

TTI SUCCESS INSIGHTS™

# 10 Maneras de incrementar tu Inteligencia Emocional

## ¿Qué es INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, comprender y aplicar emociones de manera efectiva para ser más colaborativo y productivo con los demás.

Los líderes exitosos y los deportistas de élite tienden a tener excelentes habilidades de inteligencia emocional. El aspecto más intrigante de la inteligencia emocional es que se trabaja en ella. Con un poco de esfuerzo y algo de ambición, la inteligencia emocional se puede desarrollar.



## Lo Básico

La Inteligencia Emocional está compuesta por cinco factores diferentes:

### **AUTOCONCIENCIA**

La capacidad de reconocer y comprender tus estados de ánimo, emociones e impulsos, así como su efecto en los demás.

### **AUTOREGULACIÓN**

La capacidad de controlar o redirigir los impulsos disruptivos y la propensión a pensar antes de actuar.

### **MOTIVACIÓN**

Una pasión por el trabajo que trasciende por encima del dinero o estatus. La motivación refleja la cantidad de energía y persistencia que aplicas en una actividad.

### **CONCIENCIA SOCIAL**

La capacidad de comprender la composición emocional de los demás.

### **REGULACIÓN SOCIAL**

La capacidad de gestionar correctamente las relaciones y construir redes.



## TECNICA #1

# Diario todos los días

Cada día, reflexiona sobre tu presencia y registra como afecta tus emociones a tus objetivos, motivaciones, fortalezas y aspiraciones clave. Sé completamente honesto contigo mismo; esta es una oportunidad para aprender y crecer. Una vez que hayas identificado las tendencias de comportamiento, discute tus observaciones con un asesor de confianza, un familiar o un amigo. Desarrolla un plan para identificar y abordar las instancias que afectan a tu capacidad de mantener la compostura.

## Pregúntate

- ¿Cuándo me he sentido bien hoy?
- ¿Cuándo no me he sentido bien hoy?
- ¿Cómo actúo cuando me siento bien vs. cuando no me siento bien?



## TECNICA #2

# Identificar Desencadenantes

Cada día, reflexiona sobre la conexión entre tus emociones y tu comportamiento. **Identifica aquellos comportamientos que desencadenan una reacción negativa.** Una vez que hayas identificado los desencadenantes negativos, propón tres respuestas alternativas que puedas tener listas la próxima vez que encuentres un desencadenante.

## Pregúntate

- Cuando estoy activo, ¿cómo respondo?
- ¿Cuál sería una mejor respuesta?
- ¿Cómo puedo cambiar estas respuestas?



## TÉCNICA #3

# Ejercicio Regularmente

**La actividad física regular aumenta tu capacidad para controlar tus emociones y relajarte.** El esfuerzo físico produce químicos en el cerebro que mejoran tu estado de ánimo y lo relajan. Específicamente, el cerebro libera sustancias químicas llamadas endorfinas para sentirse bien en todo el cuerpo.

## Pregúntate

- ¿Qué tipo de ejercicio disfrutas más?
- ¿Cómo puedo hacer más de esta actividad?
- ¿Hay otras actividades que puedo hacer durante el día? como caminar a la hora del almuerzo o subir las escaleras.



TÉCNICA #4

# Practicar Mindfulness

La meditación, la reflexión tranquila diaria y el yoga son tres metodologías comunes utilizadas para practicar Mindfulness. **En su forma más simple, Mindfulness no es más que desacelerarse para darle un descanso a la mente y cuerpo.** Durante este tiempo, considera no solo lo que sientes, sino también cómo surgieron estas emociones y si te están sirviendo. Un ejercicio de meditación que se usa con frecuencia es preguntar "¿qué es lo peor que puede pasar? Esto ayuda a poner las cosas en perspectiva.

## Pregúntate

- ¿Qué emociones estoy sintiendo?
- ¿Qué causa estas emociones?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar?



## TÉCNICA #5

# Documentar Objetivos Específicos

Una vez que identifiques tus objetivos específicos de inteligencia emocional que necesitas para mejorar, revisalos regularmente para asegurarte de que estas en camino de lograrlos. Escríbelos en un diario o en tu calendario para que puedas hacerlos visibles. Crea un ritual donde revises tus metas y objetivos cada día. ¡Celebra tus pequeñas victorias!

## Pregúntate

- ¿Qué quiero lograr con respecto a mis emociones y sentimientos?
- ¿Cuándo quiero alcanzar estos objetivos?
- ¿Qué rituales y/o hábitos necesito practicar para ayudar a estos objetivos?



PUNCH  
TODAY  
IN THE  
FACE.

TÉCNICA #6

# Visualizar tus Aspiraciones

Es importante no solo considerar el viaje para lograr sus objetivos, sino también cómo será el estado final. Específicamente, imprime imágenes para crear un ambiente o un tablero de visión. Cambia tu foto de fondo del ordenador y teléfono móvil para ayudarte a visualizar la meta final. El ver el final diariamente te ayuda a mantener tus metas y tu progreso en mente.

