



Universidad Veracruzana



**ProAcciónUV**

Programa de Actualización, Capacitación e Innovación  
de la Universidad Veracruzana

# Inteligencia emocional en la vida cotidiana

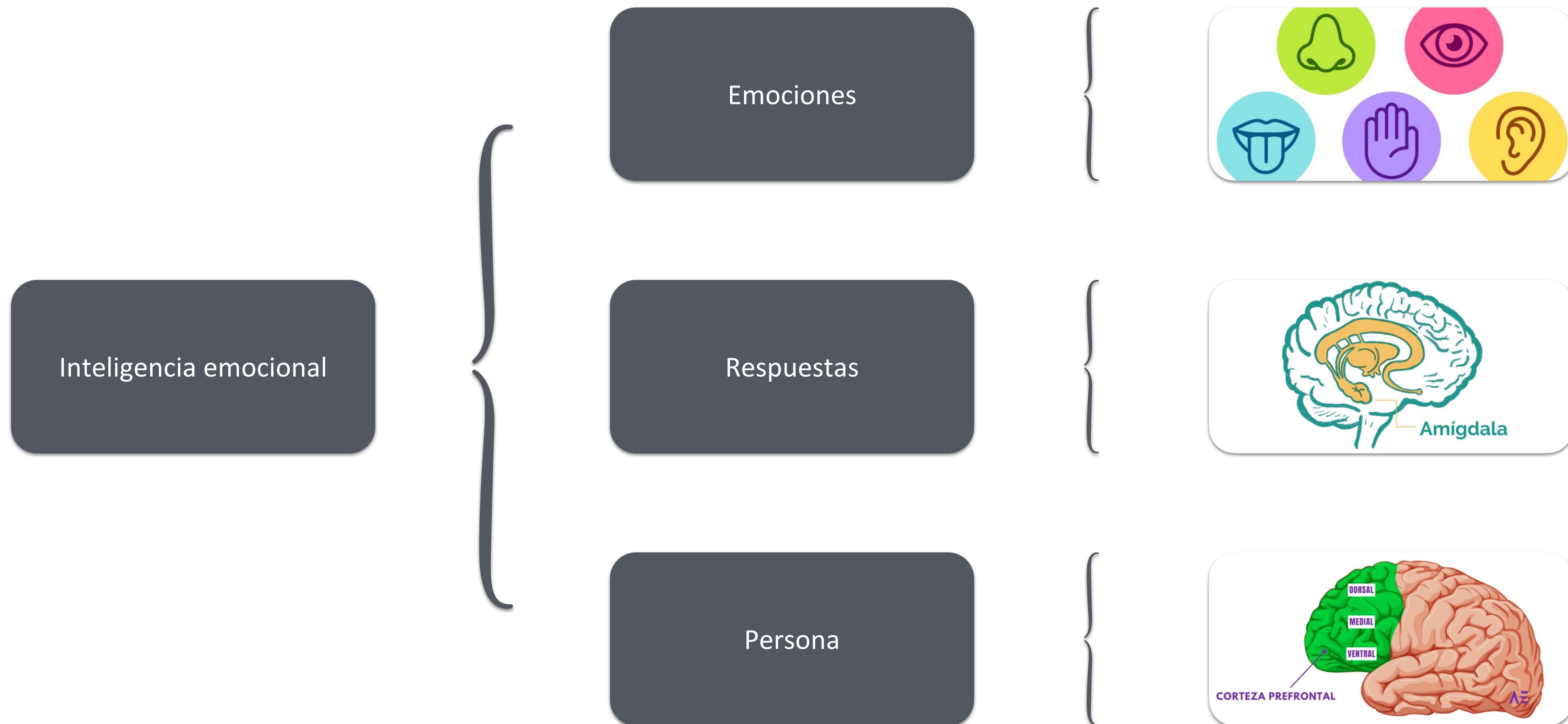
Inteligencia emocional

# Inteligencia emocional: la ciencia de vivir mejor

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones – tanto propias como ajenas – 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](mailto:hecastellanos@uv.mx)