



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: FORTALECIMIENTO DE LAS COMPETENCIAS BLANDAS PARA LA VIDA Y LA PRODUCTIVIDAD

- Código del Programa de Formación: 41311578
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): N/A
- Fase del Proyecto (si aplica): N/A
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): N/A
- Competencia:

220901635 TRABAJO EN EQUIPO: DESEMPEÑARSE COMO MIEMBRO DE UN EQUIPO.

- Resultados de Aprendizaje:

220901635-01 Promover la transformación individual y social de la persona, teniendo en cuenta herramientas de desarrollo humano.

220901635-02 Desarrollar procesos comunicativos asertivos desde el autoconocimiento del ser, que contribuya a la sana convivencia, teniendo en cuenta el potencial humano.

220901635-03 Asumir actitudes en donde prevalezcan las competencias blandas, teniendo en cuenta el enriquecimiento del trabajo en equipo.

- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): 48

2. PRESENTACIÓN

El ser humano debe concebirse de manera integral, más allá de la productividad y la eficiencia. Este curso busca brindar a los aprendices herramientas prácticas y significativas para alcanzar el equilibrio entre el bienestar emocional, el autoconocimiento y las relaciones con su entorno. Comprender que la vida está llena de retos y aprendizajes permite asumir una actitud resiliente y ética ante los desafíos. Así, los valores y la responsabilidad se convierten en pilares fundamentales para una convivencia sana y un desarrollo humano integral.



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad: Actividad 1 – Reflexión grupal y presentación

El primer paso para fortalecer mis relaciones con los demás es cultivar una buena relación conmigo mismo.

Se invita a cada aprendiz a pensar en tres momentos de su vida en los que haya enfrentado retos emocionales o haya sentido equilibrio y bienestar. Pueden hacer una lluvia de ideas escrita. La discusión gira en torno a las siguientes preguntas:

- Cómo te relacionas contigo mismo/a hoy.
- Qué desafíos emocionales has vivido o estás viviendo.
- Qué estrategias o recursos usas o podrías usar para mantener tu equilibrio interno.

Se les indica que van a crear una historieta ilustrada (digital o a mano) donde representen, simbólicamente o con ejemplos reales:

- Cómo es su equilibrio personal hoy.
- Qué retos emocionales enfrentan.
- Cómo los abordan o podrían abordarlos.

Se finaliza con una reflexión colectiva sobre la importancia de “revisar nuestra historia interna” para mejorar nuestras relaciones.

Ambiente requerido: Espacio de formación presencial

Estrategias o técnicas didácticas activas: Narración personal, expresión artística.

Materiales de formación: Diapositivas.

Material de apoyo: Plataformas o ejemplos para caricaturas.



Duración de la actividad: 4 horas.

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

Descripción de la actividad: Actividad 2 - ¿Qué son las habilidades blandas?

- Conjunto de capacidades personales, sociales y comunicativas que permiten una convivencia armónica y eficaz.
- Son transversales y aplicables a cualquier sector o rol.
- En los últimos años, el entorno laboral ha experimentado transformaciones profundas debido a la digitalización, la globalización y los cambios en las formas de organización del trabajo. Estas transformaciones han generado nuevas exigencias para los trabajadores, como la necesidad de estar disponibles permanentemente, adaptarse a entornos híbridos o virtuales y responder con rapidez a demandas cambiantes. Esta presión constante ha hecho que aumente la carga emocional, lo que ha traído consigo un incremento en problemas como el estrés, la ansiedad y la fatiga. En este contexto, el bienestar emocional ha cobrado mayor relevancia, y cada vez es más evidente que no basta con tener conocimientos técnicos: se necesitan herramientas personales para afrontar los retos emocionales de la vida laboral.
- Uno de los mayores desafíos en este escenario es el estrés laboral, entendido como una reacción emocional y física ante situaciones que sobrepasan los recursos del trabajador. Cuando el estrés no se gestiona adecuadamente, puede afectar tanto la salud física como mental, y repercute directamente en el rendimiento, las relaciones interpersonales y el clima laboral. Para contrarrestar este fenómeno, es fundamental cultivar habilidades blandas, también llamadas competencias socioemocionales. Estas habilidades, como la comunicación asertiva, la empatía, la adaptabilidad o la inteligencia emocional, permiten a las personas desenvolverse con mayor conciencia, gestionar mejor sus emociones y contribuir a ambientes laborales más sanos y colaborativos.
- Además, el futuro del trabajo requiere un perfil humano distinto: menos centrado en la obediencia y más orientado al pensamiento crítico, la creatividad y la colaboración. Las nuevas generaciones, como los millennials y la generación Z, ya están mostrando esta transformación. Valorán el equilibrio entre la vida personal y laboral, buscan líderes empáticos y dan prioridad a la salud mental. Estas generaciones no solo exigen cambios en las organizaciones, sino que



