

# Emoción

## Objetivo de la actividad

Demostrar habilidades en el manejo de emociones y comprender su impacto en el proceso de coaching, a través de un video individual.

## Instrucciones

1. De manera individual, graba un video con una duración máxima de 10 minutos. El video deberá cumplir con las siguientes características:

- a. Introducción (2 minutos)
  - o Breve presentación personal y explicación del objetivo del video.
  - o Importancia de la inteligencia emocional en la vida personal y laboral.

---

- b. Demostración de Técnicas de Gestión Emocional (5 minutos)
  - o Elección de una técnica de gestión emocional de la siguiente lista (o cualquier otra que consideres relevante):
    - ❖ Mindfulness y autoconciencia emocional.
    - ❖ Técnicas de respiración para el control del estrés.
    - ❖ Uso de la empatía para conectar con el cliente.
    - ❖ Técnicas de reencuadre cognitivo para manejar emociones negativas.
  - o Explicación teórica breve de la técnica.
  - o Demostración práctica simulando el uso de la técnica seleccionada.

---

- c. Aplicación Personal y Reflexión (3 minutos)
  - o Ejemplo de cómo has aplicado o planeas aplicar la técnica elegida en tu vida personal o laboral.
  - o Reflexión sobre cómo la inteligencia emocional puede producir mejoras en tu vida personal o laboral.



2. Recuerda:
- o El estudiante debe aparecer en el video, asegurando una buena calidad de audio y video.
  - o El video debe ser claro, conciso y demostrar una comprensión sólida de las técnicas presentadas.
  - o Se permite el uso de ayudas visuales o diapositivas para reforzar los puntos clave.
  - o En plataforma entrega:
    - Una liga a Youtube para ver el video o un link de descarga para el mismo. (Wetransfer).

## Rúbrica de Evaluación

1. **Presentación y Claridad (20%)**
  - o Claridad en la comunicación y organización del contenido.
  - o Calidad del audio y video.
2. **Comprensión de la Técnica de Gestión Emocional (20%)**
  - o Precisión en la explicación teórica de la técnica elegida.
  - o Relevancia de la técnica con respecto a la inteligencia emocional.
3. **Demostración Práctica (20%)**
  - o Efectividad en la demostración de la técnica.
  - o Creatividad y realismo en la simulación.
4. **Reflexión Personal y Aplicación (20%)**
  - o Profundidad en la reflexión personal.
  - o Ejemplos claros de aplicación o planes de aplicación.
5. **Impacto y Persuasión (20%)**
  - o Capacidad para convencer de la importancia de la técnica en el coaching.
  - o Influencia del video en la comprensión del espectador sobre la gestión emocional.