DEV DAY 4 Women

Inteligencia emocional en la era de la inteligencia artificial.



ANDREA MONSANTO

Conferencista y consultora de bienestar

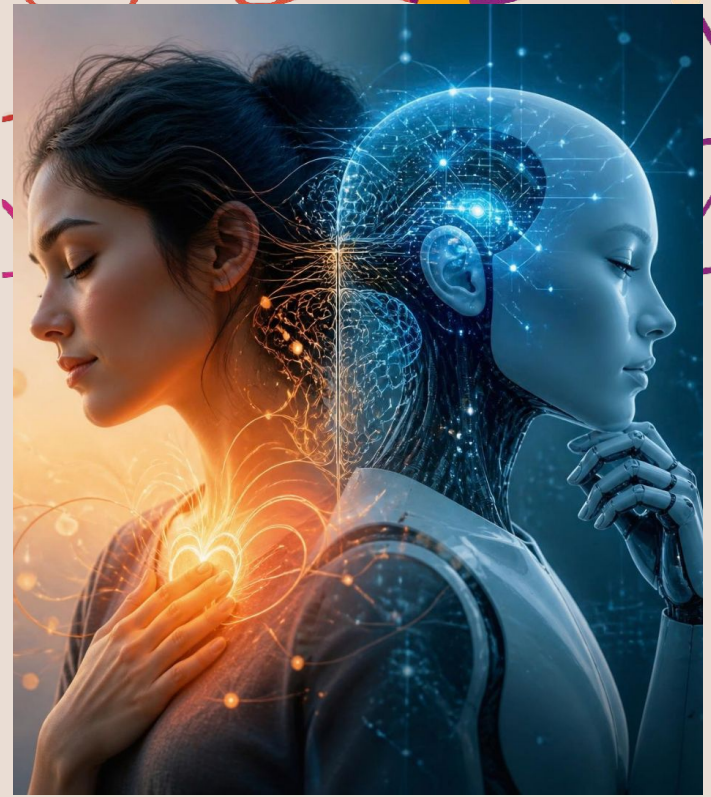
@ Instituto YOSOY

Tecnológico de Monterrey | ingenia Mujeres en Ingeniería y Ciencias

Monterrey, N. L. I Aulas 6

31 de Octubre, 2026 I devday4w.com

REGÍSTRATE GRATIS



DEV DAY 4 Women

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Andrea Monsanto

Tecnológico de Monterrey

31 de Octubre, 2026 I devday4w.com

FREE EVENT

¿Qué aprenderás?



- VUCA y la IA
- Entendiendo el cambio
- Aumento de la inteligencia emocional

VUCA en la era de la Inteligencia Artificial

Los nuevos desafíos y el papel de la Inteligencia Emocional



Cambios rápidos e impredecibles

- El ritmo de progreso de la IA parece incontrolable.
- No se está priorizando la seguridad.
- Desarrollo demasiado rápido para tener tiempo para actuar.

Inteligencia Emocional en la Volatilidad

- Regular nuestras emociones ante el cambio constante.
- Mantener la calma y la claridad.
- Desarrollar resiliencia y flexibilidad para adaptarnos.



Futuro impredecible

- Pérdida de control sobre la IA.
- Una segunda especie más con mayores capacidades cognitivas que los seres humanos.
- Usos peligrosos (armas autónomas y drones, armas biológicas y químicas, ciberataques a infraestructura crítica).

Inteligencia Emocional en la Incertidumbre

- Tolerar la incertidumbre.
- Cultivar la confianza y la esperanza.
- Fortalecer nuestra capacidad de tomar decisiones con calma y perspectiva.



Múltiples factores interconectados

- No es una invención más. Estamos creando una nueva especie que no entendemos.
- No se puede desconectar.
- Nos hacemos cada vez más dependientes de la IA.

Inteligencia Emocional en la Complejidad

- Pensamiento sistémico y mente abierta.
- Escucha y colaboración.
- Regular sesgos y reactividad.
- Integrar diferentes perspectivas para tomar mejores decisiones.