también traen consigo nuevas formas de ver el trabajo. Por eso, las habilidades blandas no son solo una necesidad actual, sino una apuesta estratégica para el futuro. Son las competencias más difíciles de reemplazar por máquinas y las más necesarias para construir relaciones sólidas, resolver conflictos y liderar con sentido humano.

Visualización del video: <https://www.youtube.com/watch?v=cQVg1LfmGhE>

En una discusión grupal se trabajan las siguientes preguntas:

- ¿Qué me llamó la atención?
- ¿Me sentí identificado con alguna situación?
- ¿Qué me gustaría cambiar o mejorar en mi entorno laboral?

Los aprendices responderán por escrito las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los puntos más importantes de la ponencia?
- ¿Por qué estas competencias sirven para el futuro?
- ¿Cómo se han transformado las nuevas generaciones en el contexto laboral? Las respuestas se socializarán en la herramienta colaborativa [Padlet](#) u otra definida por el instructor.

Ambiente requerido: Espacio para la formación presencial con conexión a internet.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje basado en problemas, trabajo colaborativo, pensamiento crítico.

Materiales de formación: Diapositivas, video

Material de apoyo: Papel y lapiz o lapicero.

Duración de la actividad: 8 horas.

Descripción de la actividad: Actividad 3 - Ética corporativa

La ética corporativa es el conjunto de principios, valores y normas que orientan el comportamiento de una organización y de las personas que la integran. No se trata solo de cumplir la ley, sino de actuar con integridad, responsabilidad y respeto, incluso en situaciones donde no hay reglas escritas. La ética empresarial implica tomar decisiones conscientes, cuidar las relaciones humanas y contribuir al bien común. Una organización ética es aquella que se preocupa tanto por los resultados como por la forma en que los consigue.



Principios fundamentales de una cultura ética

Según expertos como Garberi Penal, una cultura ética corporativa eficaz se construye sobre **7 elementos esenciales**:

1. **Liderazgo ético**: los líderes son ejemplo de comportamiento responsable.
2. **Compromiso visible**: la ética se refleja en las decisiones diarias, no solo en discursos.
3. **Códigos de ética claros**: lineamientos comprensibles y accesibles para todos.
4. **Capacitación continua**: formación ética como parte del desarrollo profesional.
5. **Comunicación abierta**: espacios para expresar dilemas sin miedo a represalias.
6. **Sistema de consecuencias justas**: reconocer lo correcto y sancionar lo incorrecto.
7. **Evaluación constante**: monitoreo y mejora continua de los comportamientos éticos.

Estos elementos garantizan coherencia entre el discurso institucional y las acciones cotidianas, fortaleciendo la confianza dentro y fuera de la organización.

Revisión del material: [7 elementos de una cultura de ética corporativa eficaz](#)

Trabajo en grupo:

- En grupos de 3 a 4 personas.
- Cada grupo debe:
 1. Inventar una situación laboral con un conflicto ético relacionado con alguno de los 7 elementos de la ética corporativa.
 2. Escribir el dilema de forma clara y breve.
- Intercambian su caso con otro grupo.
- El segundo grupo analiza el caso recibido y plantea una solución ética.

Socialización: Cada grupo expone el caso que resolvió, su análisis y la propuesta de solución. El instructor modera y aporta reflexiones sobre cómo integrar estos principios en la vida laboral cotidiana.

Ambiente requerido: Espacio para la formación presencial con conexión a internet.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje basado en problemas, trabajo colaborativo, pensamiento crítico y ético.

Materiales de formación: Diapositivas, artículo



Material de apoyo: Papel y lapiz o lapicero.

Duración de la actividad: 8 horas.

