

Ciudad de México a 2 de junio de 2022

## **PLÁTICA: GESTION EMOCIONAL**

El pasado 1 de junio del presente año, se llevó a cabo la plática sobre la Gestión Emocional, impartida por la Lic. Lyzeth Cuevas, especialista en desarrollo humano y competencias emocionales.

En la misma la ponente compartió la importancia de desarrollar la inteligencia emocional, que consiste en la capacidad de cada uno de nosotros de reconocer sus propias emociones y las de los demás. Discernir entre nuestros diferentes estados de ánimo y utilizar esa información para gestionar nuestras emociones y relacionarnos efectivamente con nuestro entorno.

Para un mejor desarrollo interpersonal, se pueden aplicar diversas técnicas para el desarrollo cognitivo a través del manejo de estas emociones y estado de ánimo frente a otras personas que consiste en:

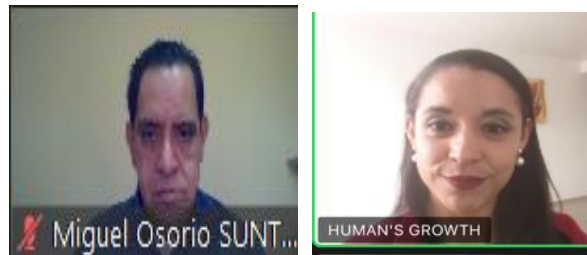
- 1) Identifica las emociones que tienes en el día a día, para lo cual se recomienda elaborar un diario, a fin de identificar ese sentimiento del pasado que traes al presente.
- 2) Ser más empático.
- 3) No tomarlo personal.
- 4) Piensa que puedes aprender de ello (emoción), algo positivo de las circunstancias.
- 5) No asumas.
- 6) Concéntrate en tu objetivo, que es lo que quieres y para que lo quieres.

Explicó cómo practicar la capacidad de no tomarse todo de manera personal, a ser empáticos y ponerse en el lugar de nuestros interlocutores; de reconocer que no todas las circunstancias que nos rodean están en nuestro control, por lo que no debemos permitir que tales hechos condicionen nuestra capacidad de interrelacionarnos.

Indicó que es necesario realizar una autoevaluación para determinar cuáles son los factores que nos hacen perder el control sobre nuestro ánimo y practicar la tolerancia, la resiliencia y el discernimiento de estos factores en nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Asimismo, mostró que las emociones utilizadas de forma asertiva pueden ayudarnos no solo a relacionarnos mejor, sino a tener mejor calidad de vida.

Agradecemos a la a Lic. Lyzeth Cuevas, la valiosa información que nos compartió, así como a los jubilados que compartieron sus experiencias.



**Atentamente**  
**Comité Ejecutivo Nacional**