GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 2

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la conceptualización de las Habilidades para la Vida, en esta sección se brindarán herramientas para identificar cuáles son sus habilidades y cuáles requiere promover, fortalecer y desarrollar a partir de las dimensiones personal, social y laboral, lo anterior con el fin de facilitar el cumplimiento de las metas en torno a la construcción del proyecto de vida.

A partir del reconocimiento de las Habilidades para la Vida se pueden explorar las fortalezas, debilidades y reflexionar sobre el estado de las mismas en cada dimensión, ya que en diferentes contextos se logra comprender la importancia de su desarrollo y fortalecimiento.

En esta sección se reconocerán las caracteristicas de una persona que cuenta con las Habilidades para la Vida de cada dimensión (personal, social y laboral) y su importancia, para identificar con mayor facilidad y a partir de la relación directa cuáles son las habilidades propias y su estado de avance en relación con las caracteristicas enunciadas en los contenidos. Este ejercicio de análisis pretende brindar elementos de comprensión para fortalecer la construcción de sus proyectos de vida e identificar los aportes positivos que a través del desarrollo de las Habilidades para la Vida se obtienen para el avance y logro de las metas personales.

2. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Programa de Formación: Habilidades para la Vida	**Código:** 33130163 **Versión:** 1
Resultados de Aprendizaje: Determinar sus Habilidades para la Vida en las dimensiones personal, social y laboral de acuerdo con la categorización de las mismas	**Competencia:** Promover actividades que fomenten las actividades sociales y ocupacionales del asistido según el estilo y condición de vida
Duración de la guía:	10 Horas

3. ESTRUCTURACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Los conceptos explorados en los contenidos del objeto de aprendizaje de la actividad anterior, **OA: Hablemos de Habilidades para la Vida**, permiten reconocer las dimensiones de la vida y aquellas habilidades que se relacionan con cada contexto. Sin embargo, con el propósito de aplicar esos conocimientos a la reflexión personal, en esta sección del curso se propone un ejercicio de análisis que permitirá identificar algunas habilidades de la dimensión personal y su importancia para el logro de las metas en el proyecto de vida.

Para esto se invita a realizar la actividad didáctica de afianzamiento del objeto de aprendizaje "Identificando mis habilidades para la vida", que se denomina "*Corriendo por mis sueños"*. Ahí podrá observar el video de "Elkin Serna: Superación y esperanza" y deberá identificar las habilidades personales que se pueden poner en práctica para superar situaciones adversas y lograr el cumplimiento de metas y sueños a partir del proyecto de vida. Para acceder a la

actividad deberá seguir la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 2
    - **OA: *Identificando mis Habilidades para la Vida***
      - **Opciones OA. Actividad Didáctica.**

Aunque esta no es una actividad calificable, tiene como propósito generar motivación y reflexión para reconocer a partir de la historia presentada y las preguntas propuestas, situaciones similares que implican la necesidad de aplicación de las Habilidades para la Vida, específicamente aquellas de la dimensión personal.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Durante el proceso de aprendizaje sobre las Habilidades para la Vida y sus dimensiones, es necesario realizar una contextualización que permita identificar algunas características de personas que desarrollan las Habilidades para la Vida, de esta manera se logra establecer elementos de comparación para reconocer el estado de avance en relación con las habilidades propias y así identificar con claridad cuáles son las más desarrolladas y cuáles requieren un proceso de aprendizaje y apropiación mayor para lograr el desarrollo y avance deseado.

Para esto hemos dispuesto una actividad en la cual podrá identificar algunas características principales que se aplican e interactúan en contextos del mundo laboral. Para ingresar a la actividad ***"¿Trabajas en equipo o haces parte de un equipo de trabajo?"*** deberá seguir la siguiente ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 2
    - Actividad Didáctica: ***"¿Trabajas en equipo o haces parte de un equipo de trabajo?"***

Este ejercicio podrá realizarse cuantas veces considere necesario para afianzar los contenidos y realizar una realimentación propia que le permita comparar sus conocimientos previos con respecto a las conclusiones de la actividad.

En la revisión de los contenidos del material de estudio, específicamente del **OA: *Identificando mis Habilidades para la Vida***, podrá adquirir elementos de contextualización para categorizar la información brindada en esta sección del curso. Igualmente lo invitamos a consultar el cronograma de actividades del curso para identificar las acciones a realizar y evidencias que debe presentar en esta segunda parte del proceso.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento

Con el propósito de afianzar los conocimientos presentados en el curso y brindar elementos comparativos para reconocer diferentes situaciones en las que se aplican las Habilidades para la Vida, a continuación le invitamos a explorar el material de estudio **OA: *Identificando mis Habilidades para la Vida***, en el cual podrá reconocer las características de una persona con cada habilidad en las dimensiones personal, social y laboral, así como la importancia de desarrollarlas y su impacto en los contextos cotidianos. De esta manera apropiará los

conocimientos clave de esta sección del curso obteniendo elementos que facilitan la identificación de sus propias habilidades.

En el marco de las actividades promovidas por el Componente de Habilidades para la Vida del programa Jóvenes en Acción de Prosperidad Social, se presenta el documento **Historias de Vida** que relata experiencias de participantes del programa que fueron identificados y reconocidos por la aplicación y puesta en práctica de habilidades clave para lograr superar situaciones adversas en su contexto de vida, constituyendo experiencias significativas que demuestran el fortalecimiento y desarrollo de las Habilidades para la Vida.

La revisión de este documento, le permitirá un acercamiento directo con situaciones de la vida real que han enfrentado algunos jóvenes, superando mediante la aplicación de sus Habilidades para la Vida diferentes elementos de desigualdad social, pobreza, situación de discapacidad, discriminación, entre otras. Sus historias demuestran resultados positivos y ejemplifican con claridad el impacto de las Habilidades para la Vida en diferentes contextos, permitiéndole identificar situaciones cotidianas que promueven procesos de aprendizaje y crecimiento personal.

Para acceder a los recursos mencionados debe ingresar a través de la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 2
    - **OA: Identificando mis Habilidades para la Vida**
    - **Historias de Vida**

Una vez revise estos recursos de aprendizaje y aclare las inquietudes presentadas con su instructor, se solicita que desarrolle la prueba/evaluación de la segunda actividad de aprendizaje, la cual permitirá identificar los conocimientos adquiridos a partir de los contenidos presentados en esta parte del curso. Para el diligenciamiento de la evaluación utilice los espacios dispuestos en la plataforma a partir de la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 2
    - **Evaluación AA2.**

3.4 Actividades de transferencia de conocimiento

Una vez realizada la apropiación de conocimientos, es importante realizar un ejercicio de aplicación personal que reúna los elementos de esta actividad y permita la construcción de una herramienta de identificación de sus Habilidades para la Vida, esto incluye aquellas que considere a partir de las características presentadas y los conceptos adquiridos sobre las dimensiones, categorización e importancia, es decir:

- ¿Cuáles son sus Habilidades para la Vida en cada dimensión?
- ¿Cuáles considera que son aquellas con las que cuenta en un alto nivel de desarrollo, es decir cuáles son las de mayor apropiación personal?
- ¿Cuáles son aquellas que requieren un proceso de fortalecimiento/desarrollo?

Para esto debe desarrollar el **Ejercicio de aplicación *"Mis Habilidades son..."***, donde determine sus Habilidades para la Vida en las dimensiones personal, social y laboral de acuerdo

con la categorización de las mismas y a partir de procesos de auto-reflexión que reflejen la importancia de fortalecer y desarrollar dichas habilidades.

Como resultado del ejercicio realizado, elabore un documento de Word que denomine "Mis habilidades son" que debe enviar a su instructor, pues constituye una evidencia en el proceso de aprendizaje.

Recuerde conservar los resultados de la actividad pues será una herramienta para continuar el proceso de aprendizaje del curso teniendo en cuenta que en las próximas actividades deberá utilizar la información que resulte de este ejercicio personal y complementarla con las actividades que se propongan para lograr la apropiación conceptual de las Habilidades para la Vida a partir de su contexto.

Una vez terminado el documento de Word (procesador de texto), guarde el documento final y envíelo dentro del plazo señalado por su instructor a través de la opción disponible en la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 2
    - **Evidencia: "Mis Habilidades son…"**

3.5 Actividades de evaluación.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia AA2-Ev1: Evaluación AA2	- Reflexiona sobre la importancia de las habilidades para la vida de acuerdo con las dimensiones.	Cuestionario presentado a través de herramienta interactiva disponible en plataforma
Evidencia AA2-Ev2: "Mis Habilidades son.."	- Elabora un listado de las habilidades que identifica de acuerdo con resultados de su autoevaluación. - Expresa en sus reflexiones la comprensión sobre las Habilidades para la Vida de acuerdo con una situación asignada.	Evidencia de la actividad ***"Mis Habilidades son…"*** cargada en la plataforma.

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACTITUD: es el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación. Juega un importante papel la voluntad de cambio; ejemplos de actitud se observan en las formas como las personas responden ante una agresión verbal con una actitud desafiante, tolerante, entre otras.
ACTITUD DE SERVICIO: disposición de actuar, sentir y/o pensar en torno a las necesidades del cliente para lo cual dirige todas sus acciones como estrategia para garantizar la satisfacción de los mismos.
ADAPTABILIDAD: capacidad para acoplarse eficazmente a entornos cambiantes, los cuales involucran procesos, responsabilidades o personas.
APTITUD: capacidad para operar competentemente en una determinada actividad.

AUTOCONCEPTO: son las percepciones que una persona mantiene sobre sí misma formadas a través de la interpretación de la propia experiencia y del ambiente, siendo influenciadas, de manera especial, por los refuerzos y *feedback* significativos de los otros así como por los propios mecanismos cognitivos tales como las atribuciones causales.

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL: capacidad de reconocer la manera en que las emociones afectan a las acciones, además de saber utilizar adecuadamente los valores para que sirvan de guía en el momento de tomar decisiones.

AUTOESTIMA: es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias.

AUTOCONFIANZA: es la capacidad o habilidad de una persona para creer en sí mismo y en su capacidad para el logro de una tarea, manteniendo, aún en caso de fracaso, autoestima y seguridad en sí mismo.

