

TU SALUD MENTAL PRIMERO

DET Radio



Inteligencia Emocional

En este nuevo episodio de Tu Salud Mental Primero, nos adentramos en la importancia de la inteligencia emocional, en cómo influye en nuestras relaciones, trabajo y bienestar general, y aprendemos técnicas prácticas para desarrollarla, como la auto-reflexión, la empatía y la regulación emocional.



ESCUCHA NUESTRO PODCAST