



refiere

establecemos con nosotros mismos

capacidad de entenderlo que sucede con nuestro cuerpo

acceso que tenemos a nuestra propia vida emocional e intelectual

COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL

nuestros

algunos autores como petr salovey consideran estos aspectos como parte de la inteligencia emocional

pensamientos y emociones y tambien es poder influir en nuestros estados de animos

a esto lo denominan comunicacion intrapersonal

la capacidad de entender nuestros sntimientos y emociones