**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

**IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE**

- **FORTALECIMIENTO DE LAS COMPETENCIAS BLANDAS PARA LA VIDA Y LA PRODUCTIVIDAD**
- Código del Programa de Formación: 41311578
- Nombre del Proyecto ( si es formación Titulada)
- Fase del Proyecto ( si es formación Titulada)
- Actividad de Proyecto(si es formación Titulada)

Competencia: TRABAJO EN EQUIPO: DESEMPEÑARSE COMO MIEMBRO DE UN EQUIPO.

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1. PROMOVER LA TRANSFORMACIÓN INDIVIDUAL Y SOCIAL DE LA PERSONA, TENIENDO EN CUENTA HERRAMIENTAS DE DESARROLLO HUMANO.
2. DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS ASERTIVOS DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO DEL SER, QUE CONTRIBUYA A LA SANA CONVIVENCIA, TENIENDO EN CUENTA EL POTENCIAL HUMANO..
3. ASUMIR ACTITUDES EN DONDE PREVALEZCAN LAS COMPETENCIAS BLANDAS, TENIENDO EN CUENTA EL ENRIQUECIMIENTO DEL TRABAJO EN EQUIPO..

- VIGENTE, EN EJECUCIÓN
- Duración de la Guía: 48 HORAS

**3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**3.1 Actividad de Reflexión Inicial / Establecer cómo las creencias condicionan nuestra vida**

**3.3.1**. Apoyado en el video denominado “Como las creencias determinan la vida que creas” que se encuentra en el link de YouTube https://www.youtube.com/watch?v=OOQ51eLj4VI , luego de reflexionar respondo los siguientes interrogantes:

**¿Cuáles son las creencias que están determinando mi vida?**

- Mayor satisfacción y motivación con lo que se hace.
- Obtener resultados óptimos en las actividades.
- Pasión por lo que se hace.

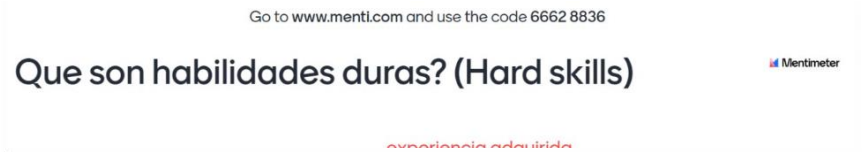
- Que la gente: nuestros compañeros, jefes, subordinados o colaboradores, me aprecien más.
- Trabajar sin presiones, pero cumpliendo al 100% con los objetivos propuestos
- Realizar el trabajo de manera más relajada, con menos estrés y mayor calidad.
- Mejor entorno.
- Saber manejar mejor las situaciones y los asuntos con los que tienes que lidiar.
- Llegar a ser un referente en tu entorno de trabajo por lo que haces y cómo lo haces, es decir por tu productividad y efectividad a la hora de hacer.

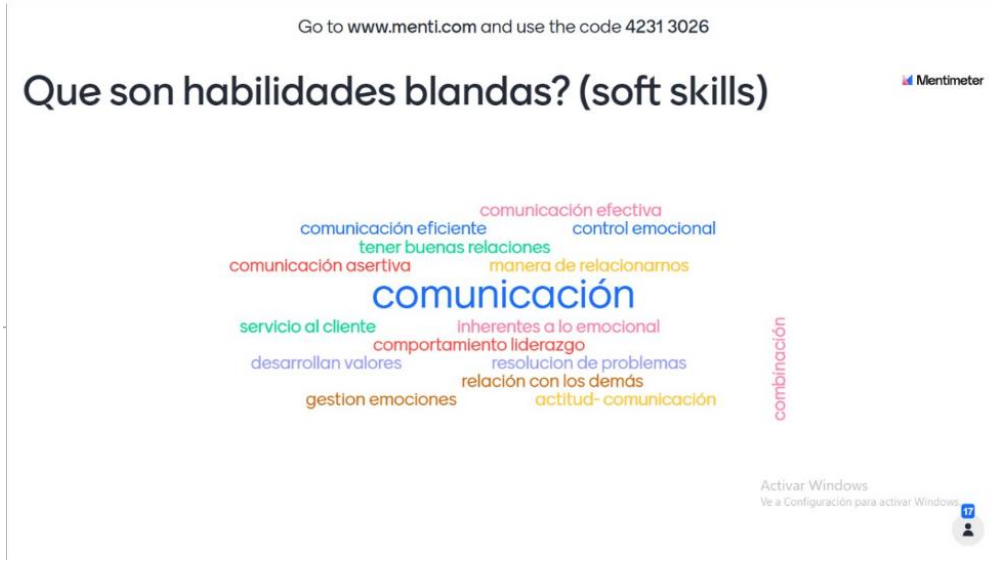
**¿Estas creencias limitan mi mundo laboral?**

