



La intel·ligència emocional: 4 característiques clau per detectar-la

[inicentrareport]La **intel·ligència emocional** pot ser la diferència entre comportar-se d'una manera socialment acceptable i quedar malament en una situació social determinada. És a dir, pot marcar la diferència entre un bon o un mal funcionament social. Encara que la majoria de la gent haurà sentit parlar de la intel·ligència emocional, pocs saben com detectar-la.

Essencialment, la intel·ligència emocional és la capacitat de **percebre, expressar, comprendre i gestionar les emocions**. I és important perquè com més compreguem aquests aspectes de nosaltres mateixos, millor seran la nostra **salut mental** i el nostre desenvolupament social.

En qualsevol cas, si milloreu la vostra intel·ligència emocional, notareu que és molt útil en diferents tipus de circumstàncies, ja sigui a casa, a classe o fins i tot quan estiguis socialitzant amb els teus amics.

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

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