

Ciudad Universitaria, a 10 de marzo del 2021

## NOTA INFORMATIVA

### **Conferencia “Habilidades e Inteligencia Emocional”**

El pasado martes 09 de marzo en el marco del Día Internacional de la Mujer se llevó a cabo la conferencia “Habilidades e inteligencia emocional”, organizada por la Facultad de Contaduría, Administración e Informática a través de su Secretaría de Extensión. Esta conferencia estuvo a cargo de la **Lic. Karla Eshtefania Eslava Díaz** vicepresidenta de ACCUDE A.C. (Asociación Cívica Cultural y Deportiva).

El **Mtro. Miguel Ángel García Garnica**, Secretario de Extensión de nuestra Unidad Académica, a nombre del Director de la FCAeI, el **Mtro. Felipe de Jesús Bonilla Sánchez**, dio la bienvenida y presentación a la ponente con la audiencia.

Acto seguido, el tema que se abordó fue la inteligencia emocional, la cual representa una guía de cómo debemos comportarnos, reconocer y comprender las emociones que sentimos, ya que debemos ser capaces de autocontrolarnos. Se puntualizó el valor que tienen las emociones y de darles el nombre correcto, es decir etiquetarlas y definir su importancia en nuestra vida, explorar nuestra mente, de tal manera que nos auto conozcamos, para que influya de manera favorable en nuestra toma de decisiones. Así como se exploró también el tema de afrontar el fracaso como medio de fortaleza, como lidiar con la frustración, conocer nuestros grandes miedos, así como generar la automotivación, como parte de una mejor calidad de vida.

Al final de la ponencia se respondieron diversas preguntas emitidas por parte de los asistentes y facilitadas por el **Lic. Marco Antonio Martínez Miranda**, donde la **Lic. Karla Eslava Díaz** compartió sus mejores recomendaciones para las actividades en las que se debe de emplear el tiempo de ocio que se tiene durante la pandemia que se está viviendo.

Dicha sesión fue desarrollada vía Microsoft Teams y transmitida por Facebook Live.

**"Por una facultad innovadora creando un futuro sostenible"**

Atentamente

**Por una humanidad culta**  
*Una universidad de excelencia*

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DE LA FCAeI