



HABLEMOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

TIP #2 TOMA DE DECISIONES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Todas nuestras decisiones están permeadas por las emociones. Una decisión emocionalmente inteligente se da cuando consultamos nuestras emociones y nuestra razón, y las equilibramos para tomar una decisión.

CLAVES PARA LA TOMA DE DECISIONES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES



Si has tomado una mala decisión, déjala ir.

Salirnos lo antes posible; la vida es demasiado corta para insistir en cosas que no nos aportan nada. A veces tomamos una decisión errónea y esperamos que cambie, **"no obstinarnos es la mejor decisión"**. Debemos mirar el error como un aprendizaje; analizar los hechos por lo que son, revisar nuestros criterios de toma de decisiones e incorporar lo aprendido para mejorar.



Confía en tu intuición y en las ideas creativas.

La gente piensa que quienes toman decisiones de manera racional y meditada no se suelen **dejar llevar por el instinto**. La intuición es ese pensamiento, ese feeling que está en un plano inconsciente y que nos da diferentes vibraciones según en que pienses. Por tanto, tomar decisiones sabias no riñe con dejarse llevar por la intuición.



Guarda Silencio

Es difícil tomar buenas decisiones en nuestro frenético día a día de un lado para otro, en el coche, rodeados de gente y de ruidos; es muy fácil dejar de tomar decisiones por tener que hacer otras cosas. Un rato de silencio es lo mejor que nos puede venir para cuando tenemos que tomar decisiones.

EJEMPLOS DE DECISIONES QUE LAS PERSONAS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES TOMAN:



No Quejarse

Muchos de nosotros nos desbordamos frente a cualquier tontería que nos pasa y asumimos el rol de víctimas. Una persona emocionalmente inteligente jamás sentirá que una solución está fuera de su alcance; no buscare culpar a nada o a nadie y se entrará en **encontrar una salida por sus propios medios**.



No enrollarse en el drama de otras personas

Hay personas que no paran hasta solucionar los problemas de los demás al punto que los tornan como propios. Las personas con **inteligencia emocional** no proceden de la misma forma; si bien siempre tratarán de ayudar a aquellas personas que los rodean, lo harán **escuchando con atención y brindando consejos amorosos**, pero con autoridad



Elegir un presente consciente

Sus pensamientos siempre los incentivarán a seguir caminando y dar lo mejor de sí mismos momento a momento. Este es el lema de las personas con inteligencia emocional: vive el presente de forma consciente y te asegurarás el mejor futuro. **¡Nada de perder el tiempo mirando hacia atrás!**

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>



SECRETARÍA DE SALUD

