

MANERAS DE FORTALECER TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Crecimiento personal

Integrantes

Fátima Damaris Díaz Gutiérrez.
Jorge Eduardo Ramires Torres.
Marlen Viridiana Macías Morales.
Leticia Yuliana Leal Espitia.
Josué Valentino Hernández Lugo.

1)

Listas con puntos fuertes y débiles.

Esto mejora la capacidad de conocerte y concienciarte de quién eres y por qué.

2)

Observar emociones propias para autorregularse

Analizar sentimientos sin huir de ellos, afrontándolos y buscando recursos.

3)

Crear empatía con tu entorno y los que te rodean.

En el ámbito social es muy común que se presenten ciertos desacuerdos, a lo cual se debe utilizar la empatía para tratar o entender al ponerse en los zapatos de los demás, pueden ayudarnos tanto a tener más puntos de vista como opciones o consejos y poder interactuar con las personas de una manera más fluida.

4)

Fíjate y organiza tus palabras.

Muchas personas, cuando se enojan, suelen a decir cosas sin sentido o solo por hablar, el que tú o esa persona no sepa manejar su vocabulario, indica una inteligencia emocional nula, se tiene que hablar de manera concisa y calmada, expresar bien tus ideas y no ser agresivo e imprudente.

5)

Aprende a aceptar la crítica.

Una persona que es inteligente emocionalmente, identificará primero si es una crítica constructiva o no y después comprenderá el objetivo de esta crítica y usará eso como punto para mejorar como persona o como trabajador.

Fuente de consulta:

Torres, J. E. M. (2022). Maneras de fortalecer tu inteligencia emocional.