

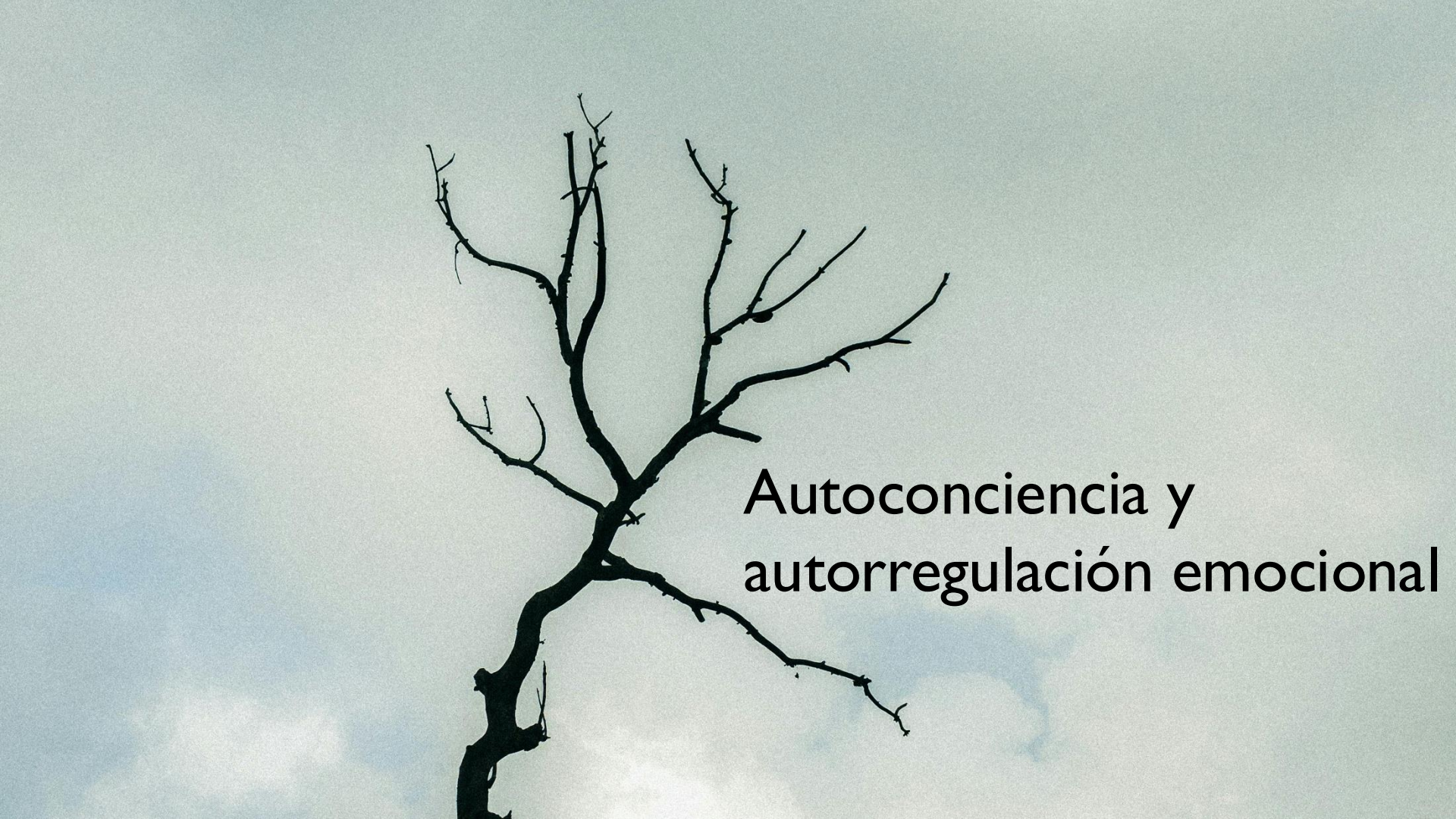


Universidad Veracruzana



**ProAcciónUV**

Programa de Actualización, Capacitación e Innovación  
de la Universidad Veracruzana

A black silhouette of a bare, gnarled tree with many thin, spindly branches reaching upwards and outwards. The tree is set against a light blue sky with soft, white clouds. The overall mood is contemplative and serene.

