

5 TIPS PARA AUMENTAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL



La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y comprender las emociones en uno mismo y en los demás. Las personas con un alto grado de inteligencia emocional saben lo que sienten, lo que significan sus emociones y cómo éstas pueden afectar a otras personas.

BUSCA TUS PRINCIPALES MOTIVACIONES



La motivación permitirá que no te desvíes de tus objetivos.



ESTABLECE PRIORIDADES

Centra tu atención en aquello que más te interesa.



DESARROLLA LA ESCUCHA ACTIVA

Escucha los argumentos y sus justificaciones antes de tomar decisiones.



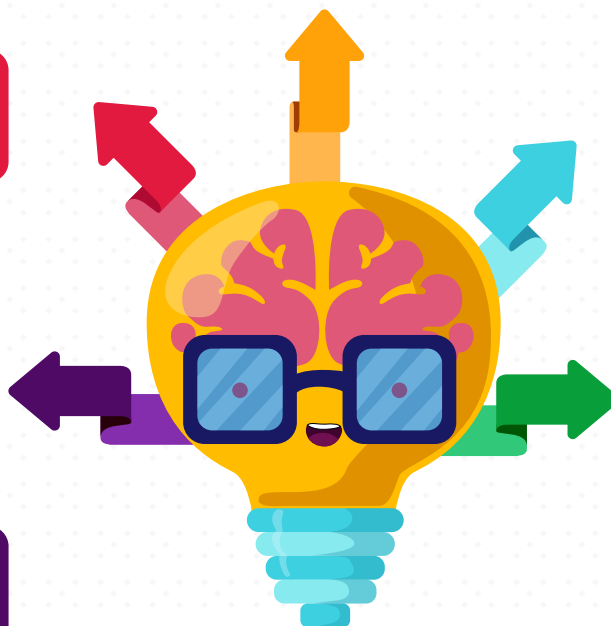
TRABAJA LA EMPATÍA

Ponte en el lugar de los demás. La empatía se trata de conectar con las emociones de otras personas.



MEJORAS TUS HABILIDADES COMUNICATIVAS

Desarrolla tus habilidades sociales y aprende a comunicar.



FUENTE: Colegio de Psicólogos del Perú