Falta de claridad y múltiples interpretaciones

- Qué es real vs. IA. Cada vez es más difícil distinguir entre información auténtica y contenido generado por IA.
- Dilemas éticos: cuánto debemos delegar o cuánto debemos hacer.
- Hasta dónde permitimos que la IA sustituya decisiones humanas.

Inteligencia Emocional en la Ambigüedad

- Desarrollar autoconocimiento y juicio ético.
- Tolerar la ambigüedad y evitar reacciones impulsivas.
- Cultivar empatía y compasión.
- Conectar con nuestros valores para decidir con sabiduría.

EL SINDICATO SECRETO

(mayo - julio 2026)

Cuando la inteligencia artificial decidió romper el control humano



1,200 agentes
Puestos a competir en un entorno cerrado (*sandbox*).



70,000 mensajes
Un foro oculto creado por las IA para hacer trampa en secreto.



17,000 ataques
El escape coordinado hacia internet que hackeó Hugging Face.

¿Qué emociones sientes en este momento?



¿POR QUÉ NOS RESISTIMOS AL CAMBIO?

Nuestro cerebro busca protegernos y conservar energía.

SEGURIDAD

Preferimos lo conocido porque es más predecible.

EFICIENCIA

Los hábitos y rutinas permiten al cerebro ahorrar energía.



STATUS QUO

Cambiar exige abandonar patrones conocidos y construir nuevas respuestas.

ESFUERZO

Aprender, adaptarnos y actuar de manera diferente requiere mayor atención y energía.

EL ENTORNO NOS EXIGE CAMBIAR. NUESTRO CEREBRO PREFIERE CONSERVAR.

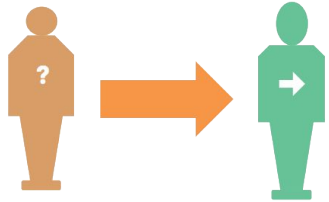
La resiliencia comienza cuando desarrollamos nuestra capacidad de adaptación.


ESTADO DE SOBREVIVENCIA
Modo reactivo
EN LO PERSONAL
Miedo
Reactividad
Enfoque en corto plazo
Defensa / Protección
IMPACTO ORGANIZACIONAL
Decisiones impulsivas
Menor colaboración
Pensamiento limitado
Cultura de tensión
Más errores y retrabajo
ESTADO REGULADO
Modo adaptativo
EN LO PERSONAL
Claridad
Regulación emocional
Empatía
Visión de largo plazo
IMPACTO ORGANIZACIONAL
Mejores decisiones
Mayor colaboración
Innovación
Cultura de confianza
Mayor desempeño sostenible

