**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](#_Toc180248566)

[2. Descripción 2](#_Toc180248567)

[3. Objetivos 2](#_Toc180248568)

[3.1 Objetivo General: 2](#_Toc180248569)

[3.2 Objetivo Específico: 2](#_Toc180248570)

[4. Justificación 2](#_Toc180248571)

[5. Explicación de la Técnica 3](#_Toc180248572)

[a. Identificación de Disparadores: 3](#_Toc180248573)

[b. Ejercicio de "Desensibilización Progresiva": 3](#_Toc180248574)

[c. Técnica de "Reflexión en Tres Etapas": 3](#_Toc180248575)

[c.1 Reconocimiento: 3](#_Toc180248576)

[c.2 Evaluación: 3](#_Toc180248577)

[c.3 Acción: 3](#_Toc180248578)

[d. Diálogo Reflexivo: 3](#_Toc180248579)

[e. Feedback Constructivo: 3](#_Toc180248580)

[f. Cierre y Reflexión: 3](#_Toc180248581)

[6. Cronograma (Gantt) 4](#_Toc180248582)

[7. Conclusiones 4](#_Toc180248583)

[8. Reflexión 4](#_Toc180248584)

# 1. Nombre de la Técnica:

" COMNICACIÓN 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.