

# 10 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.



## 01 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.

## 02 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.

## 03 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.

## 04 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.

## 05 SÉ EMPÁTICO

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

## 06 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.

## 07 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.

## 08 ALÉJATE DE GENTE TÓXICA

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

## 09 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.

## 10 HAZ UNA COSA A LA VEZ

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

Fuente: (<https://www.soyentrepreneur.com>)

Exclusivo para membresías digitales - Asociación de Gerentes de Guatemala

¿Te interesa conocer más del tema?, participa en el curso **Liderazgo con Inteligencia Emocional**

[Ver más](#)

[www.agg.org.gt](http://www.agg.org.gt)