



Universidad Veracruzana



ProAcciónUV

Programa de Actualización, Capacitación e Innovación
de la Universidad Veracruzana

Inteligencia emocional en la vida cotidiana

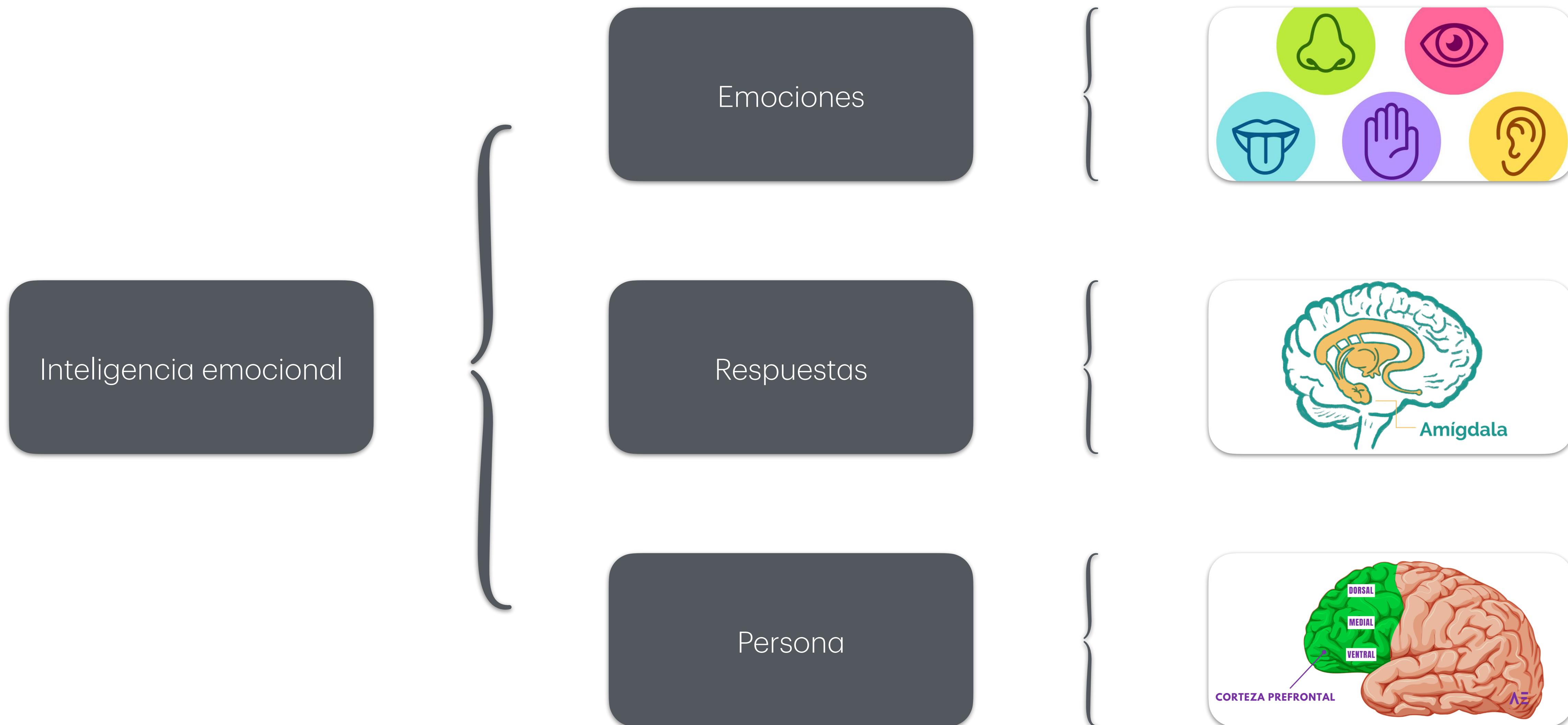
Inteligencia emocional

Inteligencia emocional: la ciencia de vivir mejor

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones – tanto propias como ajena – y de gestionar nuestra respuesta ante ellas.



¿Recuerdas alguna vez en que una emoción intensa nubló completamente tu juicio?
¿Qué consecuencias tuvo?



Reunión donde un colega toma crédito por tu idea.



Inteligencia emocional: 3 pasos.

Reunión donde un colega toma crédito por tu idea.