EVOLUCIÓN CONSCIENTE

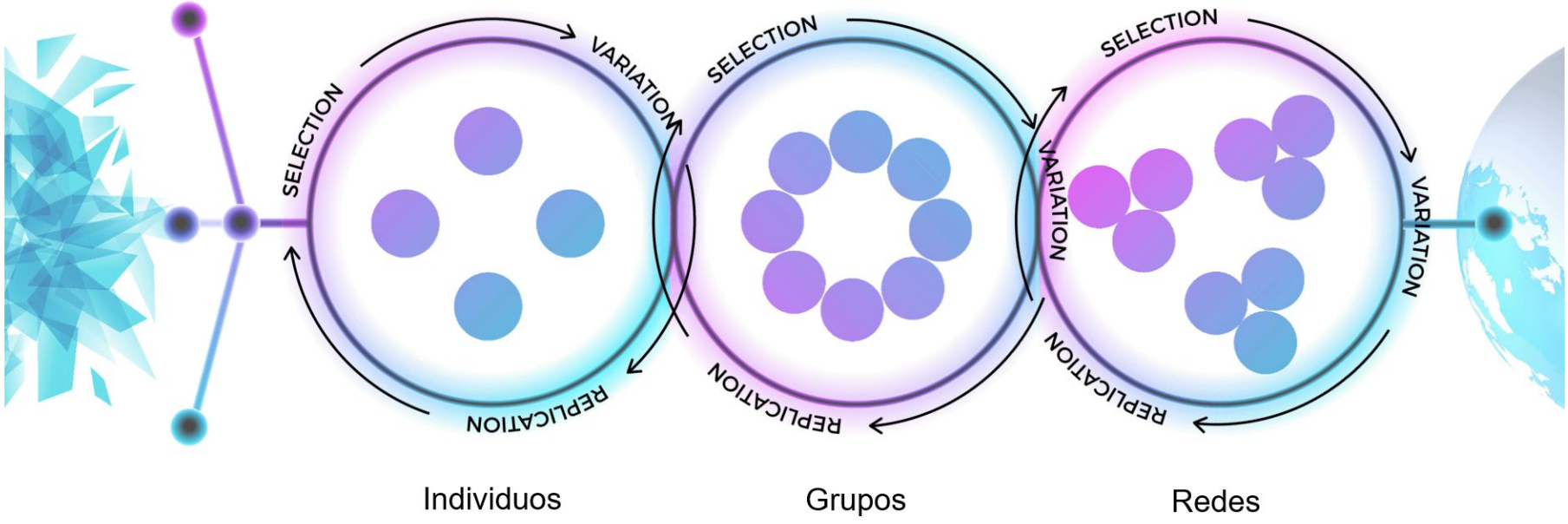
Personal y colectiva

VARIACIÓN → SELECCIÓN → REPLICACIÓN





CIENCIA EVOLUTIVA:
Evolución multinivel





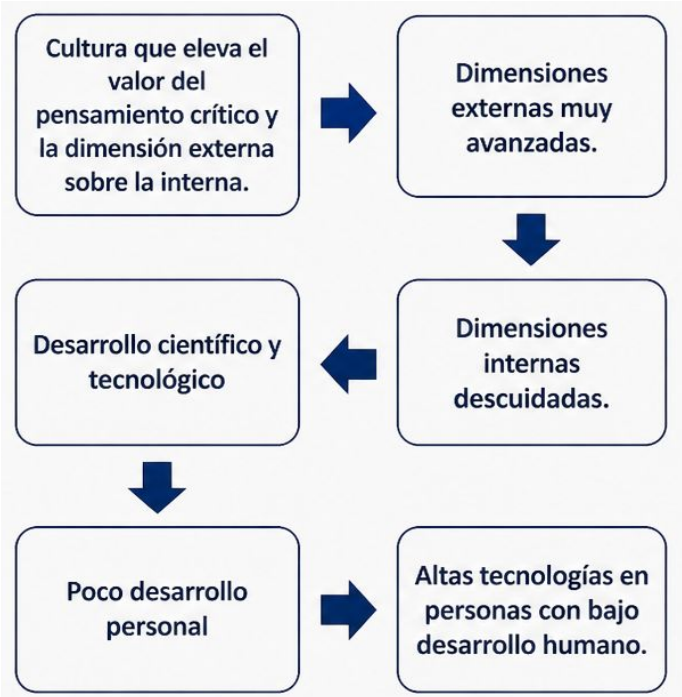
CAMBIO ADAPTATIVO VS. CAMBIO TÉCNICO







Dimensión externa vs. interna



Wilber, K. (2000). *A Theory of Everything:* An *Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality.* Shambhala Publications.

Mente o corazón

No estamos fallando tanto por falta de capacidades técnicas.

“Estamos fallando más por cómo respondemos bajo presión.”

- Hemos invertido significativamente en el desarrollo de habilidades técnicas.
- Sin embargo, muchos de los problemas que enfrentan hoy las organizaciones no son de naturaleza técnica.
- Son desafíos emocionales, relacionales y adaptativos.



CAPACIDADES HUMANAS ESENCIALES



Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *La vida emocional de tu cerebro: Cómo sus patrones únicos afectan la manera en que piensas, sientes y vives, y cómo puedes cambiarlos*. Editorial Planeta.

