IBERDROLA

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 emociona es fundamental para nue **vida social** al facilitar la relaciones con los demá

Fuente: 'Inteligencia emocional', Daniel Goleman.