

# Las 5 claves de inteligencia emocional en la oficina



## 1 Autoconciencia

Conocer y gestionar tus propias emociones



## 2 Autorregulación

Autocontrol en situaciones difíciles



## 3 Empatía

Comprender y relacionarte bien con los demás



## 4 Habilidad social

Comunicarse y trabajar en armonía



## 5 Motivación

Automotivarse para alcanzar objetivos