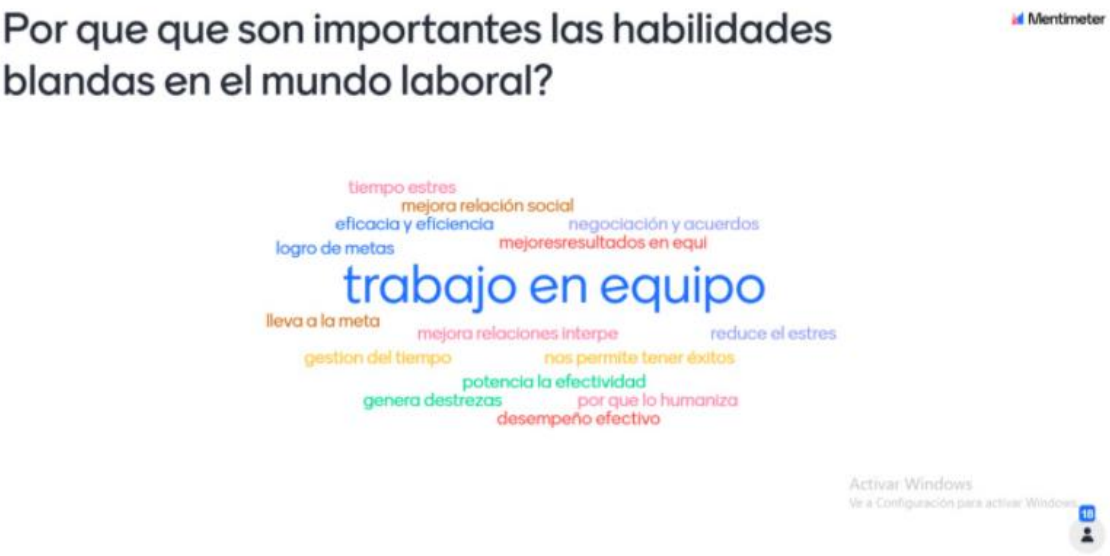
Las limitaciones son subjetivas, pienso que el entorno laboral también ayuda a definir y aplicar ciertas creencias, por tanto, creo que los limites van ligados a como se amolda dichas creencias.

### 3.2 Actividades de contextualización

**3.2.1.** Una habilidad es una capacidad innata que posee una persona para realizar algún tipo de tarea en particular. Si bien es cierto que una persona puede nacer con cierta capacidad, también es verdad que una habilidad se puede desarrollar, y que es necesario trabajarla con el paso del tiempo. El concepto habilidad proviene del latín habilitas, que significa maña o destreza para llevar a cabo algunas tareas específicas. (Fuente:https://www.ejemplode.com/53-conocimientos_basicos/4371ejemplo_de_habilidades.html#ixzz6r5Q0kr7H) Con esto en mente participo de las tres lluvias de ideas coordinadas por el instructor, posteriormente adjunto los pantallazos a mis evidencias.






**3.3. Actividades de apropiación**

**3.3.1.** El cerebro está dividido en dos hemisferios bien diferenciados. Se trata de dos estructuras que conforman el encéfalo y que están conectadas entre sí por el cuerpo calloso. Cada uno de los hemisferios procesa la información de manera distinta aunque es sabido que un hemisferio puede sustituir las funcionalidades del otro en caso de daño cerebral. (Guerri, 2021)

El hemisferio derecho está relacionado con las emociones, los recuerdos, la intuición, la orientación espacial, las habilidades artísticas y procesa la información visual. El hemisferio izquierdo en cambio, es el encargado de procesar la parte verbal. Se encarga de procesar el habla, la escritura, la matemática y la lógica.

