



# Profundiza más

## Recurso de Profundización

### **Prácticas de control emocional en exposiciones académicas en universidades**

*ecuatorianas*

#### **Descripción del recurso:**

Este recurso analiza cómo los estudiantes universitarios en Ecuador enfrentan situaciones de presión durante exposiciones académicas, aplicando técnicas de control emocional para mejorar su rendimiento y confianza.

#### **Desarrollo:**

En universidades ecuatorianas, es común que los estudiantes experimenten ansiedad antes de una presentación oral. Un caso representativo es el de la Universidad Central del Ecuador, donde se implementaron talleres sobre control emocional, incluyendo ejercicios de respiración diafragmática, afirmaciones positivas y simulaciones en entornos controlados. Los estudiantes reportaron mejoras significativas en su capacidad para mantener la calma, estructurar respuestas coherentes y proyectar una imagen de seguridad.

Este enfoque no solo redujo el miedo escénico, sino que también fortaleció competencias comunicativas como la claridad argumentativa y la capacidad de improvisación. Al integrar estas prácticas en su formación, los estudiantes adquirieron habilidades esenciales para situaciones académicas y profesionales.

#### **Conclusión práctica:**

Este caso demuestra que la preparación emocional es tan importante como el contenido del discurso, y que técnicas simples como la respiración y el manejo de pensamientos pueden transformar la experiencia de hablar en público.

#### **Recurso de profundización**



# Profundiza más

**Título del recurso:**

*Escucha activa y reformulación de preguntas en líderes comunitarios del sector rural ecuatoriano*

**Descripción del recurso:**

El recurso explora cómo líderes comunitarios en zonas rurales de Ecuador aplican escucha activa y reformulación de preguntas para mediar en asambleas y resolver conflictos locales.

**Desarrollo:**

En comunidades como las de Chimborazo y Loja, los líderes locales desempeñan un papel clave en la resolución de problemas colectivos. Estos líderes han desarrollado habilidades de comunicación que incluyen la escucha activa para comprender completamente los planteamientos de sus interlocutores, y la reformulación para garantizar claridad antes de responder. Por ejemplo, en una asamblea comunitaria, un líder puede decir: “Si entiendo bien, lo que nos preocupa es el acceso al agua potable, ¿es correcto?”, lo que no solo clarifica el tema, sino que también fortalece la confianza de los miembros de la comunidad.

Estas prácticas fomentan el diálogo constructivo, reducen malentendidos y promueven soluciones colaborativas, elementos esenciales para una convivencia pacífica y productiva.

**Conclusión práctica:**

El uso consciente de la escucha activa y la reformulación de preguntas no solo es útil en entornos académicos, sino que también resulta indispensable en contextos sociales donde el consenso y el entendimiento son fundamentales.