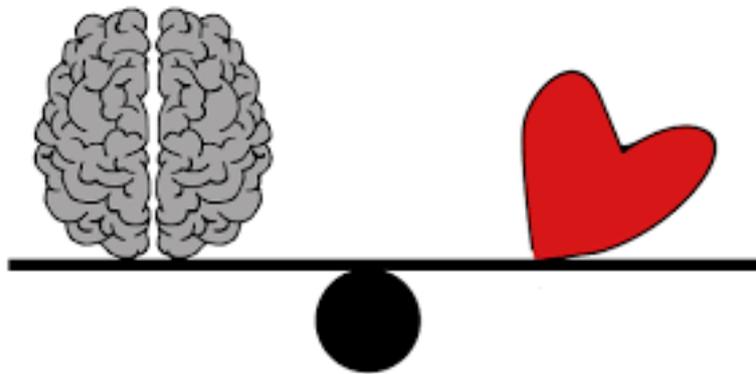


La UPRIL informa

Inteligencia emocional en periodo de teletrabajo y ¡en la vida!

La gestión de los propios impulsos reduce el nivel de estrés y/o ansiedad

“La tranquilidad emocional es una medida más de defensa y prevención” ha comunicado el colegio de psicólogos de Madrid. Para llegar a ellas se recomiendan actitudes como:



- Ser **positivos y objetivos**.
- Mantener hábitos como seguir una rutina diaria, ducharse y vestirse, y **controlar el horario laboral** sin estar conectados todo el tiempo al ordenador es una elección saludable, preventiva y, por supuesto, de autocuidado. **Cuidar la salud ocular** no sometiendo a los ojos al “exceso de pantalla” es **higiene y prevención**.
- **Identificar pensamientos** que puedan generarnos malestar y **las emociones** que nos generan.
- **Evitar pensar** constantemente en **lo que nos preocupa**.
- **Reconocer nuestras emociones y aceptarlas**. El autor de 'Inteligencia emocional', Daniel Goleman, incluyó en su libro sobre la materia que: “nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón.”
- **Compartir nuestras inquietudes** con las personas más cercanas no para que nos den soluciones sino como medio de ayuda y apoyo. Ser escuchado sin ser juzgado o prejuicado favorece el equilibrio y bienestar personal.

Evaluación emocional

Un artículo publicado en la prestigiosa 'Harvard Business Review' apunta que la empatía, la gestión de conflictos y la comunicación persuasiva producen bienestar y mejora en las

La UPRL informa

personas en el ámbito laboral. Son, precisamente, puntos contenidos en el inventario de competencia emocional y social (ESCI) creado Daniel Goleman y Richard Boyatzis para obtener retroalimentación sobre **12 competencias personales y que se agrupan en 5 puntos:**

- Conciencia de uno mismo. **Autoconocimiento** (emociones, estados de ánimo y el efecto sobre los demás).
- La habilidad de **redirigir impulsos o estados de ánimo perturbadores.**
- **Motivación.** Pasión por lo que uno hace o lo que le causa bienestar al desarrollarlo.
- **Empatía.** Trata a los demás como te gustaría que te trataran.
- **Habilidad social.** Herramientas o recursos personales para gestionar interacciones sociales y llegar construir relaciones o redes sociales/personales.



Buen momento para el autoconocimiento

En un periodo de recogimiento, de observación hacia fuera y hacia dentro, lograr conocer e identificar nuestras emociones, reacciones, capacidades y recursos personales favorece el entrenamiento de nuestra inteligencia emocional. Incluso, se puede crear un juego de roles en el que tratar de imitar a personas o figuras de referencia aplicando acciones, actitudes y reacciones que estos utilizarían en las situaciones creadas por el juego. Realizar esto con un ejercicio de conciencia plena (mindfulness) mejora las competencias de inteligencia emocional y, a partir de ahí, nuestras habilidades de liderazgo... en el trabajo, en casa ¡y por supuesto en la vida!.

Fuente: [Prevención Integral](#)