AUTOCONOCIMIENTO: es la capacidad de cada persona para conocer sus aspectos positivos y negativos, gustos y disgustos con el fin de reconocer sus características personales. Es así como implica reconocer el ser de cada uno, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos, facilitando reconocer los momentos de tensión o preocupación. Esta habilidad facilita a su vez el desarrollo de otras habilidades como las relaciones interpersonales, la empatía y la comunicación asertiva.

AUTOCONTROL: capacidad de manejar las emociones e impulsos conflictivos, sin explosiones emocionales.

COMPAÑERISMO: se refiere a la condición de quién trabaja o estudia en compañía de otros, que son sus iguales, sus pares y que se relaciona, con estos, de manera amistosa colaborativa y solidaridad.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES: facultad para utilizar conocimientos, destrezas y habilidades personales, sociales y metodológicas, en situaciones de trabajo o estudio y en el desarrollo profesional y personal. Se clasifican en competencias básicas y laborales específicas. Capacidades para la interacción con otros y para la organización, gestión y relacionamiento en las diferentes dimensiones de la vida (personal y social) y del trabajo. (Decreto 2852 del 2013). Resultados de la formación en cuanto a Competencias Transversales: 1. Desarrollar su **autoestima**, identificar y reconocer sus capacidades y potencialidades; trazar objetivos claros y contar con herramientas propias para alcanzarlos. 2. Reconocer y **expresar sus emociones**, analizar cómo estas influyen en sus relaciones y reconocer y comprender las emociones de los demás. 3. **Comunicarse de manera asertiva**, escuchar y respetar los puntos de vista de los demás y argumentar sus propias ideas y puntos de vista. 4. **Trabajo colaborativo**, respetar las ideas ajenas y comprender la riqueza de contar con diversos puntos de vista en la solución de problemas. 5. Ser crítico, **creativo e innovador**, cuestionar y analizar los argumentos propios y los de los demás, proponer ideas y estrategias creativas. 6. **Tomar decisiones** informadas, críticas, autónomas y responsables, entender las ideas y pensamientos de los demás, analizar distintas fuentes de información y exponer sus propios argumentos de una manera que les facilite llegar a los objetivos que se planteen."

COMUNICACIÓN ASERTIVA: es la capacidad que tiene el ser humano para expresar, verbal y no verbalmente, opiniones, sentimientos, decisiones, etc., de manera apropiada en el contexto en el que vive y a las personas con las que se entra en relación. Igualmente se considera como la habilidad con la que cuentan las personas para pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

EMPATÍA: considerada como la habilidad con la cual las personas aprenden a ponerse en la situación de otros, entendiendo así la realidad de los demás, lo que ayuda a aceptar las diferencias y a impulsar la solidaridad.

GESTIÓN DE CONFLICTOS: es la actividad orientada a prevenir o contener la escalada de un conflicto o a reducir su naturaleza destructiva, con el fin último de alcanzar una situación en la que sea posible llegar a un acuerdo o incluso a la resolución del propio conflicto.

GESTIÓN DEL TIEMPO: gestionar el tiempo significa dominar el propio tiempo y trabajo, en lugar de ser dominado por ellos. Es una de las claves para alcanzar los objetivos y metas propuestos.

HABILIDADES BLANDAS: habilidades inter e intra personales para el trabajo que facilitan la aplicación de habilidades técnicas o cognitivas, lo anterior para el éxito ocupacional en el ambiente laboral. Tanto para el

emprendimiento como para la empleabilidad, el análisis del desempeño en habilidades blandas se centra en las relaciones sociales, comunicación efectiva de las ideas, planeación y organización en el trabajo además de la solución de problemas y la toma de decisiones.

HABILIDADES PARA LA VIDA: aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar los retos y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza psicosocial e interfieren en las acciones personales, las relaciones sociales o las acciones para transformar el entorno, el bienestar y la salud. Estas aptitudes son el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. (PROSPERIDAD SOCIAL - 2001)

HABILIDADES LABORALES: son el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que una persona debe desarrollar para desempeñarse de manera apropiada en cualquier entorno productivo, sin importar el sector económico de la actividad, el nivel del cargo, la complejidad de la tarea o el grado de responsabilidad requerido.

HABILIDADES PERSONALES: son referidas a la manera cómo las personas manejan su propia vida y cómo se expresan o se relacionan con los demás. Estas habilidades se ven reflejadas en las actitudes y comportamientos que las personas muestran frente al trabajo, el estudio y las actividades diarias.

HABILIDADES SOCIALES: facilitan la relación con los demás, permite reivindicar derechos propios sin negar los de los demás. Como también brindan los conocimientos para comportarse adecuadamente en el entorno, tanto en el hacer como en el decir ante los demás. Estas habilidades son la Comunicación Asertiva, la Empatía, Relaciones Interpersonales.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: aquellas que pertenecen al área del comportamiento o que surgen de los rasgos de la personalidad. Estas habilidades influyen en la inserción social y laboral de las personas y se desarrollan y ejercen a lo largo de la vida.

IMAGEN PERSONAL: es la imagen que ofrecemos a los demás. La manera cómo el otro nos percibe. Está relacionada con la buena presentación personal. "Cuando la persona se presenta arreglada y bien aseada, tiene mayor posibilidad de acercamiento, entendimiento e impacto positivo hacia los demás"

INICIATIVA: es aquello que da principio a algo. Una persona con iniciativa es aquella que emprende acciones que antes no se habían realizado, o que en un contexto en particular, dan respuesta o solución a una situación.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

MANEJO DE EMOCIONES: es la facultad que tienen las personas para expresar lo que se siente y lo que se piensa de manera oportuna y de modo que no se afecte la propia integridad y la de quienes nos rodean.

ORIENTACIÓN AL SERVICIO: deseo de satisfacer a los clientes con el compromiso personal para cumplir con sus pedidos y expectativas. Implica preocuparse por entender las necesidades de los clientes y dar solución a sus problemas.

PERSEVERANCIA: es la capacidad que tienen las personas para superar obstáculos, la persistencia y la capacidad de trabajar duro en tareas de larga duración, aún en ausencia de recompensa.

PROACTIVIDAD: actitud de una persona, trata de superar las situaciones difíciles que se le presentan, que toma iniciativa sobre su propia vida y trabaja en función de aquello que cree puede ayudarlo a estar mejor.

PROYECTO DE VIDA: es el conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un objetivo específico.

PSICOSOCIAL: referido a la conducta de los individuos en sus respectivos entornos sociales.

PUNTUALIDAD: es referida a la importancia de cumplir a tiempo nuestras obligaciones.

RESILIENCIA: procede del latín, resilio (re salio), que significa volver a saltar, reanimarse. Asimismo, distinguen dos componentes en la resiliencia: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y, la capacidad para construir un conductismo vital positivo, pese a circunstancias adversas.

RESPONSABILIDAD: es el compromiso de una persona para hacer su trabajo bien hecho, cumpliendo con sus funciones, normas y horarios; y a la conciencia de la persona que le permite reflexionar y evaluar las consecuencias de sus acciones.

RELACIONES INTERPERSONALES: se definen como la destreza para relacionarse en forma positiva con las personas, sosteniendo buenas relaciones amistosas y con la familia de forma constructiva.
TOMA DE DECISIONES: es el proceso de aprendizaje natural o estructurado mediante el cual se elige entre dos o más alternativas, opciones o formas para resolver diferentes situaciones o conflictos de la vida, familiar, laboral o social.

5. BIBLIOGRAFÍA

D'Angelo Hernández, O. (1986). La Formación de los Proyectos de vida del Individuo. Revista Cubana de Psicología, III(2). Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v3n2/05.pdf

González Pienda, J. A., Pérez, J. C., Pumariega, S. G., & García, M. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. Psicothema, IX(2), 271-289.

López, M., Pérez, M. F., & Sales, M. M. (2001). Autoestima y Conducta. (U. Champagnat, Ed.) Argentina.

Mantilla Castellanos, L. (1999). Habilidades para la vida: una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Colombia: Fe y Alegría. Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de http://www.feyalegria.org/images/acrobat/729798105108105100971001011115_849.pdf

Uriarte Arciniega, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de psicodidáctica, X(2), 61-80. Recuperado el 12 de Septiembre de 2016, de http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/invSeminario/184-245-1-PB.pdf#page=61

Vivaldi Vera, P. (2015). Estructura metodológica y resultados de la aplicación del sistema de evaluación en el marco de la reta de inclusión productiva DPS.

6. CONTROL DEL DOCUMENTO

Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Isabel Cristina Acosta Cortes	Expertos temáticos	PROSPERIDAD SOCIAL - Dirección de Transferencias Monetarias Condicionadas - GT Jóvenes en Acción	Septiembre 2016
Johana Camila Forero Casas			
Claudia Milena Hernández Naranjo	Asesores pedagógicos	Centro Industrial de Mantenimiento Integral. Girón (Santander)	
Rafael Neftalí Lizcano Reyes		Centro Industrial del Diseño y la Manufactura	

GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 3

1. INTRODUCCIÓN

Las Habilidades para la Vida estructuran un ciclo de aprendizaje que interactúa en diferentes entornos de la cotidianidad por esto a partir de la identificación de las habilidades propias y su estado en las dimensiones personal, social y laboral, en esta sección se presentarán algunas estrategias para promover el fortalecimiento de las Habilidades para la Vida de acuerdo con los diferentes campos de acción.

Teniendo en cuenta los contenidos presentados en las lecciones anteriores y con el propósito de brindarle herramientas para implementar acciones que le permitan fortalecer y desarrollar sus Habilidades para la Vida, a continuación se presentan algunas herramientas disponibles para fortalecer el proceso de aprendizaje en relación con las habilidades y sus dimensiones, de esta forma realizará un ejercicio de análisis y reflexión para identificar de acuerdo a su entorno cuáles son las estrategias más indicadas para aumentar el desarrollo de sus Habilidades para la Vida aplicándolas en las dimensiones personal, social y laboral.

2. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Programa de Formación: Habilidades para la Vida	**Código:** 33130163 **Versión:** 1
Resultados de Aprendizaje: Promover el fortalecimiento de las Habilidades para la Vida de acuerdo con la identificación de sus necesidades	**Competencia:** Promover actividades que fomenten las actividades sociales y ocupacionales del asistido según el estilo y condición de vida
Duración de la guía:	10 Horas

3. ESTRUCTURACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Las Habilidades para la Vida tienen un campo de aplicación muy amplio pues como se ha observado a lo largo de los contenidos éstas interactúan en diferentes entornos y dimensiones a partir de las necesidades y condiciones de cada persona. Sin embargo, al momento de cuestionar cuál es el proceso de aprendizaje de estas habilidades y cómo es posible promoverlas u obtenerlas en caso de tal de que considere que alguna de ellas le hace falta para obtener mejores resultados en alguna dimensión particular de su vida, es posible encontrarse con diferentes explicaciones y conceptos frente a su desarrollo a partir de los contextos de cada individuo.

Teniendo en cuenta lo anterior y con el objetivo de realizar un ejercicio de acercamiento y reflexión que le permita cuestionarse sobre la temática de la Guía, a continuación se presentan preguntas reflexivas que lo invitan a establecer la estructura de aprendizaje de las Habilidades para la Vida reconociendo su importancia así como la posibilidad de desarrollarlas a partir de la identificación de sus necesidades:

- ¿Las Habilidades para la Vida son hereditarias?

- ¿Nacemos con Habilidades para la Vida o las aprendemos con cada experiencia cotidiana?
- ¿Las Habilidades para la Vida se adquieren únicamente en la infancia o se pueden desarrollar en otras etapas de la vida?
- ¿Existe alguna etapa de la vida precisa para desarrollar u obtener las Habilidades para la Vida?
- ¿Es posible desarrollar algunas habilidades que aún no tenemos para obtener mayores resultados en algún área especial de nuestra vida?
- ¿Es posible fortalecer continuamente las Habilidades para la Vida de cada dimensión (personal, social y laboral)?

De acuerdo con las reflexiones impartidas acerca de las preguntas anteriores, lo invitamos a compartir en el **Foro Social** sus percepciones personales en relación con la temática presentada y realizar aportes positivos a las intervenciones realizadas por sus compañeros.

Esta actividad tiene como finalidad la reflexión y motivación en relación con los contenidos y temáticas de esta Guía de Aprendizaje, por tal motivo no es una actividad calificable. Sin embargo es una herramienta que permite acercarse a los contenidos desarrollados en esta sección del curso.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Durante el proceso de aplicación y apropiación de las Habilidades para la Vida, las personas interactúan constantemente con el entorno y otros individuos con necesidades y condiciones diferentes, sin embargo, esta diferencia permite un espacio de enriquecimiento personal que brinda la oportunidad a sí mismo de aplicar herramientas positivas e impactar en el comportamiento y resultados que obtienen las demás personas que interactúan en su mismo entorno.

Generalmente, es difícil encontrar una relación entre las acciones personales y los resultados colectivos que se generan en el entorno, pero al lograr esta capacidad se obtiene mayor conciencia sobre el significado de las acciones personales, su importancia y capacidad de impactar a los demás.

Aunque las Habilidades para la Vida se estructuran en tres dimensiones diferentes, estas interactúan y pueden llegar a afectar positiva o negativamente las demás en relación con las necesidades particulares de cada individuo, por esto y con el objetivo de presentar una situación que permita evidenciar las ideas enunciadas anteriormente hemos dispuesto la participación en el Foro Temático: **"¿Cuáles son tus actos de valor?"**.

Con el propósito de reflexionar acerca de las habilidades de la dimensión social, en especial la empatía, e identificar de acuerdo a las estrategias enunciadas durante la actividad cómo se puede promover en sí mismo y con los demás habilidades sociales, reconociendo su importancia y afectación positiva en el entorno, lo invitamos ver en el siguiente link el video ***Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day":*** https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU, donde podrá reconocer la aplicación de diferentes Habilidades para la Vida a partir de los actos de valor.

Recuerde que los actos de valor son acciones ejercidas por una persona que generan un efecto positivo en el otro sin esperar nada a cambio, y que además provocan la intención de generar una nueva acción. Teniendo en cuenta lo anterior a continuación se realizan algunas preguntas en relación con la temática de la guía a partir del video presentado:

- ¿Alguien ha demostrado tener actos de valor (empatía) contigo?
- ¿Son los actos de valor una estrategia para promover y fortalecer las Habilidades para la Vida en sí mismo y lo demás?
- Describe 2 actos de valor que alguien haya tenido contigo
- Describe 2 actos de valor que hayas tenido con alguien en las últimas 3 semanas

Lo invitamos a socializar sus reflexiones personales en el Foro Temático **"¿Cuáles son tus actos de valor?"** y realizar aportes positivos que permitan la interacción con sus compañeros. Para acceder utilice la siguiente ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Comunicación:
  - Foros Discusión
    - **Foro temático: "¿Cuáles son tus actos de valor?"**

Esta actividad tiene como finalidad la reflexión y motivación en relación con los contenidos y temáticas de esta guía de aprendizaje, por tal motivo no es una actividad calificable.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento

Con el propósito de afianzar los conocimientos presentados en el curso y promover el desarrollo de las Habilidades para la Vida en las dimensiones personal, social y laboral, a continuación le invitamos a explorar el material de estudio dispuesto en el objeto de aprendizaje ***Fortaleciendo mis Habilidades para la vida,*** en el cual podrá reconocer cuáles son las estrategias indicadas para aplicar en cada dimensión con el objetivo de promover y fortalecer las Habilidades para la Vida a partir de la identificación de sus necesidades, de esta manera se apropiará de los conocimientos clave en esta sección del curso. El material de estudio mencionado lo encontrará en la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 3
    - **OA: *Fortaleciendo mis habilidades para la vida***

Una vez revise este recurso para el aprendizaje y aclare las inquietudes presentadas con su instructor, se solicita que desarrolle la prueba/evaluación de la tercera actividad de aprendizaje, la cual permitirá identificar los conocimientos adquiridos a partir de los contenidos presentados en esta parte del curso. Para la presentación de esta evidencia, diligenciar la evaluación, utilice los espacios dispuestos en la plataforma a partir de la siguiente ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 3
    - **Evaluación AA3.**

3.4 Actividades de transferencia de conocimiento

Teniendo en cuenta la apropiación de conocimientos y contenidos presentados en esta actividad, es importante realizar un ejercicio de aplicación personal que le permita complementar el proceso de identificación frente a sus Habilidades para la Vida, estado de avance y fortalecimiento de sus habilidades.

Para esto hemos dispuesto una actividad denominada **"¿Cómo me ven los demás?"**¸en la cual se pretende complementar a través de un ejercicio colectivo el listado de sus Habilidades, identificadas en cada dimensión y aquellas que requieren un proceso de fortalecimiento (evidencia de la actividad 2), pues frente a dicho instrumento se complementará la información relacionada con sus habilidades y el estado de avance en cada dimensión a partir de la opinión de 3 o 4 personas que usted podrá seleccionar.

Entonces, lo invitamos a elegir mínimo 3 personas de su entorno (familiares, amigos, jefes, compañeros de estudio-de trabajo, pareja, etc) con las cuales deberá indagar la información identificada en el listado de sus habilidades con el objetivo de confirmar a partir de las percepciones externas:

- ¿Cuáles son las habilidades que tiene más desarrolladas, según la percepción de dichas personas?
- ¿Cuáles son las habilidades que debe desarrollar, es decir, aquellas en las que debería implementar estrategias de fortalecimiento, según la percepción de dichas personas?
- ¿Coincide la percepción de dichas personas con el ejercicio realizado en la identificación de sus Habilidades para la Vida?
- De acuerdo con la información recibida en el ejercicio, se debe indicar cuáles son las estrategias más indicadas para fortalecer sus Habilidades para la Vida, de acuerdo con la identificación de su contexto y necesidades particulares.

Recuerde que este ejercicio debe realizarse por cada dimensión de acuerdo al listado identificado por usted y presentado como evidencia de la actividad anterior.

Teniendo en cuenta la información recibida con el ejercicio, lo invitamos a realizar una reflexión sobre la percepción de sí mismo y los demás frente a las Habilidades para la Vida en las dimensiones personal, social y laboral. Esto le permitirá contar con mayores elementos comparativos para establecer planes de acción e identificar su estado de avance y cuáles son las estrategias más indicadas para promover y fortalecer sus Habilidades para la Vida.

Una vez revise las instrucciones para el desarrollo de la actividad y aclare las dudas que puedan surgir con su tutor, proceda a diligenciar el listado correspondiente en un documento de Word (procesador de texto), según la plantilla "listado de mis habilidades". Guarde el documento final y envíelo dentro del plazo señalado, a través de la opción indicada en la siguiente ruta donde también encontrará la plantilla mencionada:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 3
    - **Evidencia: ¿Cómo me ven los demás?**

3.5 Actividades de evaluación.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia AA3-Ev1: Evaluación AA3	Describe estrategias para desarrollar las Habilidades para la Vida en la dimensión personal, social y laboral de acuerdo con situaciones presentadas.	Cuestionario presentado a través de herramienta interactiva disponible en plataforma

Evidencia AA3-Ev2: Ejercicio de aplicación: **¿Cómo me ven los demás?**	Describe estrategias para desarrollar las Habilidades para la Vida en la dimensión personal, social y laboral de acuerdo con situaciones presentadas.	Evidencia de la actividad **"¿Cómo me ven los demás?"** cargada en la plataforma.

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACTITUD: es el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación. Juega un importante papel la voluntad de cambio; ejemplos de actitud se observan en las formas como las personas responden ante una agresión verbal con una actitud desafiante, tolerante, entre otras.

ACTITUD DE SERVICIO: disposición de actuar, sentir y/o pensar en torno a las necesidades del cliente para lo cual dirige todas sus acciones como estrategia para garantizar la satisfacción de los mismos.

ACTOS DE VALOR: Acciones ejercidas por una persona que generan un efecto positivo en el otro sin esperar nada a cambio, y que además provocan la intención de generar una nueva acción.

ADAPTABILIDAD: capacidad para acoplarse eficazmente a entornos cambiantes, los cuales involucran procesos, responsabilidades o personas.

APTITUD: capacidad para operar competentemente en una determinada actividad.

AUTOCONCEPTO: son las percepciones que una persona mantiene sobre sí misma formadas a través de la interpretación de la propia experiencia y del ambiente, siendo influenciadas, de manera especial, por los refuerzos y *feedback* significativos de los otros así como por los propios mecanismos cognitivos tales como las atribuciones causales.