Dependiendo del hemisferio predominante, las habilidades estarán más orientadas a la lógica matemática, las estructuras ordenadas del habla y la escritura, o por el contrario se basará más en el análisis abstracto, las imágenes, el arte, etc. (Guerri, 2021). Observo atentamente el video "Aprende a manejar tu sistema de ataque-huida.", luego de manera individual el estudiante debe aplicar el test que encontrara en el siguiente link https://www.psicoactiva.com/test/test-del-hemisferio-cerebral-dominante.htm el cual de manera orientativa le ayudará a descubrir cuál es su hemisferio predominante, lo que te permitirá potenciar el área en la que se encuentra más capacitado, posteriormente capturo la respuesta que me arroja el test y lo anexo a mis evidencias

En el próximo encuentro se realizará la socialización del tema mediante la técnica didáctica seleccionada por el facilitador (mesa redonda, foro, interrogatorio, etc).

## Resultado

A pesar de que los dos **hemisferios cerebrales** procesan la información de manera distinta, ambos pueden realizar las mismas tareas pudiendo reemplazar, en algunos casos, el uno al otro en el caso de que se produzcan daños en algunas estructuras. **Por lo general, en las personas diestras domina el hemisferio izquierdo, y en las personas zurdas el derecho** aunque es perfectamente posible que un diestro desarrolle más el hemisferio derecho y viceversa.

El hemisferio izquierdo del cerebro controla el habla, la lectura, la escritura y las matemáticas, mientras que el hemisferio derecho se ocupa de la visión espacial, la creatividad, las abstracciones y los sentimientos.

Curiosamente, existe una relación invertida entre los dos hemisferios cerebrales y nuestro cuerpo, de manera que el hemisferio derecho se encarga de controlar los movimientos de la parte izquierda de nuestro cuerpo, y el hemisferio izquierdo controla los movimientos de la parte derecha.

**Tu hemisferio cerebral dominante es el IZQUIERDO.** Esto significa que eres una persona racional, te gusta analizar a las personas y las situaciones para dar una respuesta lógica a los problemas. Las personas con predominancia del hemisferio izquierdo, obtienen mejores resultados en las áreas matemáticas y científicas ya que son personas metódicas que piensan de forma secuencial, utilizan la lógica en sus razonamientos, y prefieren trabajar con la realidad palpable y demostrable y con normas empíricas.

**3.3.2.** Las habilidades sociales se definen como “las conductas verbales y no verbales necesarias para interactuar correctamente con los demás con el objetivo de crear y mantener relaciones satisfactorias”.
Una manera sencilla de clasificar las habilidades sociales es separarlas según si se emite un mensaje hacia otras personas –habilidades sociales externas– o si se trata de nuestras propias capacidades –habilidades sociales internas:

| **HABILIDADES SOCIALES** | |
|---|---|
| **INTERNAS** | -Análisis social<br>-Autocontrol<br>-Asertividad<br>-Empatía<br>-Escucha<br>-Observación |
| **EXTERNAS** | -Negociación<br>-Persuasión<br>-Conversación<br>-Expresión Emocional<br>-Gestión de conflicto |

FUENTE: (Navarro, 2021).

Observo el video “Piensa habilidades adquiridas y no en resultados” luego desarrollo el Test de Habilidades sociales que encontrará en el link https://habilidadsocial.com/test-de-habilidades-sociales/ con el fin de realizar un auto reconocimiento del nivel en el que me encuentro, luego capturo el pantallazo del resultado del test y lo anexo a mis evidencias. En el próximo encuentro las personas que lo deseen pueden compartir su experiencia.

**¡Listo!** Has completado el test de habilidades sociales y has obtenido 37 puntos de un total de 54 puntos.

Tu nivel de habilidades sociales está en la **media** de la población. Normalmente eres capaz de adaptar tu conducta al contexto social en que te encuentras, aunque en algunas circunstancias te hace falta un poco más de empatía y control emocional.

Te comunicas bien aunque a veces te cuesta ser asertivo y decir que no por miedo a molestar a los demás. Tienes varios amigos y conocidos aunque te gustaría que existiera más confianza con algunos de ellos para abrirte emocionalmente y pedir ayuda en los momentos difíciles.