## Pregúntate

- ¿Cómo será mi estado ideal?
- ¿Cómo me sentiré cuando llegue ahí?
- ¿Por qué este objetivo es importante para mí?



## TÉCNICA #7

# Predecir las Respuestas

Al comunicarte con otros, pregúntate cómo reaccionarán las personas ante tus gestos o declaraciones. **Cuando anticipas tus sentimientos, estas considerando la posible respuesta que una persona puede dar.** Ser socialmente consciente te ayudará a tener más éxito en la comunicación con otros para lograr tus objetivos. En resumen, crea situaciones en las que todos ganen cuando prediga respuestas emocionales antes de comunicarte con los demás.

## Pregúntate

- ¿Cómo se siente esta persona ahora mismo?
- ¿Cómo puedo saber cómo se siente esta persona?
- ¿Cómo puedo hacer que esta persona se sienta mejor?



TÉCNICA #8

# Observación Cuidadosa

Según un estudio de Albert Mehrabian, un pionero investigador del lenguaje corporal en la década de 1950, más del 55% de la comunicación se envía a través de mensajes no verbales. Algunas personas creen que este número es aún mayor. Esta comunicación no verbal incluye expresiones faciales, gestos con las manos, tics nerviosos y postura corporal. **Prestar especial atención a estas importantes señales de comunicación puede crear una idea de los sentimientos y emociones de la persona con la que se comunica.** Conocer tu propio lenguaje corporal te ayudará a enviar el mensaje mas acertado.

## Pregúntate

- ¿Qué dice mi propio lenguaje corporal ahora mismo?
- ¿Qué me está diciendo el lenguaje corporal de otra persona?
- Si se sintiera mejor, ¿cómo cambiaría su lenguaje corporal?



TÉCNICA #9

# Encontrar un Área Común

Mostrar una curiosidad genuina por los demás y su bienestar. **Identificar y apreciar lo que hace que una persona se destaque de los demás en la multitud.** Para explorar áreas de interés, haz preguntas a la otra persona y escucha atentamente. Comenta sobre áreas de interés común y construye desde allí. Sobre todo, mantente presente en la conversación.

## Pregúntate

- ¿Qué es lo que más le importa a esta persona?
- ¿Qué cosas tenemos en común con esta persona?
- ¿Cómo puedo construir un puente a sus intereses?



**TÉCNICA #10**

# Mantener el Contacto Visual

En las culturas occidentales, un fuerte contacto visual muestra que tienes interés en lo que otros dicen. Hacerlo muestra respeto y cuidado. Asegúrate de mirar hacia arriba cuando estés con el teléfono, tableta o portátil para hacer contacto visual. Usa expresiones que indiquen que estás interesado levantando las cejas e inclinándose hacia adelante. La comunicación es mucho más que las palabras que usas en una conversación.

## Pregúntate

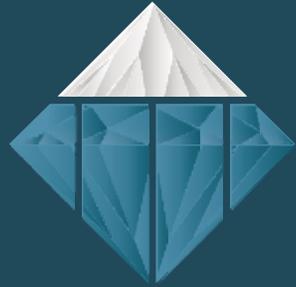
- ¿Cómo puedo hacerle saber a esta persona que tiene toda mi atención?
- ¿Qué expresiones faciales le harían sentirse respetado?
- ¿Cómo podría escuchar más atentamente?



## Conclusión

Existen muchos métodos para aumentar tu inteligencia emocional. Las sugerencias en esta guía son solo algunas. Los líderes efectivos de todo el mundo emplean regularmente una fuerte inteligencia emocional para obtener resultados superiores. En resumen, hacen las pequeñas cosas que los diferencian del resto.

**Tiene la capacidad de mejorar su inteligencia emocional y lograr grandes cosas.** Así como una casa se construye ladrillo por ladrillo, la inteligencia emocional se construye con el tiempo. Aproveche su oportunidad para desarrollar tu inteligencia emocional trabajando activamente en ella. Con solo un poco más de esfuerzo y atención cada día, te sorprenderá de lo que puedes construir cuando mejores tu inteligencia emocional.



TTI SUCCESS INSIGHTS®

TTI Success Insights creó un método para medir la inteligencia emocional con una evaluación llamada "Coeficiente emocional" o "EQ". La evaluación EQ mide su capacidad para sentir, comprender y aplicar efectivamente el poder y la perspicacia de sus emociones y las emociones de los demás para facilitar altos niveles de colaboración y productividad.

¿Quieres saber más?

Llama al M. 637018672 • T.902252426

email [info@ttisuccessinsights.es](mailto:info@ttisuccessinsights.es)

o visita

[www.ttisuccessinsights.es/producto](http://www.ttisuccessinsights.es/producto)