



CONSELLS | | Actualitzat el 15/03/2022 a les 08:21

10 claus per tenir més força emocional

[inicentrareport]Anem a veure? **què és la fortalesa emocional?** Segons els experts/es de Psicologia y Mente, és la capacitat que ens permet afrontar les diferents situacions, gestionant i controlant les nostres emocions adequadament per aconseguir els nostres objectius.

No es tracta de no sentir emocions, sinó sentir-les i poder trobar l'equilibri entre les positives i les negatives. Per tant és la capacitat de gestionar emocional i afrontar les diferents situacions sense que es desequilibri l'estat emocional.

Anem a veure, doncs, 10 estratègies recomanades per professionals per anar tenint cada dia més fortalesa emocional:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```