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL: capacidad de reconocer la manera en que las emociones afectan a las acciones, además de saber utilizar adecuadamente los valores para que sirvan de guía en el momento de tomar decisiones.

AUTOESTIMA: es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias.

AUTOCONFIANZA: es la capacidad o habilidad de una persona para creer en sí mismo y en su capacidad para el logro de una tarea, manteniendo, aún en caso de fracaso, autoestima y seguridad en sí mismo.

AUTOCONOCIMIENTO: es la capacidad de cada persona para conocer sus aspectos positivos y negativos, gustos y disgustos con el fin de reconocer sus características personales. Es así como implica reconocer el ser de cada uno, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos, facilitando reconocer los momentos de tensión o preocupación. Esta habilidad facilita a su vez el desarrollo de otras habilidades como las relaciones interpersonales, la empatía y la comunicación asertiva.

AUTOCONTROL: capacidad de manejar las emociones e impulsos conflictivos, sin explosiones emocionales.

COMPAÑERISMO: se refiere a la condición de quién trabaja o estudia en compañía de otros, que son sus iguales, sus pares y que se relaciona, con estos, de manera amistosa colaborativa y solidaridad.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES: facultad para utilizar conocimientos, destrezas y habilidades personales, sociales y metodológicas, en situaciones de trabajo o estudio y en el desarrollo profesional y personal. Se clasifican en competencias básicas y laborales específicas. Capacidades para la interacción con otros y para la organización, gestión y relacionamiento en las diferentes dimensiones de la vida (personal y social) y del trabajo. (Decreto 2852 del 2013). Resultados de la formación en cuanto a Competencias Transversales: 1. Desarrollar su **autoestima**, identificar y reconocer sus capacidades y potencialidades;

trazar objetivos claros y contar con herramientas propias para alcanzarlos. 2. Reconocer y **expresar sus emociones**, analizar cómo estas influyen en sus relaciones y reconocer y comprender las emociones de los demás. 3. **Comunicarse de manera asertiva**, escuchar y respetar los puntos de vista de los demás y argumentar sus propias ideas y puntos de vista. 4. **Trabajo colaborativo**, respetar las ideas ajenas y comprender la riqueza de contar con diversos puntos de vista en la solución de problemas. 5. Ser crítico, **creativo e innovador**, cuestionar y analizar los argumentos propios y los de los demás, proponer ideas y estrategias creativas. 6. **Tomar decisiones** informadas, críticas, autónomas y responsables, entender las ideas y pensamientos de los demás, analizar distintas fuentes de información y exponer sus propios argumentos de una manera que les facilite llegar a los objetivos que se planteen."

COMUNICACIÓN ASERTIVA: es la capacidad que tiene el ser humano para expresar, verbal y no verbalmente, opiniones, sentimientos, decisiones, etc., de manera apropiada en el contexto en el que vive y a las personas con las que se entra en relación. Igualmente se considera como la habilidad con la que cuentan las personas para pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

EMPATÍA: considerada como la habilidad con la cual las personas aprenden a ponerse en la situación de otros, entendiendo así la realidad de los demás, lo que ayuda a aceptar las diferencias y a impulsar la solidaridad.

GESTIÓN DE CONFLICTOS: es la actividad orientada a prevenir o contener la escalada de un conflicto o a reducir su naturaleza destructiva, con el fin último de alcanzar una situación en la que sea posible llegar a un acuerdo o incluso a la resolución del propio conflicto.

GESTIÓN DEL TIEMPO: gestionar el tiempo significa dominar el propio tiempo y trabajo, en lugar de ser dominado por ellos. Es una de las claves para alcanzar los objetivos y metas propuestos.

HABILIDADES BLANDAS: habilidades inter e intra personales para el trabajo que facilitan la aplicación de habilidades técnicas o cognitivas, lo anterior para el éxito ocupacional en el ambiente laboral. Tanto para el emprendimiento como para la empleabilidad, el análisis del desempeño en habilidades blandas se centra en las relaciones sociales, comunicación efectiva de las ideas, planeación y organización en el trabajo además de la solución de problemas y la toma de decisiones.

HABILIDADES PARA LA VIDA: aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar los retos y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza psicosocial e interfieren en las acciones personales, las relaciones sociales o las acciones para transformar el entorno, el bienestar y la salud. Estas aptitudes son el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. (PROSPERIDAD SOCIAL - 2001)

HABILIDADES LABORALES: son el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que una persona debe desarrollar para desempeñarse de manera apropiada en cualquier entorno productivo, sin importar el sector económico de la actividad, el nivel del cargo, la complejidad de la tarea o el grado de responsabilidad requerido.

HABILIDADES PERSONALES: son referidas a la manera cómo las personas manejan su propia vida y cómo se expresan o se relacionan con los demás. Estas habilidades se ven reflejadas en las actitudes y comportamientos que las personas muestran frente al trabajo, el estudio y las actividades diarias.

HABILIDADES SOCIALES: facilitan la relación con los demás, permite reivindicar derechos propios sin negar los de los demás. Como también brindan los conocimientos para comportarse adecuadamente en el entorno, tanto en el hacer como en el decir ante los demás. Estas habilidades son la Comunicación Asertiva, la Empatía, Relaciones Interpersonales.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: aquellas que pertenecen al área del comportamiento o que surgen de los rasgos de la personalidad. Estas habilidades influyen en la inserción social y laboral de las personas y se desarrollan y ejercen a lo largo de la vida.

IMAGEN PERSONAL: es la imagen que ofrecemos a los demás. La manera cómo el otro nos percibe. Está relacionada con la buena presentación personal. "Cuando la persona se presenta arreglada y bien aseada, tiene mayor posibilidad de acercamiento, entendimiento e impacto positivo hacia los demás"

INICIATIVA: es aquello que da principio a algo. Una persona con iniciativa es aquella que emprende acciones que antes no se habían realizado, o que en un contexto en particular, dan respuesta o solución a una situación.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

MANEJO DE EMOCIONES: es la facultad que tienen las personas para expresar lo que se siente y lo que se piensa de manera oportuna y de modo que no se afecte la propia integridad y la de quienes nos rodean.

ORIENTACIÓN AL SERVICIO: deseo de satisfacer a los clientes con el compromiso personal para cumplir con sus pedidos y expectativas. Implica preocuparse por entender las necesidades de los clientes y dar solución a sus problemas.

PERSEVERANCIA: es la capacidad que tienen las personas para superar obstáculos, la persistencia y la capacidad de trabajar duro en tareas de larga duración, aún en ausencia de recompensa.

PROACTIVIDAD: actitud de una persona, trata de superar las situaciones difíciles que se le presentan, que toma iniciativa sobre su propia vida y trabaja en función de aquello que cree puede ayudarlo a estar mejor.

PROYECTO DE VIDA: es el conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un objetivo específico.

PSICOSOCIAL: referido a la conducta de los individuos en sus respectivos entornos sociales.

PUNTUALIDAD: es referida a la importancia de cumplir a tiempo nuestras obligaciones.

RESILIENCIA: procede del latín, resilio (re salio), que significa volver a saltar, reanimarse. Asimismo, distinguen dos componentes en la resiliencia: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y, la capacidad para construir un conductismo vital positivo, pese a circunstancias adversas.

RESPONSABILIDAD: es el compromiso de una persona para hacer su trabajo bien hecho, cumpliendo con sus funciones, normas y horarios; y a la conciencia de la persona que le permite reflexionar y evaluar las consecuencias de sus acciones.

RELACIONES INTERPERSONALES: se definen como la destreza para relacionarse en forma positiva con las personas, sosteniendo buenas relaciones amistosas y con la familia de forma constructiva.

TOMA DE DECISIONES: es el proceso de aprendizaje natural o estructurado mediante el cual se elige entre dos o más alternativas, opciones o formas para resolver diferentes situaciones o conflictos de la vida, familiar, laboral o social.

5. BIBLIOGRAFÍA

D'Angelo Hernández, O. (1986). La Formación de los Proyectos de vida del Individuo. Revista Cubana de Psicología, III(2). Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v3n2/05.pdf

González Pienda, J. A., Pérez, J. C., Pumariega, S. G., & García, M. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. Psicothema, IX(2), 271-289.

López, M., Pérez, M. F., & Sales, M. M. (2001). Autoestima y Conducta. (U. Champagnat, Ed.) Argentina.

Mantilla Castellanos, L. (1999). Habilidades para la vida: una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Colombia: Fe y Alegría. Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de http://www.feyalegria.org/images/acrobat/729798105108105100971001011115_849.pdf

Uriarte Arciniega, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de psicodidáctica, X(2), 61-80. Recuperado el 12 de Septiembre de 2016, de http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/invSeminario/184-245-1-PB.pdf#page=61

Vivaldi Vera, P. (2015). Estructura metodológica y resultados de la aplicación del sistema de evaluación en el marco de la reta de inclusión productiva DPS.

6. CONTROL DEL DOCUMENTO

Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Isabel Cristina Acosta Cortes	Expertos temáticos	PROSPERIDAD SOCIAL - Dirección de Transferencias Monetarias Condicionadas - GT Jóvenes en Acción	Septiembre 2016
Johana Camila Forero Casas			
Claudia Milena Hernández Naranjo	Asesores pedagógicos	Centro Industrial de Mantenimiento Integral. Girón (Santander)	
Rafael Neftalí Lizcano Reyes		Centro Industrial del Diseño y la Manufactura	

GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 4

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con los conocimientos adquiridos en las lecciones anteriores frente a la clasificación, concepto, importancia, ciclo de aprendizaje y las estrategias para fortalecer las Habilidades para la Vida en sus dimensiones personal, social y laboral, en esta actividad de aprendizaje se presentará la interacción entre las dimensiones de las habilidades, así como la importancia de aplicarlas en las situaciones cotidianas con el objetivo de profundizar en herramientas para establecer la construcción de un cronograma que permita cultivar la mejora continua en relación con el desarrollo y fortalecimiento de las Habilidades para la Vida.

Esto le permitirá contar con elementos claros para la elaboración de un plan de trabajo de sus Habilidades para la Vida de acuerdo con la identificación realizada previamente y a través de procesos de autoevaluación que le permitan incorporar a los elementos de su entorno estrategias de apropiación en las dimensiones personal, social y laboral.

2. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Programa de Formación: Habilidades para la Vida	**Código:** 33130163 **Versión:** 1
Resultados de Aprendizaje: Incorporar las Habilidades para la Vida en la interacción consigo mismo, con los demás y con la naturaleza según las dimensiones social y laboral.	**Competencia:** Promover actividades que fomenten las actividades sociales y ocupacionales del asistido según el estilo y condición de vida
Duración de la guía:	10 Horas

3. ESTRUCTURACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Aunque las Habilidades para la Vida se clasifican en tres dimensiones diferentes es importante reconocer su interacción para apropiarlas de mejor manera y reconocer los elementos de su aplicabilidad en las situaciones cotidianas, pues como se ha identificado a lo largo del contenido del Curso Virtual los individuos aprenden a interactuar a partir de sus conocimientos, experiencias previas y concepciones personales, sin embargo, en dichas situaciones se requiere la aplicación de diferentes Habilidades.

Teniendo en cuenta lo anterior, y con el objetivo de realizar un ejercicio de acercamiento y reflexión que le permita cuestionarse sobre la temática de la guía, a continuación se presentan algunas preguntas que le permitirán identificar sí existe dicha interacción, cuál es su importancia y los resultados generados a partir de la apropiación de las habilidades en las dimensiones personal, social y laboral:

- ¿Las Habilidades para la Vida y sus dimensiones tienen relación o interactúan entre ellas?
- ¿Los elementos del entorno afectan la interacción entre las Habilidades para la Vida?
- ¿La reacción de un individuo ante situaciones cotidianas se ve influenciada por el nivel de desarrollo de sus Habilidades para la Vida?
- ¿Fortalecer las Habilidades para la Vida puede mejorar su interacción con los elementos del entorno y brindar mejores resultados en los diferentes aspectos de su vida?

De acuerdo con las reflexiones generadas a partir de las preguntas anteriores, lo invitamos a compartir en el **Foro Social** sus percepciones personales en relación con la temática presentada y realizar aportes positivos a las intervenciones realizadas por sus compañeros.

Igualmente lo invitamos a ver el video: ***De un Joven en Acción a otro Joven en Acción - Habilidades para la Vida*:** https://www.youtube.com/watch?v=oKO6LBumCvI en donde podrá identificar algunas experiencias exitosas en la aplicación de las Habilidades para la Vida, este material fue recopilado durante el Módulo Presencial del Componente de Habilidades para la Vida del programa Jóvenes en Acción en el año 2016, allí se evidencia a través de los jóvenes cómo se logra la apropiación de habilidades que impactan positivamente su entorno y el de los demás.

Esta actividad tiene como finalidad la reflexión y motivación en relación con los contenidos y temáticas de esta Guía de Aprendizaje, por tal motivo no es una actividad calificable. Sin embargo, es una herramienta que permite acercarse a los contenidos desarrollados en esta sección del curso e identificar experiencias significativas en el proceso de aprendizaje y aplicación de las Habilidades para la Vida.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Las herramientas de aprendizaje presentadas en este curso y a partir de las cuales se espera que usted fortalezca y desarrolle sus Habilidades para la Vida requieren de un compromiso personal que permita la apropiación de las mismas, pues si bien es cierto, aunque se han presentado diferentes estrategias de fortalecimiento, el proceso de aprendizaje de las Habilidades para la Vida es autónomo y generalmente se ve afectado por las condiciones del entorno y necesidades de cada individuo.

Con el propósito de realizar un ejercicio de contextualización y acercarse a los contenidos de esta parte del curso, hemos dispuesto una actividad que le permitirá reflexionar sobre la importancia de la motivación personal para enfrentar tanto las decisiones cotidianas como las herramientas adecuadas para fortalecer y desarrollar las Habilidades para la Vida.

A continuación lo invitamos a realizar la actividad didáctica de objeto de aprendizaje "Incorporando mis Habilidades para la Vida", en esta podrá reflexionar acerca de la disposición adecuada para enfrentar las situaciones cotidianas, teniendo en cuenta la identificación de fortalezas, debilidades y estrategias adecuadas para promover y desarrollar sus Habilidades para la Vida. Para acceder a la actividad deberá seguir la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 4
    - **OA: Incorporando mis Habilidades para la Vida**
      - **Opciones OA. Actividad Didáctica.**

Igualmente, con el desarrollo de estas acciones lo invitamos a reflexionar sobre su actitud para asumir los retos y situaciones cotidianas, pues esto determinará en gran medida la capacidad de avanzar para cumplir las metas trazadas en su proyecto de vida personal. Aunque no es una actividad calificable, recuerde que esta le permitirá contextualizarse con los contenidos y aprendizajes de la presente actividad.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento

Con el fin de realizar la apropiación de los recursos de aprendizaje a partir de los contenidos

presentados, a continuación lo invitamos a revisar el material de estudio dispuesto en el objeto de aprendizaje *"Incorporando mis Habilidades para la Vida",* en donde podrá identificar la interacción entre las dimensiones de las habilidades, el concepto de mejora continua y cómo aplicarlo a través de herramientas de autoevaluación que le permitan avanzar en el desarrollo de las necesidades previamente identificadas para fortalecer sus Habilidades para la Vida.

Una vez revise los recursos de aprendizaje y aclare las inquietudes presentadas con su instructor, se solicita que desarrolle la prueba/evaluación de la cuarta lección de aprendizaje, la cual permitirá identificar los conocimientos adquiridos a partir de los contenidos presentados en esta última parte del curso. Para acceder a la evaluación utilice la siguiente ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 4
    - **Evaluación AA4**

Luego de responder y enviar la Evaluación, es importante diligenciar el **"Cuestionario de Salida AA4"** diseñado por Prosperidad Social como instrumento diagnóstico que permitirá establecer el perfil de salida del Curso Virtual y complementar la información registrada en la actividad n°1 como perfil de ingreso. El cuestionario está disponible en el siguiente link: http://habilidades.prosperidadsocial.gov.co/Inscripcion/DatosBasicos?key=salida

Al ingresar y diligenciar el cuestionario de salida mencionado deberá cargar como evidencia de su diligenciamiento el archivo PDF o pantallazo de confirmación de registro exitoso que arrojará el sistema una vez se guarde la información del cuestionario. Para cargar la evidencia a su instructor deberá utilizar la siguiente ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 4
    - **Evidencia: Cuestionario de Salida AA4**

3.4 Actividades de transferencia de conocimiento

Con el propósito de aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo del curso y consolidar herramientas que permitan apropiar las habilidades, es necesario realizar un proceso de reflexión interna que permita utilizar las herramientas presentadas y consolidar a partir de procesos de autoevaluación la información necesaria para generar un plan de trabajo enfocado en fortalecer el desarrollo y aplicación de sus Habilidades para la Vida.

Actividad Rueda de la Vida: A partir de la exploración del material de estudio, lo invitamos a desarrollar una actividad denominada "**Rueda de la Vida"** en la cual podrá reconocer la importancia de aplicar procesos de mejora continua de acuerdo con los aspectos positivos y por mejorar identificados con dicha herramienta, generando estrategias de fortalecimiento en las dimensiones personal, social y laboral. Para desarrollar la actividad debe descargar la plantilla "Mi Rueda de la Vida" que se presenta junto con la descripción de la evidencia en la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 4
    - **Evidencia: Rueda de la Vida**

Es importante que una vez realizado el ejercicio de autoevaluación con la Rueda de la Vida, conserve los resultados como insumo para la siguiente actividad y con el propósito de realizar seguimiento continuo para favorecer el cumplimiento de sus metas en la construcción del proyecto de vida. Recuerde que esta es una actividad calificable, por lo cual deberá cargar la evidencia con el archivo diligenciado para retroalimentación del tutor en la ruta ya señalada.

Actividad Plan de trabajo de mis Habilidades para la Vida: La aplicación de los recursos de aprendizaje presentados a lo largo del curso puede evidenciarse en la identificación de estrategias personales que permitan la promoción y fortalecimiento de sus Habilidades para la Vida. De acuerdo con la revisión del material de estudio, podrá observar los pasos a seguir, con algunas recomendaciones, para facilitar la creación, análisis y seguimiento de un plan de trabajo, en este sentido lo invitamos a desarrollar la presente actividad para concretar los elementos de apropiación de las Habilidades para la Vida.

La evidencia que de construir en el desarrollo del "**Plan de trabajo de mis Habilidades para la Vida",** le permite generar estrategias de fortalecimiento aplicables a su contexto particular de acuerdo con la identificación previa de sus necesidades, por eso para el desarrollo de la misma deberán tenerse en cuenta las evidencias de las actividades 2 y 3 (Listado de sus Habilidades para la Vida y ejercicio de reflexión: ¿Cómo me ven los demás?), que junto con el resultado de su autoevaluación a partir de la Rueda de la Vida, serán los insumos necesarios para la construcción de un plan de trabajo que impacte positivamente todas las áreas de su vida y permita apropiar las habilidades en las dimensiones personal, social y laboral. En este plan usted podrá establecer tiempos, prioridades y estrategias de verificación para fortalecer sus habilidades y aplicarlas adecuadamente según sus necesidades y contexto.

Para desarrollar la actividad debe descargar la plantilla "Plan de Trabajo" que se presenta junto con la descripción de la evidencia en la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 4
    - **Evidencia: "Plan de trabajo de mis Habilidades para la Vida"**

La plantilla deberá diligenciarla de acuerdo con sus necesidades y a partir de las pautas indicadas en el material de estudio. Recuerde que al ser una actividad calificable, ésta deberá entregarse diligenciada en la plantilla como evidencia de su realización y para retroalimentación del tutor, en la ruta ya señalada.

3.5 Actividades de evaluación.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia AA4-Ev1: Evaluación AA4	Elabora plan de mejora de las habilidades para la vida de acuerdo con resultado de su autoevaluación.	Cuestionario de la lección a partir de los recursos disponibles en la plataforma LMS.
Evidencia AA4-Ev2: Evidencia presentación de Cuestionario de Salida		Cuestionario presentado a través del link de Prosperidad Social.

