



HABLEMOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

TIP #1 TOMA DE DECISIONES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Todas nuestras decisiones están permeadas por las emociones. Una decisión emocionalmente inteligente se produce cuando tomamos en cuenta tanto nuestras emociones como nuestra razón, y las equilibramos para tomar una decisión.

CLAVES PARA LA TOMA DE DECISIONES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES



Utiliza la técnica del "café caliente"

Cuando nos sirven un café muy caliente, es cierto que esperamos un poco y lo dejamos enfriar antes de tomarlo para evitar quemarnos. Del mismo modo, con las decisiones que parecen urgentes, es recomendable tomar un momento para reflexionar y no actuar impulsivamente. Esperar un poco, enfriar la situación y luego tomar la decisión puede permitirnos pensar con mayor claridad y considerar todas las opciones antes de actuar.



Establece qué es prioritario y secundario en tu vida

Es recomendable hacer una lista con las cosas más importantes en nuestra vida: cinco cosas. Puntúalas del 1 al 5 según su importancia. Cuando tengamos que tomar una decisión, preguntémonos cómo afecta a estas cinco cosas. Si las favorece, estaremos tomando la decisión adecuada; si no las favorece, estaremos tomando la decisión incorrecta.



Toma la decisión cuando entres en acción

La acción es el puente que une los pensamientos con los resultados. Por lo tanto, en cualquier decisión, el proceso no concluye cuando lo pensamos, sino cuando pasamos a la acción.

EJEMPLOS DE DECISIONES QUE LAS PERSONAS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES TOMAN:



Decir no

Saber decir "no" en el momento preciso es fundamental para tener un mayor control sobre tu vida. Las personas con inteligencia emocional no olvidan sus principios y sus prioridades, y saben decir "no" a aquello que atente contra ellos.



Nada de chismes

¿De qué sirve este hábito? No es constructivo y representa una verdadera pérdida de tiempo y energía. Aquellos emocionalmente inteligentes saben que todos los seres humanos podemos cometer errores, así que se centran en evitar los suyos propios antes de centrarse en difundir los de los demás.



Cultivar la autosuficiencia

Ser felices solo depende de nosotros. Una persona emocionalmente inteligente jamás sentirá que una solución está fuera de su alcance. No buscará culpar a nada ni a nadie y se centrará en encontrar una salida por sus propios medios.

Referencias:

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/claves-tomar-decisiones-inteligentes>

<https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/7-decisiones-que-las-personas-emocionalmente-inteligentes-no-toman>