

# 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