Evidencia AA4-Ev3: Rueda de la Vida (autoevaluación)	Elabora plan de mejora de las habilidades para la vida de acuerdo con resultado de su autoevaluación.	Evidencia de la actividad de autoevaluación: "Rueda de la Vida" cargada en la plataforma.
Evidencia AA4-Ev4: Plan de trabajo de mis HpV	Elabora plan de mejora de las habilidades para la vida de acuerdo con resultado de su autoevaluación.	Evidencia de la actividad "Plan de trabajo de mis Habilidades para la Vida" cargada en la plataforma.

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACTITUD: es el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación. Juega un importante papel la voluntad de cambio; ejemplos de actitud se observan en las formas como las personas responden ante una agresión verbal con una actitud desafiante, tolerante, entre otras.

ACTITUD DE SERVICIO: disposición de actuar, sentir y/o pensar en torno a las necesidades del cliente para lo cual dirige todas sus acciones como estrategia para garantizar la satisfacción de los mismos.

ADAPTABILIDAD: capacidad para acoplarse eficazmente a entornos cambiantes, los cuales involucran procesos, responsabilidades o personas.

APTITUD: capacidad para operar competentemente en una determinada actividad.

AUTOCONCEPTO: son las percepciones que una persona mantiene sobre sí misma formadas a través de la interpretación de la propia experiencia y del ambiente, siendo influenciadas, de manera especial, por los refuerzos y *feedback* significativos de los otros así como por los propios mecanismos cognitivos tales como las atribuciones causales.

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL: capacidad de reconocer la manera en que las emociones afectan a las acciones, además de saber utilizar adecuadamente los valores para que sirvan de guía en el momento de tomar decisiones.

AUTOESTIMA: es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias.

AUTOCONFIANZA: es la capacidad o habilidad de una persona para creer en sí mismo y en su capacidad para el logro de una tarea, manteniendo, aún en caso de fracaso, autoestima y seguridad en sí mismo.

AUTOCONOCIMIENTO: es la capacidad de cada persona para conocer sus aspectos positivos y negativos, gustos y disgustos con el fin de reconocer sus características personales. Es así como implica reconocer el ser de cada uno, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos, facilitando reconocer los momentos de tensión o preocupación. Esta habilidad facilita a su vez el desarrollo de otras habilidades como las relaciones interpersonales, la empatía y la comunicación asertiva.

AUTOCONTROL: capacidad de manejar las emociones e impulsos conflictivos, sin explosiones emocionales.

COMPAÑERISMO: se refiere a la condición de quién trabaja o estudia en compañía de otros, que son sus iguales, sus pares y que se relaciona, con estos, de manera amistosa colaborativa y solidaridad.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES: facultad para utilizar conocimientos, destrezas y habilidades personales, sociales y metodológicas, en situaciones de trabajo o estudio y en el desarrollo profesional y personal. Se clasifican en competencias básicas y laborales específicas. Capacidades para la interacción con otros y para la organización, gestión y relacionamiento en las diferentes dimensiones de la vida (personal y social) y del trabajo. (Decreto 2852 del 2013). Resultados de la formación en cuanto a Competencias Transversales: 1. Desarrollar su **autoestima**, identificar y reconocer sus capacidades y potencialidades; trazar objetivos claros y contar con herramientas propias para alcanzarlos. 2. Reconocer y **expresar sus emociones**, analizar cómo estas influyen en sus relaciones y reconocer y comprender las emociones de los demás. 3. **Comunicarse de manera asertiva**, escuchar y respetar los puntos de vista de los demás y argumentar sus propias ideas y puntos de vista. 4. **Trabajo colaborativo**, respetar las ideas ajenas y comprender la riqueza de contar con diversos puntos de vista en la solución de problemas. 5. Ser crítico, **creativo e innovador**, cuestionar y analizar los argumentos propios y los de los demás, proponer ideas y estrategias creativas. 6. **Tomar decisiones** informadas, críticas, autónomas y responsables, entender las ideas y pensamientos de los demás, analizar distintas fuentes de información y exponer sus propios argumentos de una manera que les facilite llegar a los objetivos que se planteen."

COMUNICACIÓN ASERTIVA: es la capacidad que tiene el ser humano para expresar, verbal y no verbalmente, opiniones, sentimientos, decisiones, etc., de manera apropiada en el contexto en el que vive y a las personas con las que se entra en relación. Igualmente se considera como la habilidad con la que cuentan las personas para pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

EMPATÍA: considerada como la habilidad con la cual las personas aprenden a ponerse en la situación de otros, entendiendo así la realidad de los demás, lo que ayuda a aceptar las diferencias y a impulsar la solidaridad.

GESTIÓN DE CONFLICTOS: es la actividad orientada a prevenir o contener la escalada de un conflicto o a reducir su naturaleza destructiva, con el fin último de alcanzar una situación en la que sea posible llegar a un acuerdo o incluso a la resolución del propio conflicto.

GESTIÓN DEL TIEMPO: gestionar el tiempo significa dominar el propio tiempo y trabajo, en lugar de ser dominado por ellos. Es una de las claves para alcanzar los objetivos y metas propuestos.

HABILIDADES BLANDAS: habilidades inter e intra personales para el trabajo que facilitan la aplicación de habilidades técnicas o cognitivas, lo anterior para el éxito ocupacional en el ambiente laboral. Tanto para el emprendimiento como para la empleabilidad, el análisis del desempeño en habilidades blandas se centra en las relaciones sociales, comunicación efectiva de las ideas, planeación y organización en el trabajo además de la solución de problemas y la toma de decisiones.

HABILIDADES PARA LA VIDA: aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar los retos y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza psicosocial e interfieren en las acciones personales, las relaciones sociales o las acciones para transformar el entorno, el bienestar y la salud. Estas aptitudes son el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. (PROSPERIDAD SOCIAL - 2001)

HABILIDADES LABORALES: son el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que una persona debe desarrollar para desempeñarse de manera apropiada en cualquier entorno productivo, sin importar el sector económico de la actividad, el nivel del cargo, la complejidad de la tarea o el grado de responsabilidad requerido.

HABILIDADES PERSONALES: son referidas a la manera cómo las personas manejan su

propia vida y cómo se expresan o se relacionan con los demás. Estas habilidades se ven reflejadas en las actitudes y comportamientos que las personas muestran frente al trabajo, el estudio y las actividades diarias.

HABILIDADES SOCIALES: facilitan la relación con los demás, permite reivindicar derechos propios sin negar los de los demás. Como también brindan los conocimientos para comportarse adecuadamente en el entorno, tanto en el hacer como en el decir ante los demás. Estas habilidades son la Comunicación Asertiva, la Empatía, Relaciones Interpersonales.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: aquellas que pertenecen al área del comportamiento o que surgen de los rasgos de la personalidad. Estas habilidades influyen en la inserción social y laboral de las personas y se desarrollan y ejercen a lo largo de la vida.

IMAGEN PERSONAL: es la imagen que ofrecemos a los demás. La manera cómo el otro nos percibe. Está relacionada con la buena presentación personal. "Cuando la persona se presenta arreglada y bien aseada, tiene mayor posibilidad de acercamiento, entendimiento e impacto positivo hacia los demás"

INICIATIVA: es aquello que da principio a algo. Una persona con iniciativa es aquella que emprende acciones que antes no se habían realizado, o que en un contexto en particular, dan respuesta o solución a una situación.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

MANEJO DE EMOCIONES: es la facultad que tienen las personas para expresar lo que se siente y lo que se piensa de manera oportuna y de modo que no se afecte la propia integridad y la de quienes nos rodean.

ORIENTACIÓN AL SERVICIO: deseo de satisfacer a los clientes con el compromiso personal para cumplir con sus pedidos y expectativas. Implica preocuparse por entender las necesidades de los clientes y dar solución a sus problemas.

PERSEVERANCIA: es la capacidad que tienen las personas para superar obstáculos, la persistencia y la capacidad de trabajar duro en tareas de larga duración, aún en ausencia de recompensa.

PROACTIVIDAD: actitud de una persona, trata de superar las situaciones difíciles que se le presentan, que toma iniciativa sobre su propia vida y trabaja en función de aquello que cree puede ayudarlo a estar mejor.

PROYECTO DE VIDA: es el conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un objetivo específico.

PSICOSOCIAL: referido a la conducta de los individuos en sus respectivos entornos sociales.

PUNTUALIDAD: es referida a la importancia de cumplir a tiempo nuestras obligaciones.

RESILIENCIA: procede del latín, resilio (re salio), que significa volver a saltar, reanimarse. Asimismo, distinguen dos componentes en la resiliencia: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y, la capacidad para construir un conductismo vital positivo, pese a circunstancias adversas.

RESPONSABILIDAD: es el compromiso de una persona para hacer su trabajo bien hecho, cumpliendo con sus funciones, normas y horarios; y a la conciencia de la persona que le permite reflexionar y evaluar las consecuencias de sus acciones.

RELACIONES INTERPERSONALES: se definen como la destreza para relacionarse en forma positiva con las personas, sosteniendo buenas relaciones amistosas y con la familia de forma constructiva.

TOMA DE DECISIONES: es el proceso de aprendizaje natural o estructurado mediante el cual se elige entre dos o más alternativas, opciones o formas para resolver diferentes situaciones o conflictos de la vida, familiar, laboral o social.

5. BIBLIOGRAFÍA

D´Angelo, O. (1986). La Formación de los Proyectos de vida del Individuo. Revista Cubana de Psicología. 3(2). Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/ v3n2/05.pdf

Mantilla Castellanos, Leonardo. (1999). Habilidades para la vida: una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Colombia: Fe y Alegría. Obtenido de http://www.feyalegria.org/images/acrobat/729798105108105100971001011115_849.pdf

6. CONTROL DEL DOCUMENTO

Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Isabel Cristina Acosta Cortes	Expertos temáticos	PROSPERIDAD SOCIAL - Dirección de Transferencias Monetarias Condicionadas - GT Jóvenes en Acción	Septiembre 2016
Johana Camila Forero Casas			
Claudia Milena Hernández Naranjo	Asesores pedagógicos	Centro Industrial de Mantenimiento Integral. Girón (Santander)	
Rafael Neftalí Lizcano Reyes		Centro Industrial del Diseño y la Manufactura	

GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 1

1. INTRODUCCIÓN

Aumentar el logro educativo no es suficiente para una adecuada inserción social y laboral, así como para contar con una buena trayectoria profesional y lograr otros resultados socioeconómicos en la vida, se requiere tanto de habilidades cognitivas como de no cognitivas (también conocidas como socioemocionales, blandas, *Habilidades para la Vida*) o *COMPETENCIAS TRANSVERSALES* -definidas por el Ministerio de Trabajo- como aquellas "*capacidades para la interacción con otros y para la organización, gestión y relacionamiento en las diferentes dimensiones de la vida (personal y social) y del trabajo.*" (Decreto 2852 de 2013).

