

SOCIAL INTELLIGENCE

Why does social intelligence matter?

Social intelligence is as important as IQ when it comes to happiness, health, and success. Empathetic people are less likely to experience anxiety, depression, and addictions later in life. They are also more likely to be hired, promoted, earn more money, and have happier marriages and better-adjusted children.

Pulse Check

Think about yourself. How many of these things are true?

- I have a lot of relationships that are mutually beneficial, enjoyable, and supportive.
- Most of the time, I can tell how other people feel and have a good idea about how to respond appropriately.
- My relationships make me feel good about myself.
- The people in my life help me be my best.

How do I encourage social intelligence in others?

- **Model it.** Wait your turn before speaking, and when you speak, acknowledge others' points of view: "I see why you look at things this way, and it makes sense why you do. But I have a different perspective." Treat others' feelings with curiosity and validation, not frustration or judgement.
- **Celebrate it.** Notice when someone made others feel included and valued: "It was nice of you to make sure the younger kids had playing time in the game, so they all felt like they had a role." Encourage teamwork and loyalty over hierarchy and competition. Reframe conflict as an opportunity to better understand how deeply reasonable people may feel about opposing views: "Our neighbors voted for another candidate, but we all care about the good of the country; we just have different ideas of how to achieve it."
- **Enable it.** Create opportunities to help everyone feel equal, for example by giving even young family members responsibilities or a say in decision-making, or allowing students to vote on a classroom activity. Environments in which everyone feels needed and consistently acknowledged help reduce victimization and increase achievement and productivity.



INTELIGENCIA SOCIAL

¿Porque es importante la inteligencia social?

La inteligencia Social es tan importante como el "IQ" (coeficiente intelectual) en cuanto a la felicidad, salud y éxito. Las personas empáticas son menos probables a tener ansiedad, depresión, y adicciones a lo largo de su vida. También son más probables de ser contratados para trabajos, recibir promociones en sus carreras, ganar más dinero y de tener matrimonios felices con hijos mejor adaptados.

Checar el Pulso

Piensa en ti. ¿Cuántas de las siguientes cosas son verdad?

- Yo tengo muchas relaciones que son mutuamente beneficiosas, agradables y de apoyo.
- La mayoría del tiempo, yo puedo reconocer como los demás se sienten y tengo una buena idea de cómo responder apropiadamente.
- Mis relaciones me hacen sentirme bien conmigo mismo.
- Las personas en mi vida me ayudan a ser lo mejor que yo puedo ser.

¿Como puedo alentar la inteligencia social en otros?

- **Modelalo.** Espera tu turno antes de hablar, y cuando hablas, reconoce los "puntos de vista" de otros: "Ya veo porque ves las cosas de esta manera, y hace sentido porque lo haces. Pero yo tengo una perspectiva diferente." Trata los sentimientos de los demás con curiosidad y validación, sin frustración ni juicio.
- **Celebralo.** Reconoce cuando alguien hace que los demás se sientan incluidos y valorados: "Fuiste muy amable al asegurar que los niños pequeños tuvieran tiempo de juego, y así todos ellos se sintieron que participaron." Alienta trabajo en equipo y lealtad en vez de jerarquía y competencia. Replantea los conflictos como oportunidades para mejor entender cómo se sienten las personas que son profundamente razonables sobre las opiniones contrarias: "Nuestros vecinos votaron por otro candidato, pero a todos nos interesa el bienestar del país; simplemente tenemos diferentes ideas de cómo lograrlo."
- **Permitelo.** Crea oportunidades para ayudar a que todos se sientan iguales, por ejemplo, dando responsabilidades hasta a los miembros más pequeños de la familia o participando en la toma de decisiones, o permitiendo a los estudiantes votar por una actividad de la clase. Los entornos en donde todos se sienten necesitados y consistentemente reconocidos ayudan a reducir victimización y aumenta los logros académicos y la productividad.