



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** Competencias Ciudadanas Saber Pro.
- **Código del Programa de Formación:** 41520045.
- **Competencia:**
230101016: Asistir integralmente a persona y familia con relación a etapa del proceso vital y contexto social, político, cultural y ético.
- **Resultados de Aprendizaje:**
230101016-1: Identificar los procesos emocionales orientados hacia la construcción de habilidades.
- **Duración de la Guía de Aprendizaje:** 10 horas.

2. PRESENTACIÓN

Estimado aprendiz, bienvenido a la primera actividad de aprendizaje del programa Competencias Ciudadanas Saber Pro, donde se desarrollarán actividades concernientes al reconocimiento de los procesos emocionales orientados a la construcción de habilidades.

Para el desarrollo de las actividades planteadas en esta guía, contará con el acompañamiento del instructor asignado al programa quien de forma continua y permanente le orientará con las pautas necesarias para el logro de las actividades de aprendizaje, brindando herramientas básicas de tipo conceptual y metodológico, enmarcadas en las políticas de ética y calidad.

De igual manera, el instructor programará una asesoría virtual a través de la plataforma, para brindar orientaciones específicas relacionadas con las temáticas a desarrollar en las actividades. La fecha y el horario para este encuentro virtual se indicarán oportunamente.

Es importante que organice su tiempo con un promedio de trabajo diario de dos horas, dada la exigencia que demanda la realización de las actividades que se mencionan en esta guía de



aprendizaje. También es necesario revisar los materiales del programa, realizar consultas en internet y explorar el siguiente material complementario:

Cuestión de actitud.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividad de aprendizaje 1: Reconocer los procesos emocionales teniendo en cuenta la construcción de habilidades sociales y los requerimientos del proceso formativo.

A continuación, se describen las actividades y las correspondientes evidencias que conforman la actividad de aprendizaje 1:

Identificar la plataforma virtual de aprendizaje y la descripción del programa de formación

1. Consulte el enlace Tutoriales en el menú del programa de formación para visualizar los videos de la plataforma virtual de aprendizaje.
2. Antes de elaborar las evidencias propuestas en esta actividad de aprendizaje es preciso verificar que realizó las actividades iniciales:
 - Actualización de los datos personales.
 - Diligenciamiento del Sondeo de conocimientos previos.
 - Presentación ante el instructor y los compañeros en el Foro social.
 - Realización de la Actividad interactiva. Manejo de la plataforma.

Nota: consulte el enlace Información del programa en el menú disponible en la plataforma para conocer la descripción del proceso de formación y la metodología a seguir.

Analizar los procesos emocionales para la construcción de habilidades sociales.

Extremera y Fernández (2004), citando a Mayer (2001) mencionan:

Es preciso desarrollar la definición del concepto inteligencia emocional como un término que propone una visión funcionalista de las emociones y que une dos interesantes ámbitos de investigación, como son, los procesos afectivos y los cognitivos que hasta hace relativamente poco tiempo se creían independientes e incluso, contrapuestos.

El origen de este concepto surge a través de la idea, de que la emoción y los procesos cognitivos eran independientes e incluso contrapuestos, por consiguiente, imposibles de unir. Al articular estos dos conceptos, se obtiene una mejor forma de abordar la resolución de conflictos, teniendo presente lo intelectual (procesos cognitivos) y la información adicional que aporta a nuestros estados afectivos (la emoción).



La inteligencia emocional permite controlar, entender los sentimientos y aumenta la capacidad para resolver los problemas. Las personas, que controlan sus sentimientos, saben interpretar y relacionarse efectivamente con los demás, esto los hace más hábiles socialmente por que reconocen y manejan sus emociones, se ponen en el lugar del otro y crean relaciones sociales eficazmente.

Teniendo en cuenta lo anterior y el material de formación Competencias emocionales de la actividad de aprendizaje 1, elabore un ensayo donde haga referencia a cada uno de los siguientes conceptos: asertividad, inteligencia emocional, autoconocimiento, resiliencia y la importancia de estos en la vida cotidiana.

Para elaborar el ensayo tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Determine un título de acuerdo con el tema principal del ensayo.
2. Realice el planteamiento o tesis de manera sencilla y precisa.
3. Elabore la argumentación sobre su posición frente al tema o la hipótesis planteada.
4. Elabore conclusiones pertinentes sobre el tema tratado.

El ensayo debe elaborarse en la herramienta ofimática de su preferencia y enviarse al instructor a través la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente Virtual de Aprendizaje.

