

# COMUNICACIÓN, RESILIENCIA Y MANEJO EMOCIONAL DE SITUACIONES ADVERSAS

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** sábados de mayo 2021

**Horario:** de 17:00 a 18:50 Hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:** Estudiantes, instituciones y público en general, profesionales y organizaciones interesadas en conocer, desarrollar y aplicar estrategias de comunicación, resiliencia y manejo emocional en situaciones adversas.

**Entrada libre.**

**Cupo limitado.**

### **Asociación Mexicana de Resiliencia.**

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas en desarrollo humano sostenible con énfasis en poblaciones en crecimiento, cambio, crisis, oportunidad y resiliencia. Con aplicación estratégica y operativa en los sectores social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y organizacional.

### **Presentación**

La comunicación es uno de los recursos elementales que como personas tenemos y utilizamos como herramienta para poder identificarnos, entendernos, explicarnos, comprender y construir nuestro desarrollo personal y social.

Desde que somos niñas y niños, vamos generando una particular forma de entender y trasladar los signos, símbolos y significados asociados a las experiencias que vivimos, así como a las necesidades e interacciones de y con nuestro entorno, y con ello vamos definiendo nuestra identidad y personalidad de comunicación, con estilos, estrategias, expresiones y comportamientos que conforme crecemos encontramos útiles, claros, específicos y exitosos para hacer frente a los desafíos naturales de nuestro desarrollo.

Estos mecanismos de comunicación van evolucionando, adaptándose o estancándose conforme se establecen o no, nuevas relaciones, interacciones y situaciones que faciliten la sensibilización, identificación y aprendizaje de aplicaciones útiles para su propio desarrollo y el desarrollo de la gente en su entorno.

Cuando nos encontramos ante situaciones, personas o circunstancias que ponen a prueba la utilidad, emoción e intención de la comunicación nos permite conocer cómo es que aprendemos y qué comunicamos en momentos clave de nuestro desarrollo, así como la forma en que se relaciona con nueva y diferentes personas y experiencias, puede ser determinante para fortalecer nuestra comunicación enfocada en un desarrollo personal sostenible y resiliente.

### **Objetivos de aprendizaje**

- Identificar y conocer los impactos del proceso de comunicación en la comprensión y participación activa de situaciones clave en el desarrollo humano.
- Conocer cómo se relaciona la comunicación, la información, la intención y utilidad del mensaje, en la posibilidad de facilitar resiliencia en momentos de decisión, acción y acompañamiento socio emocional.
- Identificar elementos que permitan un manejo emocional, intelectual y sentimental efectivo en momentos de cambio, crisis, adversidad y crecimiento.
- Relacionar los procesos de resiliencia al momento de comunicar y acompañar a personas en situaciones de desafío.
- Facilitar la identificación y desarrollo de recursos personales que permitan un mejor manejo emocional de situaciones personales desafiantes.

### **Sesiones**

#### **Sesión 1. Cambio, comunicación, información y crecimiento**

- A. Establecer los elementos funcionales para una comunicación orientada al desarrollo personal y social, a considerar en momentos de alta exigencia intelectual, emocional y sentimental.

#### **Sesión 2. Las emociones y sentimientos en la adversidad y prosperidad**

- A. Facilitar información y conocimientos, que permitan identificar el proceso emocional y sentimental que se libera al momento de enfrentar escenarios de adversidad y prosperidad.

#### **Sesión 3. Cómo nos ayuda la resiliencia a establecer comunicaciones emocionales efectivas**

- A. Identificar y relacionar los procesos de comunicación, de resiliencia, de afrontamiento y apropiación ante situaciones de desafío, crisis y crecimiento,

#### **Sesión 4. Procesos para una comunicación centrada en la posibilidad realista**

- A. Facilitar ejercicios que posibiliten la realización de una comunicación centrada en la construcción de acciones sostenibles para el desarrollo humano a través de posibilidades realistas.

#### **Fuentes consultadas**

- Van Riel, C. (1997), "¿Es Real la Realidad? - Confusión, Desinformación, Comunicación", Editorial Herder, Barcelona, España.
- Axtell, Roger E. (1993), "Gestos - Lo que se considera correcto e incorrecto en la comunicación a través del lenguaje corporal en todo el mundo", Editorial Iberia, Barcelona, España.
- Bateson, Gregory; Birdwhistell, Ray; Goffman, Erving; Hall, Edward Jackson, Schefflen, Albert; Sigman, Stuart y Watzlawick, Paul (Selección e introducción de Winkin, Y.), (1987); "La Nueva Comunicación", Editorial Kairós, Barcelona, España.
- Fernández de la Torriente, G. (1990), "Comunicación Oral", Editorial Norma, Bogotá, Colombia.
- Devers, T. (1990); "Aprenda a Comunicarse Mejor - Expresión no verbal, actitudes y comportamientos", Editorial Grijalbo, Buenos Aires, Argentina.
- MARC, E. y Picard, D. (1973), La interacción social. Cultura, instituciones y comunicación. Paidós. Bs.
- PIZARRO, A. (1993), Historia de la Propaganda: notas para el estudio de la propaganda política y de guerra, Eudema, Madrid.
- Ribeiro, Lair (1990); "La Comunicación Eficaz", Editorial Urano, Barcelona, España.
- PASQUALI, A. (1990): Comprender la comunicación. Caracas: Monte Avila.
- WASTZLAWICK, Bavelas y Jackson (1997). Teoría de la Comunicación Humana. Herder. Barcelona.

**Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia.**

### IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)