

# 7 ERRORES

## QUE AGOTAN EMOCIONALMENTE INCLUSO A LOS MEJORES PROFESIONALES



LATENTE

Pequeñas decisiones diarias pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar, tu energía y tu desempeño.



01

### Creer que regular emociones significa reprimirlas

Pensar que ser profesional implica ignorar o esconder lo que sentimos.



#### IMPACTO

Aumenta el desgaste emocional y reduce nuestra efectividad.



02

### Pensar que existe una estrategia que siempre funciona

“Siempre mantener la calma”, “siempre confrontar” o “siempre evitar” rara vez son buenas reglas.



#### IMPACTO

Nos limita y nos hace elegir estrategias que no siempre son las más efectivas.



03

### Esperar a sentirse mejor para actuar

No siempre podemos esperar a que desaparezca la frustración, el miedo o la ansiedad.



#### IMPACTO

Perdemos oportunidades y dejamos que la emoción tome el control.



04

### Ignorar las señales del cuerpo

La tensión, la respiración acelerada o el cansancio son señales tempranas que muchas veces pasamos por alto.



#### IMPACTO

La activación física intensa dificulta pensar con claridad y responder con calma.



05

### Intentar resolver todas las demandas emocionales en solitario

Buscar apoyo no es señal de debilidad. Compartir perspectivas amplía nuestras opciones de respuesta.



#### IMPACTO

Aumenta la carga emocional y reduce nuestra resiliencia ante situaciones difíciles.



06

### Descuidar la recuperación emocional

Pasar de una interacción difícil a otra sin pausas de recuperación agota nuestros recursos emocionales.



#### IMPACTO

Disminuye nuestra energía, paciencia y capacidad para responder bien.



07

### Confundir el problema con la emoción

Intentamos eliminar la emoción cuando el verdadero desafío es decidir cómo responder a ella.



#### IMPACTO

Reaccionamos impulsivamente o evitamos cuando lo que necesitamos es elegir la mejor respuesta.



En lugar de demandar mayor fortaleza e inteligencia emocional, ayudemos a desarrollarlas.



MÁS CLARIDAD



MÁS ENERGÍA



MEJORES RESULTADOS