Materiales: computador, internet, material de formación Competencias emocionales, material complementario, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia: Ensayo. Analizar los procesos emocionales para la construcción de habilidades sociales.

Para acceder a la evidencia remítase al menú principal, haciendo clic en el enlace Actividad 1 / Evidencia: Ensayo. Analizar los procesos emocionales para la construcción de habilidades sociales.

Determinar las emociones que se requieren para el desarrollo de las habilidades sociales.

En su artículo científico **Las habilidades sociales como recurso para el desarrollo de fortalezas en la infancia**, Lacunza (2010) dice:

Para determinar las emociones que están implicadas en el desarrollo de las habilidades sociales, debemos antes definir las habilidades sociales, estas son el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras que minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Asumiendo esa definición, se puede entender que hay muchas formas de relacionarse con las personas, pero que al apropiarse de las habilidades sociales es muy probable que las relaciones mejoren con los demás y a su vez haya una mayor comprensión del ser individual, de sí mismo.



Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades, de actuaciones que han sido aprendidas y que implican la interacción entre lo personal, lo situacional y la conducta que emerge, su utilidad no se limita solo a resolver conflictos, sino también, por ejemplo: mantener una conversación interesante, saludar cuando se encuentra en un grupo de personas, dar las gracias, aceptar un cumplido o decir por favor; su utilidad va a condicionar toda la vida de las personas que las aplican.

Las habilidades sociales se pueden clasificar de la siguiente manera:

Habilidades básicas de interacción social: sonreír y reír, saludar, presentarse en público, pedir favores, ser cortés y amable.

Habilidades conversacionales: iniciar, mantener terminar y/o unirse a conversaciones, como también participar de conversaciones grupales.

Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones: la expresión de autoafirmaciones positivas, expresar emociones, recibir emociones, defender los propios derechos y defender opiniones.

Habilidades para afrontar y resolver problemas: identificar problemas, buscar soluciones, anticipar consecuencias, elegir y probar la solución.

Habilidades para relacionarse con adultos: “cortesía con un adulto, refuerzo al adulto, conversar con un adulto, solucionar problemas con adultos” (Álvarez, 2014).

Por consiguiente, en ese desarrollo de habilidades sociales, surgen una serie de emociones que pueden ser negativas o positivas. Las negativas, como el enojo, el enfado, la molestia, el disgusto, el odio, la rabia, el resentimiento, el rencor.

Emociones como la tristeza y el dolor, generan otras emociones como el miedo y el deseo de huir. El miedo y el peligro producen otras emociones como son la ansiedad y la angustia. Perder el control produce frustración e impotencia, vergüenza y culpa.

Dentro de las emociones positivas se encuentran la alegría, la satisfacción, el gusto, el afecto, el cariño, la ternura, la confianza, la generosidad.

Es importante aclarar que las emociones son una reacción de tipo subjetivo a los entornos acompañados de cambios incluso fisiológicos y tienen una función adaptativa que indican estados internos personales, motivaciones y deseos.

Teniendo en cuenta lo anterior y el material de formación Competencias emocionales perteneciente a esta actividad de aprendizaje, realice un taller en el cual tendrá que analizar, sintetizar y evaluar la información relacionada a las habilidades sociales que se presentan en la siguiente situación de estudio:



María y Martha han tenido una discusión mientras decidían a qué jugar en el recreo. Finalmente han jugado a lo que proponía Martha, aunque a María este juego no le gusta en absoluto. Martha ha conseguido convencer a María, como hace siempre con todo el mundo. María aún no sabe cómo lo ha hecho, pero no está dispuesta a que la situación se repita.

Para dar solución al taller, resuelva:

1. Identifique y describa al menos tres emociones positivas y tres negativas de María y Martha al momento de la discusión.
2. Describa cinco posibles escenarios en los cuales la situación se hubiera podido desarrollar si una emoción en particular hubiera sobresalido.
3. Proponga conclusiones a cada escenario planteado, teniendo en cuenta las habilidades sociales inferidas en cada personaje.
4. ¿Cómo puede María evitar que la situación se repita?
5. Maneje lenguaje técnico acorde con la temática tratada en el material de formación.
6. Use la herramienta ofimática de su preferencia para el desarrollo de la evidencia.
7. Compile en un documento todos los puntos solicitados en la evidencia y envíe el taller al instructor a través la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente Virtual de Aprendizaje.

Materiales: Computador, internet, material de formación Competencias emocionales, material complementario, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia: Taller aplicado. Determinar las emociones que se requieren para el desarrollo de las habilidades sociales.