Descripción de la actividad: Actividad 5 – Principios y valores organizacionales

Los **principios** son verdades universales, éticas y naturales que orientan la conducta humana desde un enfoque profundo y duradero. No cambian con el tiempo, las modas o las circunstancias. Son como una brújula moral que nos guía en la toma de decisiones, sin importar el entorno en el que estemos. Ejemplos de principios son: la justicia, la honestidad, el respeto, la equidad y la libertad.

Los **valores** son creencias y cualidades aprendidas a lo largo de la vida que orientan nuestro comportamiento y nuestras decisiones diarias. A diferencia de los principios, los valores pueden variar entre culturas, contextos y personas, y se construyen a partir de la educación, la familia, las experiencias y el entorno social.

El ejercicio ético de una profesión implica aplicar los principios universales a través de valores concretos en cada acción. No se trata solo de "cumplir normas", sino de tomar decisiones conscientes, responsables y alineadas con el bienestar común.

Por ejemplo, en una empresa del sector salud, actuar con **ética profesional** significa garantizar el cuidado de los pacientes (valor), pero también defender su dignidad y vida (principio). En una empresa de tecnología, puede implicar la transparencia con los datos de los usuarios y el respeto a la privacidad.

Cuando los trabajadores comprenden y viven los principios y valores en su día a día, se fortalecen la confianza, el trabajo colaborativo y el sentido de propósito dentro de los equipos.

Actividad práctica en parejas:

- Identificar el sector laboral en el que desean desempeñarse o ya trabajan.
- Crear una lista de **5 principios y 5 valores** fundamentales para ese sector.
- Explicar en un texto corto por qué cada uno es relevante y cómo se aplica.
- Subir el ejercicio al **Padlet colaborativo** u otra plataforma definida.

Socialización : Se seleccionan algunas parejas para compartir sus reflexiones con el grupo. Se analizan similitudes y diferencias entre sectores.

Ambiente requerido: Espacio para la formación presencial con conexión a internet.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje basado en problemas, trabajo colaborativo, pensamiento crítico y ético.



Materiales de formación: Diapositivas, padlet.

Material de apoyo: Papel y lápiz o lapicero.

Duración de la actividad: 8 horas.

3.3 Actividades de apropiación:

Descripción de la actividad: Actividad 6 – Habilidades blandas y cómo desarrollarlas.

Las habilidades blandas (o competencias socioemocionales) son capacidades personales, sociales y comunicativas que permiten interactuar de manera efectiva con otras personas, adaptarse a distintos contextos y responder con equilibrio emocional ante los desafíos cotidianos. A diferencia de las habilidades técnicas (conocimientos específicos de un oficio o profesión), las habilidades blandas son transversales y aplicables en cualquier área, y resultan cada vez más valoradas por las organizaciones.

1. Comunicación efectiva

Capacidad para expresar ideas, emociones y necesidades de forma clara, respetuosa y coherente, tanto oral como escrita.

¿Cómo desarrollarla?

- Practicar la escucha activa.
- Usar frases en primera persona (“yo pienso”, “yo siento”).
- Evitar suposiciones o juicios apresurados.
- Pedir retroalimentación y aprender a recibirla.

2. Trabajo en equipo

Habilidad para colaborar con otras personas, respetar opiniones diversas, construir acuerdos y aportar al logro de objetivos comunes.

¿Cómo desarrollarla?

- Participar en proyectos grupales con disposición al diálogo.
- Aprender a negociar y ceder cuando sea necesario.
- Reconocer y valorar los aportes de los demás.
- Enfocarse en los resultados colectivos, no solo en el mérito individual.



3. Autoevaluación

Capacidad para evaluar con honestidad el propio comportamiento, reconocer errores, aprender de ellos y mantener una actitud de mejora continua.

¿Cómo desarrollarla?

- Realizar ejercicios de autoevaluación.
- Pedir opiniones a otros sobre tu desempeño.
- Aceptar los errores sin culparse excesivamente.
- Formular metas de mejora específicas y medibles.

4. Toma de decisiones

Competencia para elegir la mejor alternativa entre varias, evaluando riesgos, consecuencias y beneficios, y asumiendo con responsabilidad las decisiones tomadas.

¿Cómo desarrollarla?

- Definir con claridad el problema antes de actuar.
- Considerar pros y contras de cada opción.
- Consultar a personas con experiencia si es necesario.
- Tomar decisiones pequeñas con conciencia como práctica diaria.