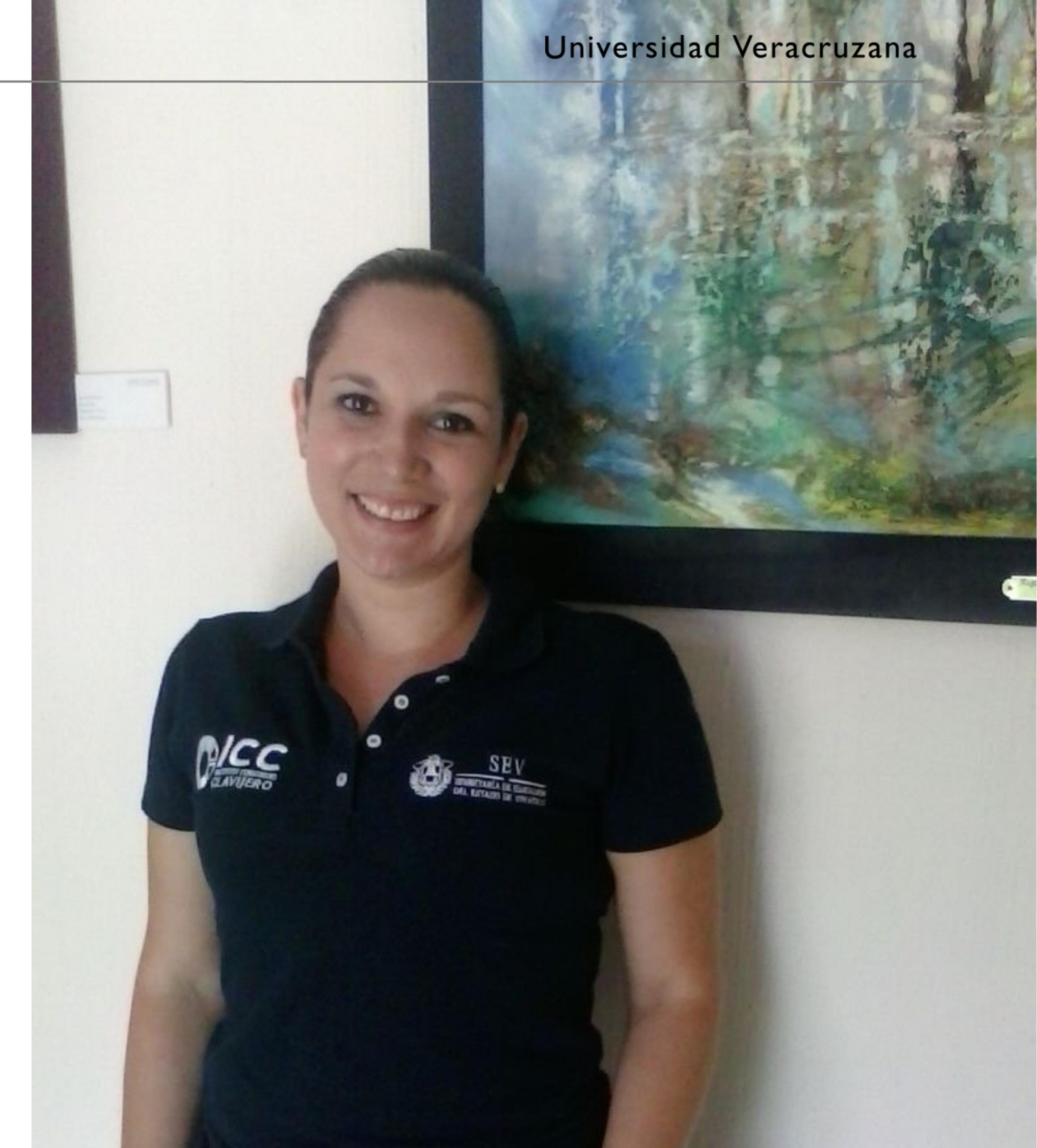
1. Nombrar la emoción; por ejemplo:
«Me siento traicionado».
2. Esperar 6 segundos; «que pase el pico de cortisol».
3. Responder de manera asertiva; por ejemplo: «Valoro que hayas expuesto mi propuesta, hablemos de cómo ejecutarla».



En la vida real

¿Qué puedo hacer?

1. How We Feel. [Android](#) | [Apple](#)
2. Técnica 5-5-5. «¿Importará esto en 5 días/meses/años?».
3. Diálogo IE. «Cuando [situación], me siento [emoción], porque necesito [valor]. ¿Podríamos [solución]?»



¿Qué «pequeña» práctica de inteligencia emocional te comprometes a implementar desde hoy?

Preguntar «¿Cómo te sientes?»,
antes de «¿Qué pasó?»

Tomate 1 minuto de silencio
antes de responder...

«En esta experiencia procuré ofrecerles herramientas para que el próximo conflicto los encuentre preparados»

¿Están listos para ser extraordinarios?

-Herson Castellanos



Gracias

Herson Castellanos Celis
hecastellanos@uv.mx