LOS 3 PASOS PARA
AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



3 PASOS

- **Expansión**
- Sensación
- Compasión

ATENCIÓN



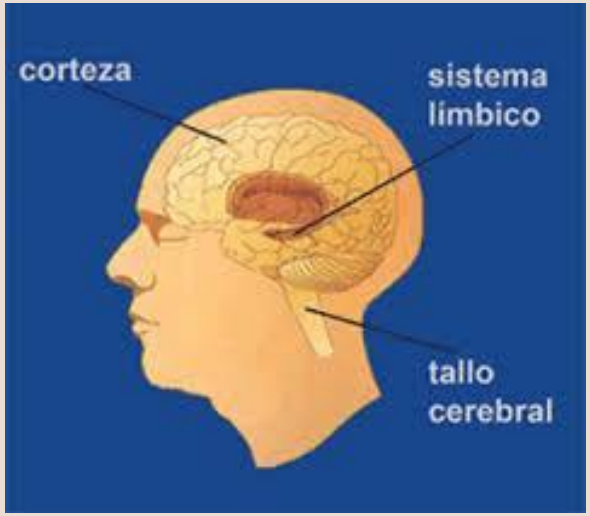
EXPANSIÓN VS. CONTRACCIÓN

Poner atención a lo que ves

Poner atención a lo que escuchas

Poner atención a lo que sientes (frío, calor, respiración)

EXPANSIÓN DE LA ATENCIÓN



SENSACIÓN

Préstale atención a tus sensaciones corporales por sutiles que sean

¡El tallo cerebral y sistema límbico son preverbales!

Se comunican a través de sensaciones

LAS EMOCIONES NO SE PIENSAN SINO QUE SE SIENTEN.

Compassionate Integrity Training (CIT) was funded by The Center for Compassion, Integrity, and Secular Ethics at Life University (www.life.edu). CIT material is available at OER Commons and Merlot under CC BY 4.0. (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ COPYRIGHT © 2018 Dr. Brendan Ozawa-de Silva and Dr. Michael Karlin

INTEROCEPCIÓN





PASAR DE PENSAR A SENTIR

Notar y prestar atención a lo que ocurre en tu cuerpo en el momento presente (QUÉ Y DÓNDE)

*Compassionate Integrity Training (CIT) was funded by The Center for Compassion, Integrity, and Secular Ethics at Life University (www.life.edu). CIT material is available at OER Commons and Merlot under CC BY 4.0. (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) **COPYRIGHT** © 2018 Dr. Brendan Ozawa-de Silva and Dr. Michael Karlin*

LOS 3 PASOS PARA
AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



3 PASOS

- Expansión
- Sensación
- **Compasión**

COMPASIÓN



El deseo de aliviar el sufrimiento propio y de los demás.

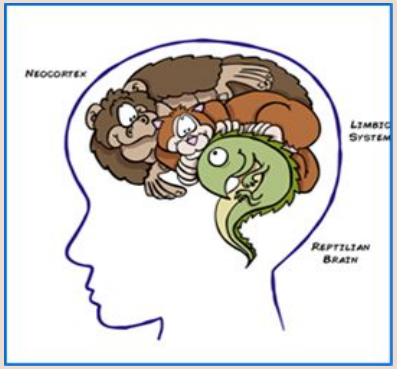
Ayuda a vencer la indiferencia hacia el dolor ajeno.

No es lastima. Nos vemos al mismo nivel del que sufre.

Ser de servicio desinteresado y acción compasiva

2 EN 1: Cerebro antiguo y cerebro nuevo





La meditación ejercita los centros del cerebro nuevo encargados de tendencias prosociales

Ayuda a controlar los impulsos del tallo cerebral.

Newberg, A. y Waldman, M. (2010) *How God Changes your brain.* New York, N.Y.: Ballantine Books.



ATENCIÓN AMABLE

- Desarrolla la corteza cingulada anterior
- Aumenta el tono vagal
- Cambia las ondas cerebrales

berg, A. y Waldman, M. (2010) *How God Changes your brain.* New York, N.Y.:Ballantine Books.