Trabajo en parejas o tríos

Cada equipo debe completar la siguiente tabla:

HABILIDAD BLANDA	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	¿CÓMO CULTIVARLA?	¿CUÁLES SON LOS OBSTÁCULOS FRECUENTES?	¿QUÉ PUEDO HACER PARA SUPERARLOS?
Comunicación efectiva				
Trabajo en equipo				
Autoevaluación				
Toma de decisiones				



Socialización: Cada grupo comparte una de las habilidades que analizó. El instructor modera y complementa con ejemplos reales.

Ambiente requerido: Espacio para trabajo en grupos.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Trabajo en equipo, reflexión crítica.

Materiales de formación: Diapositivas, tabla

Material de apoyo: Papel, lapiz o lapicero.

Evidencias de aprendizaje: Tabla diligenciada

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo

Duración de la actividad: 8 horas.

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad: Actividad 7 – Diseño de plan de mejora personal en habilidades blandas

Un **plan de mejora personal** es una herramienta que nos permite identificar una habilidad que queremos fortalecer y diseñar un conjunto de acciones concretas, realistas y medibles para desarrollarla. Este tipo de plan parte del autoconocimiento, nos ayuda a organizarnos y nos motiva a tomar decisiones conscientes sobre nuestro crecimiento personal y profesional.

Aplicado al desarrollo de habilidades blandas, el plan de mejora funciona como una guía para transformar una debilidad en una fortaleza, a partir del compromiso, la constancia y la autoevaluación.

1. Autoevaluación

El primer paso es hacer una revisión honesta de nuestras fortalezas y debilidades. ¿Qué habilidades blandas ya tengo bien desarrolladas? ¿En cuáles suelo fallar? ¿Qué me dicen los demás sobre mi forma de comunicarme, colaborar o resolver conflictos?

2. Elección de la habilidad a trabajar

Es mejor concentrarse en **una o dos habilidades a la vez**. Por ejemplo: si me cuesta decir lo que pienso sin herir a los demás, podría trabajar la *comunicación asertiva*.

3. Formulación de una meta clara

Las metas deben ser específicas, alcanzables y medibles. No basta con decir “quiero mejorar mi empatía”, sino “quiero aprender a escuchar sin interrumpir en conversaciones laborales”.

4. Definición de acciones concretas

Aquí se incluyen los pasos que voy a seguir para lograr mi meta: ver un video, practicar con un compañero, leer un libro, pedir retroalimentación, aplicar lo aprendido en una reunión, etc.



5. **Detección de obstáculos y estrategias para superarlos**

Reflexionar sobre lo que podría dificultar el proceso (miedo al cambio, falta de tiempo, impulsividad) y pensar con anticipación cómo actuar ante esos retos.

6. **Evaluación y compromiso**

Finalmente, se deben definir los criterios que me ayudarán a saber si estoy avanzando y redactar un compromiso personal breve que me recuerde por qué vale la pena el esfuerzo.

Autoevaluación: Se proyecta una lista de habilidades blandas para que cada aprendiz se autoevalúe con una escala de 1 a 5.

Ejemplo:

- Comunicación asertiva
- Empatía
- Escucha activa
- Trabajo en equipo
- Autocontrol
- Gestión del tiempo
- Resolución de conflictos

Diseño del plan de mejora: Cada aprendiz elige 1 o 2 habilidades a fortalecer y construye su **plan de mejora personal**

Ambiente requerido: Espacio para trabajo en grupos.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Planificación, reflexión crítica, autoevaluación

Materiales de formación: Diapositivas, listado de habilidades blandas.

Material de apoyo: Papel, lápiz o lapicero.

Evidencias de aprendizaje: Autoevaluación

Instrumentos de evaluación: Autoevaluación

Duración de la actividad: 4 horas.

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.



Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
N/A	N/A	Actividad 6	Tabla diligenciada	<ul style="list-style-type: none"> - UTILIZA LAS ESTRUCTURAS LINGÜÍSTICAS DE ACUERDO CON LOS NUEVOS MODELOS DE COMUNICACIÓN. - GENERA REALIDADES EN DONDE EVIDENCIE LOS TIPOS DE COMUNICACIÓN INTRA-INTER Y TRANSPERSONAL. - UTILIZA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA CON SU EQUIPO DE TRABAJO. - LIDERA PROCESOS TRANSFORMACIONALES QUE IMPACTEN POSITIVAMENTE A LA SOCIEDAD. - DEMUESTRA HABILIDAD EN LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN ENTORNOS REALES. - IDENTIFICA LOS TIPOS DE RELACIONES INTERPERSONALES EN SU EQUIPO DE TRABAJO. 	Lista de chequeo



