

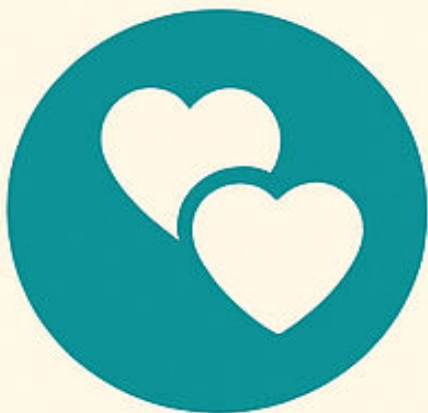
# Las 5 claves de inteligencia emocional en la oficina



**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