

## ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional está relacionada con el saber controlar nuestras emociones y no reaccionar de una manera incongruente que te afecte tanto a ti como a la sociedad.

### CONÓCETE A TI MISMO Y ACÉPTATE

Es importante identificar nuestras fortalezas, debilidades, cuáles son las cosas que nos agradan y desagradan, cual es nuestro nivel de temperamento, cual es nuestro nivel de positivismo o pesimismo.

Este aspecto es fundamental para corregir nuestras debilidades y fortalecer aspectos positivos.



### SE OPTIMISTA

Intenta sacar lo mejor de las situaciones difíciles que surgen en la vida diaria.



### NO DEJARSE LLEVAR POR EMOCIONES NEGATIVAS

Las emociones negativas nos aceleran y afectan nuestro juicio por esto, es fundamental no dejarnos llevar por este tipo de emociones.

Los sentimientos negativos que generan estas reacciones son la envidia, los celos, el rencor, humillación, entre otros.



Hay situaciones que nos hacen sentir mal, sin embargo, no debemos exteriorizar este sentimiento de forma agresiva, por el contrario debemos canalizarlo a través de actividades como ejercicios físicos, la música, el baile, la pintura, tocar algún instrumento musical, etc.

### **PROCURA SIEMPRE MANTENER LA CALMA**

Gestiona tus emociones de manera asertiva y equilibrada.



Cuando te encuentres en una situación de estrés, trata de mantener la calma en todo momento. Ten en cuenta los siguientes consejos:

-Si te encuentra enojado con alguien, antes de expresar algo que lastime más tarde, tome una respiración profunda y cuente lentamente hasta diez, trata de resolver la situación cuando te encuentres con mayor tranquilidad.



-Si te sientes nervioso o ansioso, coloca un poco de agua fría en tu cara y acércate a un lugar donde haya aire fresco. La temperatura fría contribuye a reducir los niveles de ansiedad.

-Si te sientes deprimido o desanimado, intenta realizar ejercicios y aeróbicos, camina, medita, respira profundamente y rodéate de naturaleza.



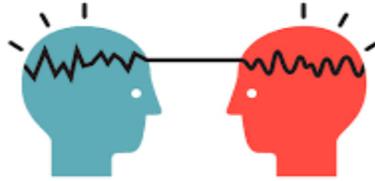
### **EMPLEA EL JUEGO Y EL HUMOR**

La risa y el juego son los antídotos naturales a las dificultades o problemas que pueden resultar en nuestra vida, nos sentimos más livianos frente a la adversidad, reduce el estrés y eleva el estado de ánimo.



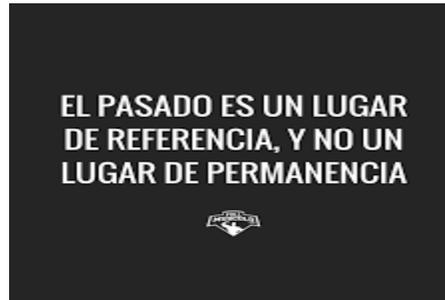
## **EMPATIA**

Es la capacidad para ponerme en el lugar del otro, saber lo que está sintiendo o inclusive lo que está pensando, analizando su lenguaje no verbal, sus palabras, su tono de voz, su postura y expresión facial.



## **NO TE QUEDES ANCLADO AL PASADO**

Renunciemos al pasado y tomemos las enseñanzas de nuestros errores como bases para nuestro futuro.



## **ESCRIBE TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS**

Escribir es un buen ejercicio para el cerebro y tus emociones. Trata de escribir tus sentimientos positivos y negativos, además de posibles soluciones a tus problemas, este es un excelente medio para desahogarte.



**Carolina Gaviria Arroyave**  
**Psicóloga Programa Escuela Entorno Protector.**