

# EVALUACIÓN PARCIAL

## CURSO

Desarrollo de resiliencia

## PERIODO

2024-02

## NRC

1588

## PROFESOR

HUERTA MERINO JIMY FERNANDO

## INTEGRANTES

APELLIDOS Y NOMBRES	CORREO ELECTRONICO
Pinedo Gutiérrez Christopher David	72182243@mail.isil.pe

## Contenido

1. Nombre de la Técnica:.....	2
2. Descripción .....	2
3. Objetivos .....	2
3.1 Objetivo General: .....	2
3.2 Objetivo Específico:.....	2
4. Justificación .....	2
5. Explicación de la Técnica .....	3
a. Identificación de Disparadores: .....	3
b. Ejercicio de "Desensibilización Progresiva": .....	3
c. Técnica de "Reflexión en Tres Etapas":.....	3
c.1 Reconocimiento: .....	3
c.2 Evaluación:.....	3
c.3 Acción: .....	3
d. Diálogo Reflexivo: .....	3
e. Feedback Constructivo: .....	3
f. Cierre y Reflexión: .....	3
6. Cronograma (Gantt) .....	4
7. Conclusiones .....	4
8. Reflexión .....	4

## 1. Nombre de la Técnica:

" COMUNICACIÓN REFLEXIVA "

## 2. Descripción

La técnica "Comunicación Reflexiva" busca mejorar la regulación emocional y la comunicación efectiva en situaciones de alta presión.

En el caso de Eduardo Yáñez:

Se observó una reacción impulsiva ante una pregunta provocativa de un reportero, lo que llevó a una confrontación física.

Los problemas que tiene son: la dificultad para manejar el estrés, la falta de preparación para situaciones de confrontación y la necesidad de habilidades de comunicación más efectivas.

## 3. Objetivos

### 3.1 Objetivo General:

Fomentar habilidades de regulación emocional y de comunicación efectiva para enfrentar conflictos de manera asertiva y resiliente.

### 3.2 Objetivo Específico:

Capacitar a los participantes en la reflexión y el diálogo empático para mejorar sus respuestas en situaciones desafiantes.

## 4. Justificación

Esta técnica es necesaria para proporcionar herramientas a las personas que enfrentan situaciones de alta presión, como figuras públicas y profesionales en entornos conflictivos

Aplicarla permitirá a los participantes gestionar sus emociones y respuestas, evitando reacciones impulsivas que puedan llevar a confrontaciones no deseadas.

Esto garantiza efectividad al combinar entrenamiento emocional con prácticas de comunicación, apoyando el desarrollo de relaciones más saludables y la mejora de la imagen pública.

## 5. Explicación de la Técnica

### a. Identificación de Disparadores:

Los participantes hacen una lista de situaciones que les provocan estrés o incomodidad. Esto ayuda a crear conciencia sobre sus reacciones emocionales.

### b. Ejercicio de "Desensibilización Progresiva":

Simular situaciones estresantes en un entorno seguro, donde se exponen gradualmente a preguntas provocativas mientras practican la regulación emocional y el autocontrol.

### c. Técnica de "Reflexión en Tres Etapas":

#### c.1 Reconocimiento:

Identificar las emociones que surgen ante una pregunta o situación desafiante.

#### c.2 Evaluación:

Reflexionar sobre las posibles respuestas y sus consecuencias.  
Preguntarse: "¿Cómo quiero que se resuelva esta situación?"

#### c.3 Acción:

Elegir una respuesta consciente y asertiva que promueva el diálogo.

### d. Diálogo Reflexivo:

Se enseña a los participantes a usar frases que comiencen con "Yo" para expresar cómo se sienten, lo que piensan y lo que necesitan. Esto promueve un diálogo constructivo y evita que la otra parte se sienta atacada.

### e. Feedback Constructivo:

Después de cada simulación o interacción real, los participantes reciben retroalimentación de sus compañeros o un facilitador, lo que les ayuda a ajustar sus estrategias y respuestas.

### f. Cierre y Reflexión:

Al finalizar cada sesión, los participantes reflexionan sobre lo aprendido y cómo pueden aplicar las habilidades adquiridas en situaciones futuras.

## 6. Cronograma (Gantt)

Actividad	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Identificación de disparadores										
Ejercicio de desestabilización progresiva										
Practica de la reflexión en tres etapas										
Simulación de diálogo reflexivo										
Feedback constructivo										
Cierre y reflexión final										

## 7. Conclusiones

La técnica "Comunicación Reflexiva" ayuda a desarrollar habilidades de regulación emocional y comunicación que son esenciales en situaciones de conflicto, como la que enfrentó Eduardo Yáñez.

Implementar esta técnica promueve el autoconocimiento y la empatía, facilitando interacciones más saludables y evitando reacciones impulsivas.

## 8. Reflexión

La "Comunicación Reflexiva" resalta la importancia de la reflexión y la comunicación consciente en la vida cotidiana, especialmente para quienes se encuentran en situaciones de alta visibilidad.

Aprender a conectar con nuestras emociones y responder de manera considerada no solo mejora nuestra resiliencia, sino que también promueve un entorno más armonioso en nuestras relaciones personales y profesionales.