



Inteligencia Emocional

Mejorar tu inteligencia emocional, o “EQ”, es una gran forma de fortalecer las relaciones familiares, laborales y personales. Aquí hay algunas formas para aumentar tu inteligencia emocional:

- **Mejora tu autorregulación emocional.** Considera cómo otras personas perciben tu conducta. Por ejemplo, si tu voz sube de volumen cuando tienes frustración, otras personas pueden concluir que tienes enojo hacia ellas. La meditación y otras actividades de atención plena son formas útiles para desarrollar la habilidad de controlar tus emociones cuando estés bajo estrés.
- **Permanece presente.** Pon las distracciones a un lado y enfócate en tu alrededor. Cuando estés en una conversación, muestra que estás poniendo atención a través del contacto visual, el lenguaje corporal y los gestos. Escucha más de lo que hablas.
- **Pon atención a la conducta no verbal.** La conducta no verbal ofrece pistas sobre cómo una persona está reaccionando a tus propias palabras y acciones. Enfócate en las expresiones faciales, la postura, el tono de voz y en los gestos. Si no estás seguro o segura de cómo una persona se está sintiendo, pregúntale.
- **Muestra compasión.** Una persona con un alto EQ está consciente del impacto que los eventos están teniendo, no solamente en ella misma, sino en otras personas también. Trata de ver la situación como otras personas podrían verla y expresa empatía por sus preocupaciones. Reconocer tus propias



preocupaciones puede alentar a otros a abrirse sobre sus preocupaciones.

- **Ve despacio.** Toma un momento para pensar antes de responder en situaciones de conflicto o cuando estés bajo estrés. Presionar “pausa” te ayudará a evitar acciones o declaraciones que podrías lamentar después.
- **Pide retroalimentación.** Pídele a tus amistades, familiares y colegas de confianza una retroalimentación honesta sobre cómo perciben tu conducta. Verte a través de sus ojos te puede ayudar a reconocer cómo te muestras ante los demás.
- **Mantén un diario.** Un diario te va a ayudar a evaluar tu conducta y a explorar formas para tomar un acercamiento más constructivo para resolver problemas en el futuro. Escribir en un diario también te va a ayudar a monitorear el crecimiento de tu inteligencia emocional con el tiempo.

LifeMatters te ofrece una variedad de recursos para aumentar tu inteligencia emocional y tu habilidad de autorregulación. Llama 24/7/365.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