El curso virtual busca principalmente brindar a los participantes herramientas para enfrentar los desafíos de la vida diaria, a continuación con los contenidos de la presente lección, tendrán la oportunidad de desarrollar la aproximación conceptual a las Habilidades para la Vida y sus categorias en las dimensiones personal, social y laboral a partir de referentes nacionales e internacionales.

2. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Programa de Formación: Habilidades para la Vida	**Código:** 33130163 **Versión:** 1
Resultados de Aprendizaje: Reconocer las Habilidades para la Vida necesarias para el desarrollo personal, social y laboral de acuerdo con lineamientos nacionales e internacionales	**Competencia:** Promover actividades que fomenten las actividades sociales y ocupacionales del asistido según el estilo y condición de vida
Duración de la guía:	10 Horas

3. ESTRUCTURACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Las Habilidades para la Vida son importantes para lograr el desarrollo personal, social y laboral, en repetidas situaciones de la cotidianidad se requiere la aplicación de las mismas, sin embargo suele ser una reacción inmediata de la cual es difícil percatarse para identificar cuáles fueron las habilidades aplicadas, o cuál fue la reacción que motivó las actuaciones frente a una situación particular.

Recuerde que antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que usted realizó las actividades previas:

a) Actualizar la ficha de matrícula.
b) Realizar el sondeo de conocimientos previos.
c) Presentarse ante su instructor y compañeros en el foro social.
d) Consulte el botón "Información del programa", en el menú del programa de formación para conocer la descripción del mismo y la metodología a seguir.

Teniendo en cuenta lo anterior, y con el objetivo de confirmar los conocimientos previos sobre la temática del curso, a continuación se plantean algunas preguntas de reflexión que invitan a la identificación de las Habilidades para la Vida y su importancia en la interacción de los diferentes

contextos:

- ¿Qué que son las Habilidades para la Vida?
- ¿Soy una persona con Habilidades para la Vida?
- De acuerdo con las dimensiones de la vida (personal, social y laboral) ¿cuáles considera que son las Habilidades para la Vida más importantes?
- ¿En alguna situación cotidiana ha tenido que poner en práctica Habilidades para la Vida?
- ¿Conoce los referentes nacionales sobre las Habilidades para la Vida?
- ¿Existen referentes internacionales relacionados con las Habilidades para la Vida?

Esta actividad tiene como finalidad la reflexión y motivación en relación con los contenidos y temáticas de esta guía de aprendizaje, por tal motivo no es una actividad calificable. Sin embargo es una herramienta que permite acercarse a los contenidos desarrollados en esta primera parte del proceso formativo.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

En el proceso de aprendizaje de este curso, le invitamos a establecer el estado de sus conocimientos previos frente a la temática de las Habilidades para la Vida. Para lo anterior se ha dispuesto la actividad didáctica llamada **"Los Baúles",** que es un ejercicio de contextualización que le permitirá expresar sus conocimientos frente a los conceptos de las Habilidades para la Vida, identificando de acuerdo a sus conocimientos cuáles son las habilidades de la dimensión personal, social y laboral. También tendrá la oportunidad de enunciar el concepto de Habilidades para la Vida y establecer un marco de referencia para identificar su avance en relación con el desarrollo de las demás temáticas del curso, logrando verificar la información proporcionada con los conceptos acertados. Para acceder a la actividad deberá seguir la ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 1
    - ***Actividad Didáctica***: ***"Los Baúles"***

Recuerde que esta actividad no será evaluada por su instructor, pero si le permitirá identificar cuáles son sus fortalezas y debilidades en cuanto a los conocimientos previos para el desarrollo de la actividad.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento

Es importante lograr una adecuada apropiación de los conocimientos relacionados con esta actividad de aprendizaje, lo que le permitirá reconocer las Habilidades para la Vida necesarias para el desarrollo personal, social y laboral. Por lo tanto, se requiere la fundamentación y claridad a partir de la revisión de los conceptos, la categorización y la consulta de referentes nacionales e internacionales sobre las Habilidades para la Vida y su influencia las dimensiones personal, social y laboral.

Antes de explorar los contenidos de esta primera actividad, es importante diligenciar el Cuestionario de Entrada diseñado por Prosperidad Social como instrumento diagnóstico que permitirá establecer el perfil de ingreso y posterior avance en el desarrollo de las competencias (Habilidades para la Vida) asociadas al proceso de aprendizaje. El cuestionario está disponible en el siguiente link: http://habilidades.prosperidadsocial.gov.co/Inscripcion/DatosBasicos?key=entrada

Al ingresar y diligenciar el cuestionario mencionado deberá cargar como evidencia de su

diligenciamiento el archivo PDF o pantallazo de confirmación de registro exitoso que arrojará el sistema una vez se guarde la información del cuestionario. Para cargar la evidencia deberá utilizar la siguiente ruta:

- En el ÁREA DE ACTIVIDADES:
  - Botón Actividad 1
    - Evidencia: Cuestionario de Entrada AA1

Una vez envíe la evidencia de diligenciamiento del cuestionario de entrada, inicie la exploración de los conocimientos del material de estudio dispuesto en esta primera actividad que incluye, el objeto de aprendizaje **"Hablemos de Habilidades para la Vida"** y la lectura **"*Desconectados"***, que se encuentra en:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 1
    - **OA: Hablemos de Habilidades para la Vida**
    - **Lectura: "Desconectados"**

La lectura le permitirá entender los desafíos existentes en la transición hacia el mundo laboral, ya que a partir del referente internacional presentado se logra establecer un marco de reflexión frente a los referentes nacionales existentes sobre dicha temática.

Una vez revise estos recursos de aprendizaje y aclare las inquietudes presentadas con su instructor, se solicita que desarrolle la evaluación de la primera actividad de aprendizaje. Esta es una prueba de conocimiento que le permitirá identificar los conocimientos adquiridos a partir de los contenidos presentados en esta parte del curso. Para la presentación de esta evidencia utilice los espacios dispuestos en la plataforma en la siguiente ruta:

- En el menú de opciones del curso, sección Actividades:
  - Actividad 1
    - **Evaluación AA1**

3.4 Actividades de transferencia de conocimiento

Una vez realizada la apropiación de los conocimientos, es importante realizar una socialización que permita identificar las posturas personales en relación con la temática del curso, para esto se requiere la participación en el **Foro de Discusión: "Habilidades para la vida: Fácil o difícil desarrollarlas"**, donde se realizarán aportes e interacción con las posturas de los demás compañeros, esto permitirá reflexionar sobre la importancia de las Habilidades para la Vida en los diferentes contextos y de acuerdo con los referentes nacionales e internacionales construir una discusión que realice aportes positivos para el proceso de aprendizaje a partir de los contenidos de esta primera parte del curso.

En el foro se debe realizar un aporte que presente los conceptos, importancia y relación de la lectura recomendada en la interpretación de las Habilidades para la Vida y su aporte en las diferentes dimensiones de la vida (personal, social y laboral). Se proponen las siguientes preguntas con el objetivo de orientar las apreciaciones dispuestas por los participantes:

- De acuerdo con los conocimientos revisados, ¿Cuál considera que es la Habilidad para la Vida más importante y por qué?

- ¿Los referentes nacionales e internacionales sobre las Habilidades para la Vida reflejan la importancia de su desarrollo y fortalecimiento en los diferentes contextos? Justifique su respuesta
- A partir de las dimensiones personal, social y laboral ¿Cuáles son las Habilidades para la Vida más **difíciles** de desarrollar y por qué?
- A partir de las dimensiones personal, social y laboral ¿Cuáles son las Habilidades para la Vida más **fáciles** de desarrollar y por qué?

Para realizar la participación en el **Foro de Discusión: "Habilidades para la vida: Fácil o difícil desarrollarlas",** utilice el espacio dispuesto en la plataforma en la siguiente ruta:

- En el menú del curso, sección Actividades:
  - Actividad 1
    - **Foro temático: "Habilidades para la vida: Fácil o difícil desarrollarlas"**

Nota: También puede acceder a este espacio de discusión y a los demás foros disponibles en el curso, a través de la ruta:

- *En el menú de opciones del curso, sección Comunicación:*
  - *Foros de Discusión*

3.5 Actividades de evaluación.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia AA1-Ev1: Evidencia: Presentación de Cuestionario de entrada AA1	Comprende la importancia de las Habilidades para la Vida en las dimensiones personal, social y laboral según referentes nacionales e internacionales.	Cuestionario presentado a través del link de Prosperidad Social.
Evidencia AA1-Ev2: Evaluación AA1		Cuestionario presentado a través de herramienta interactiva disponible en plataforma.
Evidencia AA1-Ev3: Foro Temático: **"Habilidades para la vida: Fácil o difícil desarrollarlas"**	Reconoce diferencias y similitudes entre los contextos en que se desarrollan las habilidades de acuerdo con referentes nacionales e internacionales.	Participación en el foro de acuerdo con las orientaciones presentadas por el tutor (Lista de chequeo para evaluar la participación).

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACTITUD: es el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación. Juega un importante papel la voluntad de cambio; ejemplos de actitud se observan en las formas como las personas responden ante una agresión verbal con una actitud desafiante, tolerante, entre otras.

ACTITUD DE SERVICIO: disposición de actuar, sentir y/o pensar en torno a las necesidades del cliente para lo cual dirige todas sus acciones como estrategia para garantizar la satisfacción

de los mismos.

ADAPTABILIDAD: capacidad para acoplarse eficazmente a entornos cambiantes, los cuales involucran procesos, responsabilidades o personas.

APTITUD: capacidad para operar competentemente en una determinada actividad.

