

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

No niegues ni reprimas tus sentimientos; enfócate en aceptarlos. Recuerda que no es "malo" sentir ira o rabia; lo importante es cómo expresas y gestionas estas emociones.

Trabaja en tus fortalezas y límites para mejorar tu autoconfianza y autoconocimiento.

Tómate tu tiempo para reflexionar sobre lo que sientes e intenta descubrir las causas de esas emociones.

Evita juzgar a los demás. Asegúrate de que tus críticas sean constructivas.

Acepta los cambios como parte integral de tu vida y aprende a adaptarte a ellos, viéndolos como oportunidades para crecer.

Encuentra pequeños detalles que te mantengan motivada hacia tus objetivos y refuézate en los pasos que vayas dando.

Presta atención a los sentimientos de los demás e intenta comprenderlos, esto hará que te perciban como una persona sensible y tolerante en la que pueden confiar.

Amplía tu vocabulario emocional. Llevar un diario emocional puede ayudarte a aumentar tu vocabulario y conciencia emocional.

Observa cómo los demás perciben tus reacciones emocionales, ya que pueden ofrecerte una visión alternativa de tus emociones.

Referencia:

Monzó, A. (2021, julio 7). *¿Cómo potenciar la inteligencia emocional?* - Psicólogos en Las Rozas. Psicólogos Las Rozas. <https://psicologiamonzo.com/como-potenciar-la-inteligencia-emocional/>