



# Tens intel·ligència emocional? Comprova-ho

[inicentrareport] **La intel·ligència emocional és la capacitat de percebre, expressar, comprendre i gestionar les emocions.** Aquesta habilitat, de la qual sovint es parla poc, és clau a l'hora d'entendre certs aspectes de la nostra personalitat i treure'ls profit.

A més a més, comprendre com som, **ens ajuda a relacionar-nos amb els altres i saber actuar de manera adequada en certes situacions.**

**Segons els experts i les expertes, aquestes són les característiques principals de les persones amb intel·ligència emocional.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```