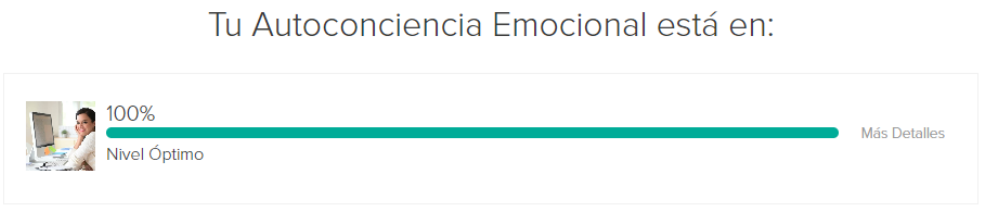
Aunque no sueles tener demasiados problemas en expresar tus deseos y necesidades, en general te sientes más a gusto dentro de tu círculo social que entre desconocidos. Ciertos miedos sociales pueden bloquearte y hacerte desaprovechar oportunidades, y podrías mejorar en aspectos como tu habilidad para conversar, el lenguaje corporal y la capacidad de persuasión para conseguir una personalidad más carismática.

**3.3.3.** Ingreso al siguiente enlace https://trgtpk4m.pages.infusionsoft.net/ Registro mis datos y accedo a este conjunto de rápidas pruebas, que me permitirán identificar el nivel de dominio que tengo en tres aspectos determinantes de habilidad para manejar emociones y establecer conexiones profundas con la gente a su alrededor.



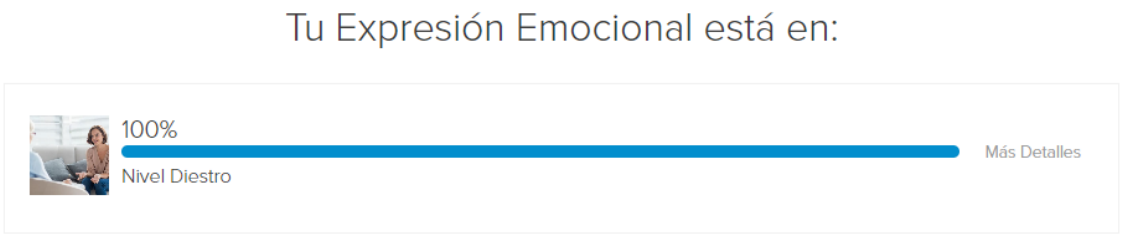
Luego capturo los tres pantallazos del resultado de los test y los anexo a mis evidencias y escribo una pequeña reflexión frente al ejercicio.

**ESCALA I**




Conozco plenamente mis emociones, con las situaciones y experiencias vividas en la vida, se aprende esta parte de la persona.

**ESCALA II**




**ESCALA III**




**3.4 Actividades de Transferencia**

**3.4.1.** Luego de conocer las habilidades blandas más solicitadas por los empleadores, por equipos de trabajo según indicaciones del facilitador se generará una representación gráfica (imagen) que ilustre una persona o una situación (escena) donde se evidencie la soft skill v/s una donde sea evidencie su carencia. Posteriormente anexo la imagen a mis evidencias. En el próximo encuentro las personas que lo deseen pueden compartir su experiencia.

**Grupo**




**conformado**: Melbis Ramírez Rincón y Mayra Alejandra Paredes Correa
**Habilidad:** Relacionamiento

**3.4.2. Vamos a conectar con nuestra mejor versión:** El estudiante recibirá por parte del facilitador, un documento PDF en donde encontrará una serie de instrucciones que debe seguir para alcanzar el desarrollo de la actividad, posteriormente anexo la actividad a mis evidencias.

**3.4.3. Rueda de la vida:** El facilitador proveerá un documento PDF el cual debe ser desarrollado de acuerdo a las instrucciones en el contempladas, posteriormente anexo la actividad a mis evidencias.

Realmente en lo que vivido me siento completamente realzado en todos los ámbitos personales y profesionales, por eso estoy de acuerdo con el puntaje.


Rueda de la Vida
¿Estás satisfecho y feliz con tu vida?
9.8
Cuerpo Salud
9.4
Hogar
10
Yo Crecimiento
9.2
Familia y amigos
10
Amor
8.3
Tiempo libre
10
Estudios Formación
9.8
Dinero Bienes
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.5

**7. CONTROL DEL DOCUMENTO**

| | **Nombre** | **Cargo** | **Dependencia** | **Fecha** |
|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | MAYRA ALEJANDRA PAREDES CORREA<br>1128059955 | Instructora VIRTUAL | FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL | Abril 2021 |

**8. CONTROL DE CAMBIOS** (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

5. **CONTROL DE CAMBIOS** (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

| | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
|---|---|---|---|---|---|
| | MARIA SALOME ORTIZ H | PSICÓLOGA | CENTRO COMERCIO Y SERVICIOS | JUNIO 14 2025 | AJUSTES PARA DICTAR COMPLEMENTARIO |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |