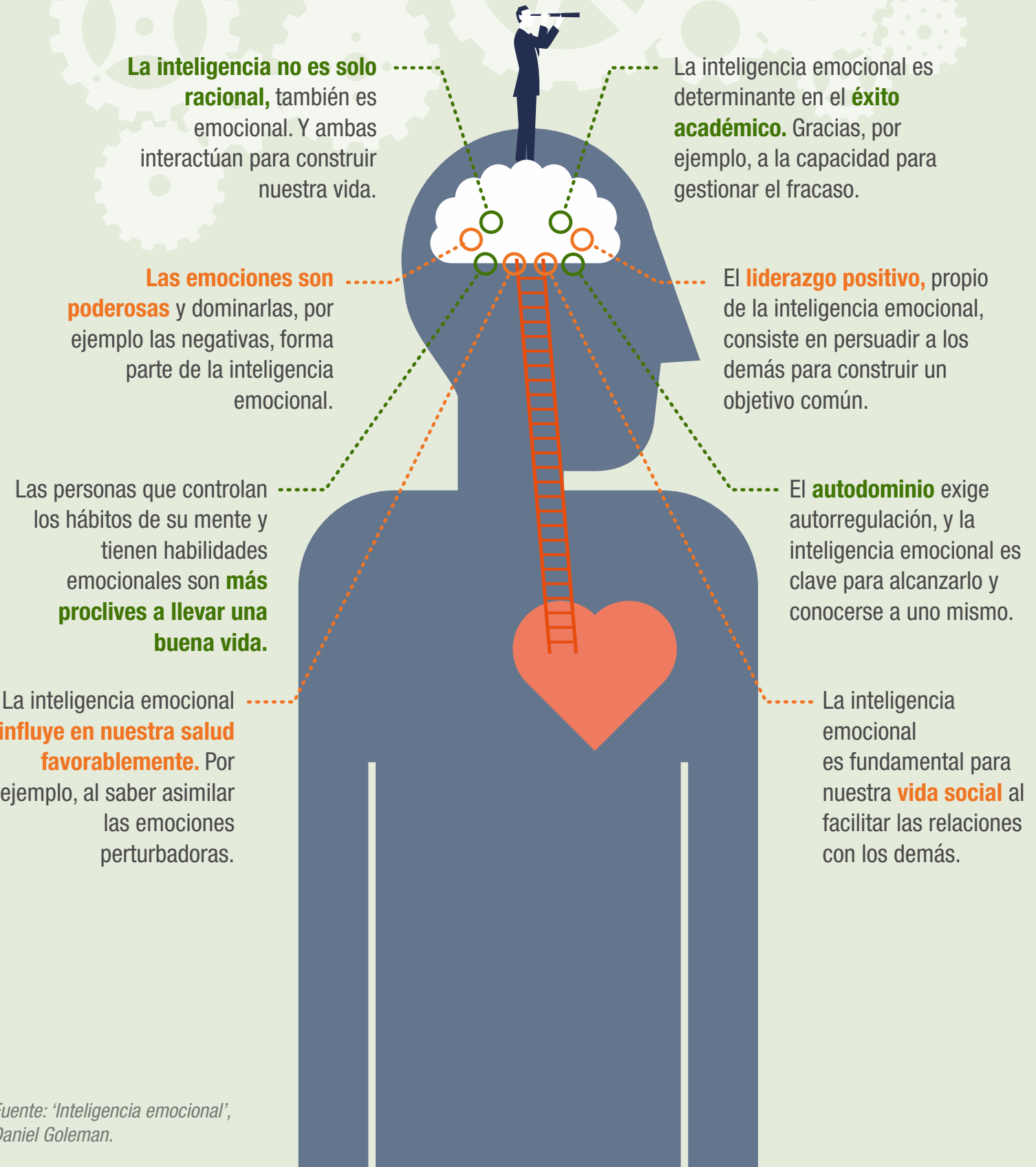


8 lecciones sobre INTELIGENCIA EMOCIONAL



La **inteligencia no es solo racional**, también es emocional. Y ambas interactúan para construir nuestra vida.

La inteligencia emocional es determinante en el **éxito académico**. Gracias, por ejemplo, a la capacidad para gestionar el fracaso.

Las **emociones son poderosas** y dominarlas, por ejemplo las negativas, forma parte de la inteligencia emocional.

El **liderazgo positivo**, propio de la inteligencia emocional, consiste en persuadir a los demás para construir un objetivo común.

Las personas que controlan los hábitos de su mente y tienen habilidades emocionales son **más proclives a llevar una buena vida**.

El **autodominio** exige autorregulación, y la inteligencia emocional es clave para alcanzarlo y conocerse a uno mismo.

La inteligencia emocional **influye en nuestra salud favorablemente**. Por ejemplo, al saber asimilar las emociones perturbadoras.

La inteligencia emocional es fundamental para nuestra **vida social** al facilitar las relaciones con los demás.

Fuente: 'Inteligencia emocional', Daniel Goleman.