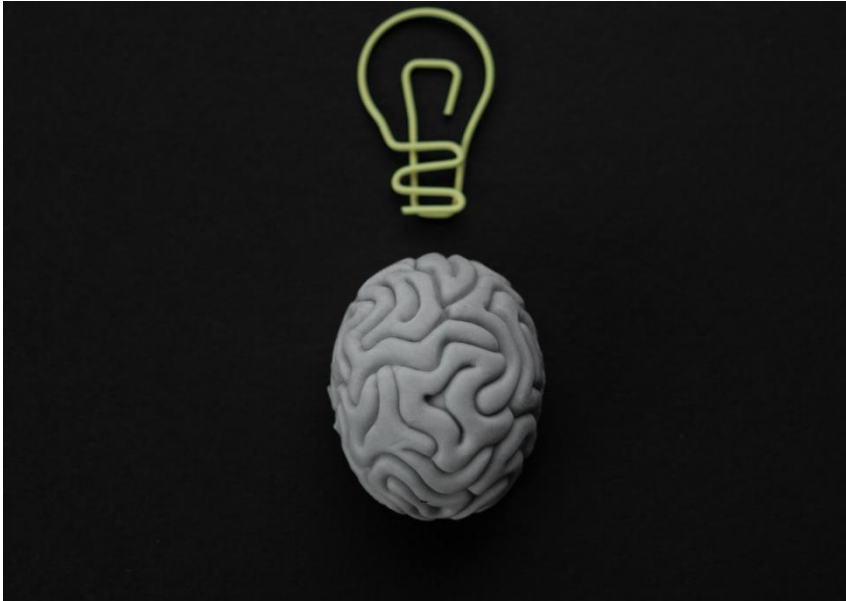
# Autoconciencia y autorregulación emocional

«La autoconciencia es el primer laboratorio del aprendizaje: sin mirarnos con honestidad, no hay transformación posible».



¿Por qué importa?

## Las emociones no gestionadas afectan



En lo personal: relaciones, salud física y mental.

En lo laboral: toma de decisiones, trabajo en equipo y productividad.

Recuerda un momento en que una emoción no gestionada afectó tu desempeño laboral o una relación personal.  
**¿Qué hubieras hecho diferente?**

## Identificación de emociones



Estudios de Lisa Feldman-Barrett (2017) muestran que etiquetar emociones reduce su intensidad.

«Autoconciencia es nombrar lo que sentimos sin juzgarlo»

En tu último conflicto laboral, personal, familiar u otro,  
**¿qué emoción identificaste detrás de tu reacción  
(ejemplo: frustración = ira + impotencia)?**

## Gestión de emociones negativas



Técnicas basadas en evidencia:

Respiración 4-7-8 (4 segundos inhalar, 7 retener, 8 exhalar).

Pausa cognitiva: «¿Esta reacción me acerca a mi objetivo?».

Antes de responder un correo irritante: respirar + preguntar:  
**¿Lo que escribiré refleja mi profesionalismo?**



¿Qué técnica usas para manejar la ansiedad antes de una presentación importante?

[https://www.menti.com/  
4535 8407](https://www.menti.com/45358407)

## Resiliencia y adversidad



Según Steven Southwick (2014), el 70% de la resiliencia se construye con prácticas intencionales.

