



TIPS PARA AUMENTAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para encontrar el éxito también es importante cuidar el aspecto emocional. Te damos algunas claves para desarrollar tu mente y, por ende, tu negocio.

1

“CALIENTA” TU CEREBRO

Inicia el día con actividades que despierten tu mente y que a la vez la reconforten. Puedes hacer ejercicio, escuchar música o meditar.

ALIMENTA TU MENTE

Consume proteínas en alimentos como huevo y pollo, así como las grasas saludables que contienen omega-3, presentes en las nueces y el pescado.

3

MANTÉN LA CURIOSIDAD

Nunca dejes de aprender cosas nuevas, aunque no tengan que ver con tu negocio. Aprende un idioma, toma clases de historia, toca un instrumento.

DOMINA EL ARTE DEL AUTOCONTROL

Evita que emociones como el enojo y la ira se apoderen de ti, en especial en el momento de tratar con empleados y clientes.

5

SÉ EMPÁTICO

Desarrollar la capacidad de ponernos en los zapatos de los demás nos permitirá formar vínculos más personales y de largo plazo.

NO TE ENGANCHES

Aprende a poner pausa antes de crear una dificultad de la nada. Esto significa dejar ir cosas insignificantes que se presentan todos los días.

7

ESTABLECE PRIORIDADES

Cuando tienes la meta final como prioridad, es más fácil enfocar tu energía en lo que es valioso sin desviarte para resolver tareas más pequeñas.

ALÉJATE DE GENTE TÓXICA

En el ámbito laboral y personal, evita relacionarte con personas manipuladoras, mentirosas o negativas. ¡Están mejor fuera de tu vida!

9

TOMA DESCANSOS MENTALES

Por lo menos cada hora, mueve tu cuerpo para refrescar tu cerebro. Pasea por la calle o haz estiramientos en tu escritorio.

HAZ UNA COSA A LA VEZ

Ser multitareas genera estrés y efectos negativos en tu desempeño laboral. Enfócate en una tarea: cometerás menos errores y serás más creativo.