AUTOCONCEPTO: son las percepciones que una persona mantiene sobre sí misma formadas a través de la interpretación de la propia experiencia y del ambiente, siendo influenciadas, de manera especial, por los refuerzos y *feedback* significativos de los otros así como por los propios mecanismos cognitivos tales como las atribuciones causales.

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL: capacidad de reconocer la manera en que las emociones afectan a las acciones, además de saber utilizar adecuadamente los valores para que sirvan de guía en el momento de tomar decisiones.

AUTOESTIMA: es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias.

AUTOCONFIANZA: es la capacidad o habilidad de una persona para creer en sí mismo y en su capacidad para el logro de una tarea, manteniendo, aún en caso de fracaso, autoestima y seguridad en sí mismo.

AUTOCONOCIMIENTO: es la capacidad de cada persona para conocer sus aspectos positivos y negativos, gustos y disgustos con el fin de reconocer sus características personales. Es así como implica reconocer el ser de cada uno, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos, facilitando reconocer los momentos de tensión o preocupación. Esta habilidad facilita a su vez el desarrollo de otras habilidades como las relaciones interpersonales, la empatía y la comunicación asertiva.

AUTOCONTROL: capacidad de manejar las emociones e impulsos conflictivos, sin explosiones emocionales.

COMPAÑERISMO: se refiere a la condición de quién trabaja o estudia en compañía de otros, que son sus iguales, sus pares y que se relaciona, con estos, de manera amistosa colaborativa y solidaridad.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES: facultad para utilizar conocimientos, destrezas y habilidades personales, sociales y metodológicas, en situaciones de trabajo o estudio y en el desarrollo profesional y personal. Se clasifican en competencias básicas y laborales específicas. Capacidades para la interacción con otros y para la organización, gestión y relacionamiento en las diferentes dimensiones de la vida (personal y social) y del trabajo. (Decreto 2852 del 2013). Resultados de la formación en cuanto a Competencias Transversales: 1. Desarrollar su **autoestima**, identificar y reconocer sus capacidades y potencialidades; trazar objetivos claros y contar con herramientas propias para alcanzarlos. 2. Reconocer y **expresar sus emociones**, analizar cómo estas influyen en sus relaciones y reconocer y comprender las emociones de los demás. 3. **Comunicarse de manera asertiva**, escuchar y respetar los puntos de vista de los demás y argumentar sus propias ideas y puntos de vista. 4. **Trabajo colaborativo**, respetar las ideas ajenas y comprender la riqueza de contar con diversos puntos de vista en la solución de problemas. 5. Ser crítico, **creativo e innovador**, cuestionar y analizar los argumentos propios y los de los demás, proponer ideas y estrategias creativas. 6. **Tomar decisiones** informadas, críticas, autónomas y responsables, entender las ideas y pensamientos de los demás, analizar distintas fuentes de información y exponer sus propios argumentos de una manera que les facilite llegar a los objetivos que se planteen."

COMUNICACIÓN ASERTIVA: es la capacidad que tiene el ser humano para expresar, verbal

y no verbalmente, opiniones, sentimientos, decisiones, etc., de manera apropiada en el contexto en el que vive y a las personas con las que se entra en relación. Igualmente se considera como la habilidad con la que cuentan las personas para pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

EMPATÍA: considerada como la habilidad con la cual las personas aprenden a ponerse en la situación de otros, entendiendo así la realidad de los demás, lo que ayuda a aceptar las diferencias y a impulsar la solidaridad.

GESTIÓN DE CONFLICTOS: es la actividad orientada a prevenir o contener la escalada de un conflicto o a reducir su naturaleza destructiva, con el fin último de alcanzar una situación en la que sea posible llegar a un acuerdo o incluso a la resolución del propio conflicto.

GESTIÓN DEL TIEMPO: gestionar el tiempo significa dominar el propio tiempo y trabajo, en lugar de ser dominado por ellos. Es una de las claves para alcanzar los objetivos y metas propuestos.

HABILIDADES BLANDAS: habilidades inter e intra personales para el trabajo que facilitan la aplicación de habilidades técnicas o cognitivas, lo anterior para el éxito ocupacional en el ambiente laboral. Tanto para el emprendimiento como para la empleabilidad, el análisis del desempeño en habilidades blandas se centra en las relaciones sociales, comunicación efectiva de las ideas, planeación y organización en el trabajo además de la solución de problemas y la toma de decisiones.

HABILIDADES PARA LA VIDA: aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar los retos y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza psicosocial e interfieren en las acciones personales, las relaciones sociales o las acciones para transformar el entorno, el bienestar y la salud. Estas aptitudes son el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. (PROSPERIDAD SOCIAL - 2001)

HABILIDADES LABORALES: son el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que una persona debe desarrollar para desempeñarse de manera apropiada en cualquier entorno productivo, sin importar el sector económico de la actividad, el nivel del cargo, la complejidad de la tarea o el grado de responsabilidad requerido.

HABILIDADES PERSONALES: son referidas a la manera cómo las personas manejan su propia vida y cómo se expresan o se relacionan con los demás. Estas habilidades se ven reflejadas en las actitudes y comportamientos que las personas muestran frente al trabajo, el estudio y las actividades diarias.

HABILIDADES SOCIALES: facilitan la relación con los demás, permite reivindicar derechos propios sin negar los de los demás. Como también brindan los conocimientos para comportarse adecuadamente en el entorno, tanto en el hacer como en el decir ante los demás. Estas habilidades son la Comunicación Asertiva, la Empatía, Relaciones Interpersonales.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: aquellas que pertenecen al área del comportamiento o que surgen de los rasgos de la personalidad. Estas habilidades influyen en la inserción social y laboral de las personas y se desarrollan y ejercen a lo largo de la vida.

IMAGEN PERSONAL: es la imagen que ofrecemos a los demás. La manera cómo el otro nos percibe. Está relacionada con la buena presentación personal. "Cuando la persona se presenta arreglada y bien aseada, tiene mayor posibilidad de acercamiento, entendimiento e impacto positivo hacia los demás"

INICIATIVA: es aquello que da principio a algo. Una persona con iniciativa es aquella que emprende acciones que antes no se habían realizado, o que en un contexto en particular, dan respuesta o solución a una situación.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los

sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

MANEJO DE EMOCIONES: es la facultad que tienen las personas para expresar lo que se siente y lo que se piensa de manera oportuna y de modo que no se afecte la propia integridad y la de quienes nos rodean.

ORIENTACIÓN AL SERVICIO: deseo de satisfacer a los clientes con el compromiso personal para cumplir con sus pedidos y expectativas. Implica preocuparse por entender las necesidades de los clientes y dar solución a sus problemas.

PERSEVERANCIA: es la capacidad que tienen las personas para superar obstáculos, la persistencia y la capacidad de trabajar duro en tareas de larga duración, aún en ausencia de recompensa.

PROACTIVIDAD: actitud de una persona, trata de superar las situaciones difíciles que se le presentan, que toma iniciativa sobre su propia vida y trabaja en función de aquello que cree puede ayudarlo a estar mejor.

PROYECTO DE VIDA: es el conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un objetivo específico.

PSICOSOCIAL: referido a la conducta de los individuos en sus respectivos entornos sociales.

PUNTUALIDAD: es referida a la importancia de cumplir a tiempo nuestras obligaciones.

RESILIENCIA: procede del latín, resilio (re salio), que significa volver a saltar, reanimarse. Asimismo, distinguen dos componentes en la resiliencia: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y, la capacidad para construir un conductismo vital positivo, pese a circunstancias adversas.

RESPONSABILIDAD: es el compromiso de una persona para hacer su trabajo bien hecho, cumpliendo con sus funciones, normas y horarios; y a la conciencia de la persona que le permite reflexionar y evaluar las consecuencias de sus acciones.

RELACIONES INTERPERSONALES: se definen como la destreza para relacionarse en forma positiva con las personas, sosteniendo buenas relaciones amistosas y con la familia de forma constructiva.

TOMA DE DECISIONES: es el proceso de aprendizaje natural o estructurado mediante el cual se elige entre dos o más alternativas, opciones o formas para resolver diferentes situaciones o conflictos de la vida, familiar, laboral o social.

5. BIBLIOGRAFÍA

Arredondo V, Pérez G, Aguirre M. Didáctica general. México: Limusa Editores; 2004.

Mid-State Early Childhood Direction Center. (2009). Comprendiendo el Desarrollo Socio-Emociona Boletín del Centro Mid-Sate de Orientación para los Primeros Años de la Infancia, 1-9. Recuperad el 22 de Julio de 2015, de http://ecdc.syr.edu/wp- content/uploads/2013/01/Spanish-Social-Emotional-Development-bulletin1.pdf

Ministerio del Trabajo. Colombia. (6 de Diciembre de 2013). Decreto 2852 DE 2013. Obtenido de: http://www.javerianacali.edu.co/sites/ujc/files/node/field-documents/field_document_file/decreto_2852_-_dic_6_-2013.pdf

OMS. (1993). Educación en Habilidades de Vida en las Escuelas. Ginebra: OMS. Obtenido de http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf

Sánchez, P. (2011). Material para trabajar resiliencia con niños. Aprender, sentir y convivir en la

Escuela. Psicología, educación, desarrollo integral. Recuperado en Agosto 5de 2015 [En línea:] http://psicologiayescuela.blogspot.com/2011/10/material-para-trabajar-resiliencia- con.html?m=

Universidad de Alicante. (30 de Agosto de 2015). Listado de competencias. Obtenido de Materiale PAT de formación: http://web.ua.es/es/ice/documentos/tutorial/material/listado-de-competencias.pdf

Banco Interamericano de Desarrollo BID. (2012). *Desconectados: Habilidades, educación y emple en América Latina.* Recuperado en septiembre del 2016 [En línea]: http://idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=36702640

6. CONTROL DEL DOCUMENTO

Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Isabel Cristina Acosta Cortes	Expertos temáticos	PROSPERIDAD SOCIAL - Dirección de Transferencias Monetarias Condicionadas - GT Jóvenes en Acción	Septiembre 2016
Johana Camila Forero Casas			
Claudia Milena Hernández Naranjo	Asesores pedagógicos	Centro Industrial de Mantenimiento Integral. Girón (Santander)	
Rafael Neftalí Lizcano Reyes		Centro Industrial del Diseño y la Manufactura (Santander)	