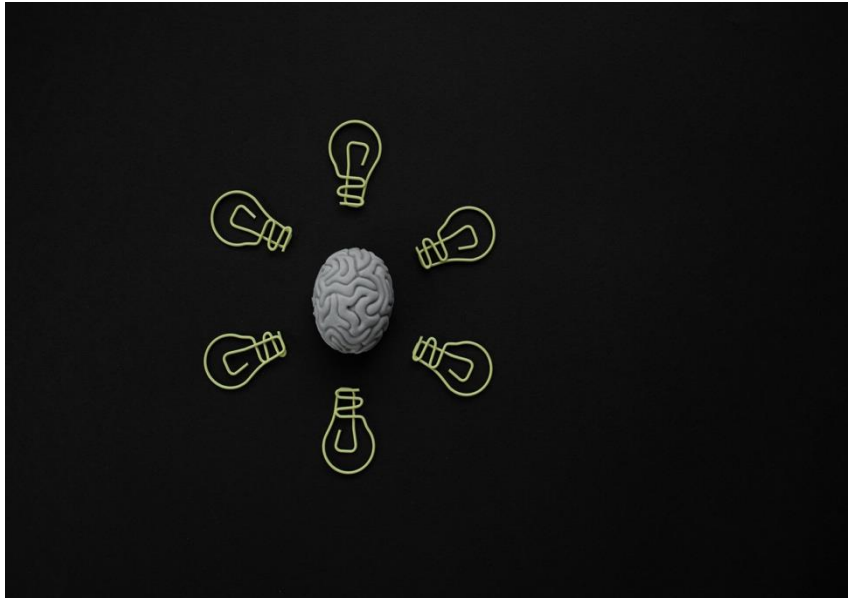
Claves para desarrollarla:

Reencuadre cognitivo: «Este error es una oportunidad para X».

Redes de apoyo: Compartir desafíos con colegas o mentores.

Describe un desafío laboral, personal, familiar u otro que superaste.  
**¿Qué habilidad emocional te ayudó?**

## Autocontrol y Toma de Decisiones



### Estrategias:

Regla de las 24 horas: postergar decisiones impulsivas.

Visualización: «¿Cómo me sentiré después de esta acción?».



### Ejemplo personal

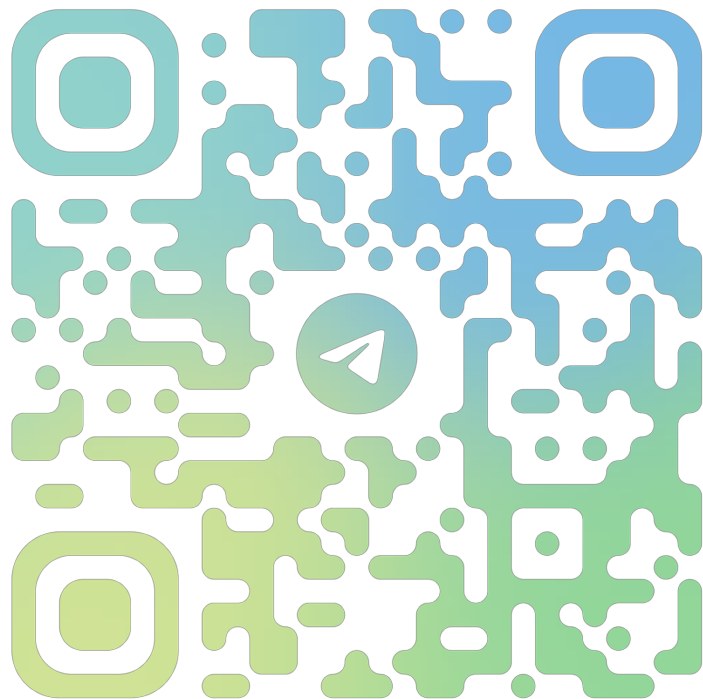
«Discusión familiar → Esperar 1h antes de hablar → Usar “Yo siento” en lugar de “Tú siempre”»

¿Has tomado una decisión impulsiva en el trabajo que afectó un proyecto?  
¿Qué aprendiste?



Gestionar emociones no es controlarlas, es dialogar con ellas para elegir quiénes queremos ser





**Gracias**

Herson Castellanos Celis  
hecastellanos@uv.mx