				- APROPIA LAS HABILIDADES BLANDAS DE ACUERDO A LAS SITUACIONES REALES O SIMULADAS	
N/A	N/A	Actividad 7	Autoevaluación	IDENTIFICA EL MODELO E.R.E.S Y O.S.A.R EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO PERSONAL	Autoevaluación

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

1. Autoevaluación: capacidad para reconocer los propios errores, evaluar el desempeño personal de manera honesta y aprender de las experiencias.
2. Autoconocimiento: proceso de exploración interna que permite identificar fortalezas, debilidades, emociones, valores y creencias personales.
3. Comunicación asertiva: habilidad para expresar ideas, necesidades y sentimientos de forma clara, respetuosa y directa, sin agresividad ni sumisión.
4. Compromiso: responsabilidad adquirida voluntariamente con una tarea, grupo o meta, que se refleja en acciones coherentes y sostenidas.
5. Competencias blandas: conjunto de habilidades sociales, emocionales y comunicativas que permiten interactuar adecuadamente con los demás y adaptarse a diferentes contextos.
6. Creatividad: capacidad para generar ideas nuevas, resolver problemas de forma innovadora y adaptar soluciones ante los cambios.
7. Desarrollo humano: proceso integral mediante el cual las personas fortalecen sus capacidades, valores y habilidades para mejorar su calidad de vida.
8. Empatía: habilidad para ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones, necesidades y puntos de vista.
9. Ética corporativa: conjunto de principios, valores y normas que orientan el comportamiento de una organización y sus trabajadores hacia la responsabilidad y el respeto.



10. Escucha activa: técnica comunicativa que implica prestar atención plena a quien habla, mostrando interés, respeto y comprensión.
11. Liderazgo ético: forma de liderazgo basada en el ejemplo, la integridad y la coherencia con principios y valores universales.
12. Principios: normas éticas universales, constantes y compartidas por la mayoría de las culturas, que guían las decisiones humanas (como justicia, libertad, respeto).
13. Proactividad: actitud de anticiparse a los problemas o necesidades, actuando con iniciativa y responsabilidad sin esperar órdenes externas.
14. Resolución de conflictos: conjunto de habilidades y estrategias orientadas a gestionar y solucionar desacuerdos de manera pacífica, respetuosa y constructiva.
15. Toma de decisiones: proceso mediante el cual se elige la mejor opción entre varias, evaluando riesgos, consecuencias y objetivos personales o laborales.
16. Trabajo en equipo: colaboración entre personas para alcanzar una meta común, aprovechando las fortalezas individuales, respetando las diferencias y comunicándose eficazmente.
17. Valores: cualidades, creencias y normas que una persona o grupo considera importantes para vivir y relacionarse con los demás. Guían la conducta cotidiana.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

BIBLIOGRAFÍA

1. Goleman, D. (2006). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
2. Covey, S. (2006). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Paidós.
3. Riso, W. (2003). *Amar o depender*. Editorial Planeta.
4. Guillén, M. (s.f.). *La ética empresarial: una aproximación al fenómeno*. Cuadernos Empresa y Humanidades, No. 58.
5. Calvo, P. (2014). *Ética empresarial, responsabilidad social y bienes comunicativos*. Tópicos, Revista de Filosofía.



6. Tójar, J. C. (2003). *Evaluación cualitativa del aprendizaje en entornos colaborativos*. Editorial Narcea.

WEBGRAFÍA

1. TEDxTalks (2021). *¿Qué habilidades necesitas para el futuro?*
<https://www.youtube.com/watch?v=cQVg1LfmGhE>
2. Garberí Penal (2016). *7 elementos de una cultura de ética corporativa eficaz*.
<http://www.garberipenal.com/cultura-etica-corporativa/>
3. Universia Colombia (2018). *¿Qué son las habilidades blandas?*
<https://orientacion.universia.net.co/infodetail/consejos/orientacion/que-son-las-habilidades-blandas-4545.html>
4. 123Test – Test de habilidades blandas
<https://www.123test.com/es/test-de-habilidades-blandas/>

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Nathalia Martínez Erazo	Instructora	CGTS – REGIONAL VALLE	1/04/2025

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