Para acceder a la evidencia remítase al menú principal, haciendo clic en el enlace Actividad 1 / Evidencia: Taller aplicado. Determinar las emociones que se requieren para el desarrollo de las habilidades sociales.

Nota: si al momento de enviar un archivo (evidencia) el sistema genera el error archivo inválido, tenga en cuenta que una posible razón para ello es que el documento estaba abierto al momento de adjuntarse. Por eso es recomendable que cierre el archivo e intente el procedimiento nuevamente.

Total horas actividad de aprendizaje: 10 horas.



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

Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
De conocimiento: Evidencia: Ensayo. Analizar los procesos emocionales para la construcción de habilidades sociales.	Ensayo.	Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo.	Lista de chequeo.
De producto: Evidencia: Taller aplicado. Determinar las emociones que se requieren para el desarrollo de las habilidades sociales.	Taller aplicado.	Reconoce los procesos emocionales orientados hacia la construcción de habilidades sociales.	Lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- Coeficiente intelectual: es el resultado de una evaluación estandarizada que permite medir las habilidades cognitivas (procesos mentales como la percepción, la memoria o el lenguaje) de un sujeto según su edad.
- Inteligencia emocional: conjunto de habilidades sensibles como la percepción de los sentimientos (propios y de las emociones del entorno), utilización de las emociones (dominar los sentimientos), entendimiento de las emociones y el control de los sentimientos.
- Interpersonal: es la relación establecida entre dos o más sujetos por medio de la comunicación y sirve para crear vínculos.
- Intrapersonal: se refiere a la conciencia de los sujetos, es la capacidad de reconocer las habilidades y limitaciones propias.
- Resiliencia: capacidad de los individuos para enfrentar adversidades, por lo que estas se entienden como desafíos que la vida pone para ser superados.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Álvarez, M. (2014). Las habilidades sociales. Un programa de intervención pedagógica en Educación Secundaria Obligatoria. España: Universidad de Granada.
- Caballero, M. (2010). Convivencia escolar. Un estudio sobre buenas prácticas. Universidad de España: Granada.
- Extremera, N. y Fernández, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. España: Universidad de Valencia.



- ICFES. (2016). Guía de orientación. Módulo Competencias Ciudadanas Saber PRO 2016. Recuperado de <http://www.icfes.gov.co/documents/20143/494634/Guia%20de%20orientacion%20modulo%20competencias%20ciudadanas%20saber%20pro%202016%202.pdf>
- Lacunza, B. (2010). Las habilidades sociales como recurso para el desarrollo de fortalezas en la infancia. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/295099656_Las_habilidades_sociales_como_recursos_para_el_desarrollo_de_fortalezas_en_la_infancia
- Ministerio de Educación Nacional. (2004). Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas. Formar para la ciudadanía ¡sí es posible! MEN. Recuperado de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2011). Orientaciones para la institucionalización de las competencias ciudadanas. Cartilla 1. Brújula. Recuperado de http://mineducacion.gov.co/1759/articles-235147_archivo_pdf_cartilla1.pdf
- Ramírez, L. (Sin fecha). La importancia de la resiliencia en el ámbito laboral. Recuperado de <http://vartecnation.bluestarinc.com/?p=3431>
- Vico, A. (Sin fecha). 16 hábitos de las personas con alta inteligencia emocional. Recuperado de <http://befulness.com/habitos-personas-alta-inteligencia-emocional/>

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Aida Viviana Tello García.	Desarrollador de contenidos.	Centro de Biotecnología Industrial. Regional Valle.	Mayo de 2019.

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Juan Carlos Ramírez Molina.	E-pedagogo instruccional	Centro Agroindustrial Regional Quindío.	Febrero de 2019.	Ajustes pedagógicos y metodológicos en las actividades y sus correspondientes evidencias.
	Ángela Natalia Zuluaga Linares.	Evaluator de contenidos	Centro Atención Agropecuaria Regional Risaralda.	Junio de 2019.	Ajustes en redacción de las actividades y referencias utilizadas, para la



					elaboración de la guía de aprendizaje.
	Erika Alejandra Beltrán Cuesta.	Evaluador de calidad instruccional.	Centro Atención Agropecuaria Regional Risaralda.	Junio de 2019.	Verificación, seguimiento y aseguramiento de la calidad del contenido.
	Ingrid Carolina Prada Castañeda	Instructora Virtual	Centro de la industria, la empresa y los servicios Regional Huila.	Octubre de 2025	Actualización Versión Guía de Aprendizaje