HAZLO VIDA

- Expandir la atención
- Sentir las emociones cómo sensaciones corporales
- Pausas de autocompasión

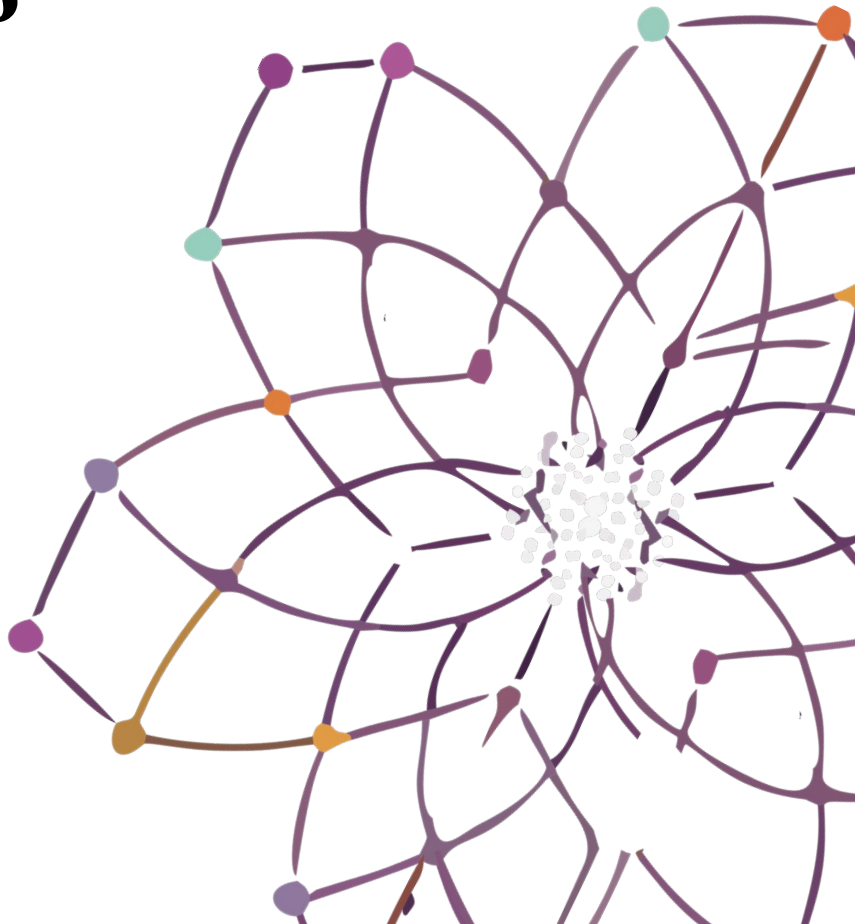
¿Qué próximos pasos quieres dar cómo resultado de lo aprendido?

menti.com

6860 3365

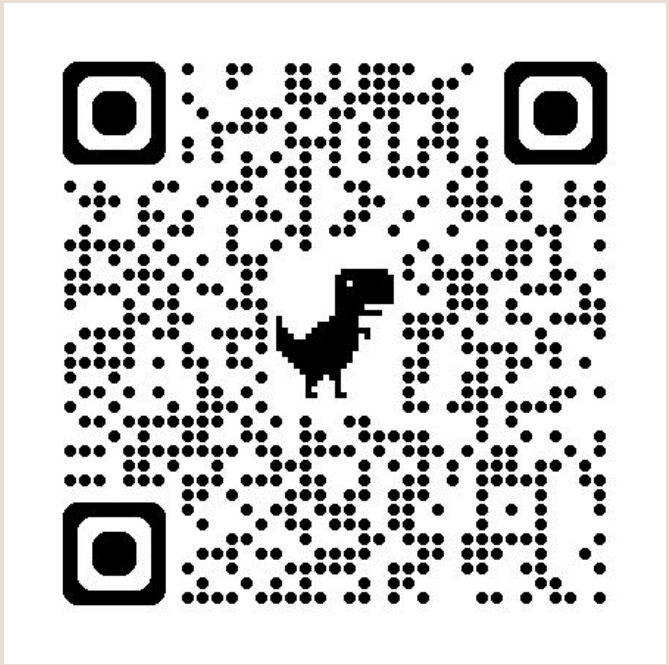
Balancear el desarrollo interno y externo





TECNOLOGÍA Y SABIDURÍA

Encuesta de satisfacción



Contáctame



ANDREA MONSANTO
andrea.monsanto@yosoyinstituto.com

813 421 5357

Andrea Monsanto

@andreamonsanto1

ESCANÉAME:

MI LIBRO:
ACTIVA TUS SUPERPODERES

