

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Actividades presenciales		Versión 01	Página 1 de 3

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Celene Gallego Castrillón, Milena Calle, German Toro		NÚCLEO DE FORMACIÓN:	
CLEI: VI	GRUPOS: 3.6.7.8.9.10.11	PERIODO: 2	SEMANA: 17
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 29 OCTUBRE 2022	FECHA DE FINALIZACIÓN: 4 OCTUBRE 2022	

PROPÓSITO

Al terminar la guía, el estudiante comprenderá la importancia que tiene identificar, conocer y mejorar las competencias para el desarrollo de las actividades cotidianas, ya que esto permite relacionarnos mejor con los demás, facilita la consecución de metas y objetivos y en definitiva, permite el progreso, el bienestar y el crecimiento personal.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

El propósito principal del conocimiento de las competencias, es la contribución al mejoramiento de la calidad de vida, mediante el auto reconocimiento de estas,

El conocimiento pleno de las competencias, además permiten a la persona comprender la importancia que tienen para el afianzamiento de habilidades para la vida.

- ¿Indaga o consulta ¿qué significa la palabra COMPETENCIA en el ámbito de la vida?

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

El término competencia, para el tema que se está tratando, está vinculado a la capacidad, la habilidad, la destreza o la pericia para realizar algo en específico o tratar un tema determinado, permiten además que la persona adopte comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

COMPETENCIAS PARA LA VIDA

Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Emociones
<p>Son las capacidades que tiene una persona para relacionarse con otros, de forma clara y respetuosa.</p> <p>Estas habilidades son necesarias para convivir en armonía con los demás. Algunos ejemplos son: la empatía (Capacidad de ponerse en el lugar del otro) y la asertividad (relación interpersonal).</p>	<p>Estas habilidades nos ayudan a ampliar nuestros conocimientos. Por ejemplo: leer y escribir bien nos ayuda a comprender mejor los libros y documentos.</p>	<p>Son sentimientos que nos proporciona la energía para resolver un problema o para realizar una actividad nueva. Por ejemplo: El miedo, la sorpresa, la ira, la alegría y tristeza.</p> <p>Conocer nuestras emociones nos ayuda a comprender cómo nos sentimos ante las situaciones, cómo reaccionamos y a relacionarnos con otros de forma positiva</p>

1. Con un dibujo representar cada una de las competencias referenciadas
2. Explica en qué consiste y por qué son importantes las siguientes competencias:
 - interpretativa
 - argumentativa
 - propositiva

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Sobre el tema de las emociones plantea tres preguntas discriminadas así:
 - a. Una interpretativa
 - b. Una argumentativa
 - c. Una propositiva

Aprender a vivir con los demás requiere de las siguientes competencias: convivencia, cooperación y trabajo en equipo, sobre esto responde

2. ¿Cómo proyecta estas competencias en la vida cotidiana y de acuerdo a los siguientes espacios:

- Casa
- Escuela
- Trabajo

FUENTES DE CONSULTA:

Bibliografía

<https://www.semillas.org.co/es/consulta-popular-la-decisi>

Publicado en octubre 09 de 2015

[Cuadernillo de Preguntas Saber 11° ICFES - Sociales y...](#)

<https://www.icfes.gov.co › documents › Cuadernil..2018>

<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/las-competencias-para-la-vida-y-el-bienestar/#:~>

https://cnbguatemala.org/wiki/Gu%C3%ADas_para_j%C3%B3venes_tutores/M%C3%B3dulo_1_Competicencias_para_la_vida/Competencias_para_la_vida