

Semana 2

*Las competencias
básicas para la vida*

¡Listo!



“¿Qué competencias y habilidades son relevantes para que un individuo pueda llevar una vida exitosa y responsable?”

Rychen y Salganik



En el Módulo 1 trabajas para:

- **Competencia:** estableces en tu plan de vida las competencias (habilidades y destrezas) requeridas para tu desarrollo personal, laboral o profesional.
- **Estándar educativo:** identificas tus características individuales y sociales.
- **Indicadores de logro:**
 - Estableces en tu plan de vida las competencias requeridas para tu desarrollo personal y profesional.
 - Aplicas valores en la elaboración de tu plan de vida.



¿Qué lograrás esta semana?

- Explicar qué características tiene una persona competente.
- Enumerar tus habilidades, tus valores y tus intereses.
- Evaluar tus competencias básicas para la vida.



Desde mi experiencia

Tomar decisiones



Sara Curruchich vivió con sus papás, sus cinco hermanas y su hermano en un hogar muy sencillo de San Juan Comalapa, Chimaltenango. En su hogar, las niñas podían y debían estudiar igual que los niños.

Sara recuerda una guitarra muy vieja y muchas noches junto a su padre en la sala de su casa, alumbrados los dos solo por la luz de una vela.

Con esfuerzo, Sara se graduó en 2012 de la **Escuela Normal para Maestros de Música** Jesús María Alvarado. Con su música, se siente conectada al universo como se siente conectado un árbol. Le gusta cantar en **kaqchikel**, su idioma materno. Siente que ese idioma es el mejor ya que cuenta la historia de su familia y su pueblo.

En 2012, formó parte del grupo de rock mam **“Sobrevivencia”** y ese mismo año participó en el “Konzert Zum Ende Der Zeit”, en Alemania. En el 2014, participó en **Festivales Solidarios** en distintos lugares de Guatemala. Sostiene que las cosas pueden ser diferentes en su país y que con su música contribuye a ello. En 2014, brilló en el **XXX Festival del Centro Histórico** de México. En 2016, Sara presentó su sencillo “Resistir”, con el fin de que su música llegue a todas partes. Sara cree en sí misma y su música no la representa solo a ella.

Adaptado de Guatemala.com goo.gl/cYXScU

“*¿Qué es lo que más te gusta de la historia de Sara Curruchich?*”

”

“*¿Qué decisiones tomó Sara en su vida que le permitieron alcanzar su sueño de cantar?*”

”

“*¿Qué decisiones has tomado en tu vida para avanzar hacia tus sueños?*”

”



Disfruta el video oficial de Ch’uti’ xtän (niña) de Sara Curruchich en Youtube buscándolo como Sara Curruchich-Ch’uti’ xtän (niña) (video oficial). Publicado por Planeta Chapín el 3 de febrero de 2015 en el siguiente link: <https://goo.gl/pmn9ni>

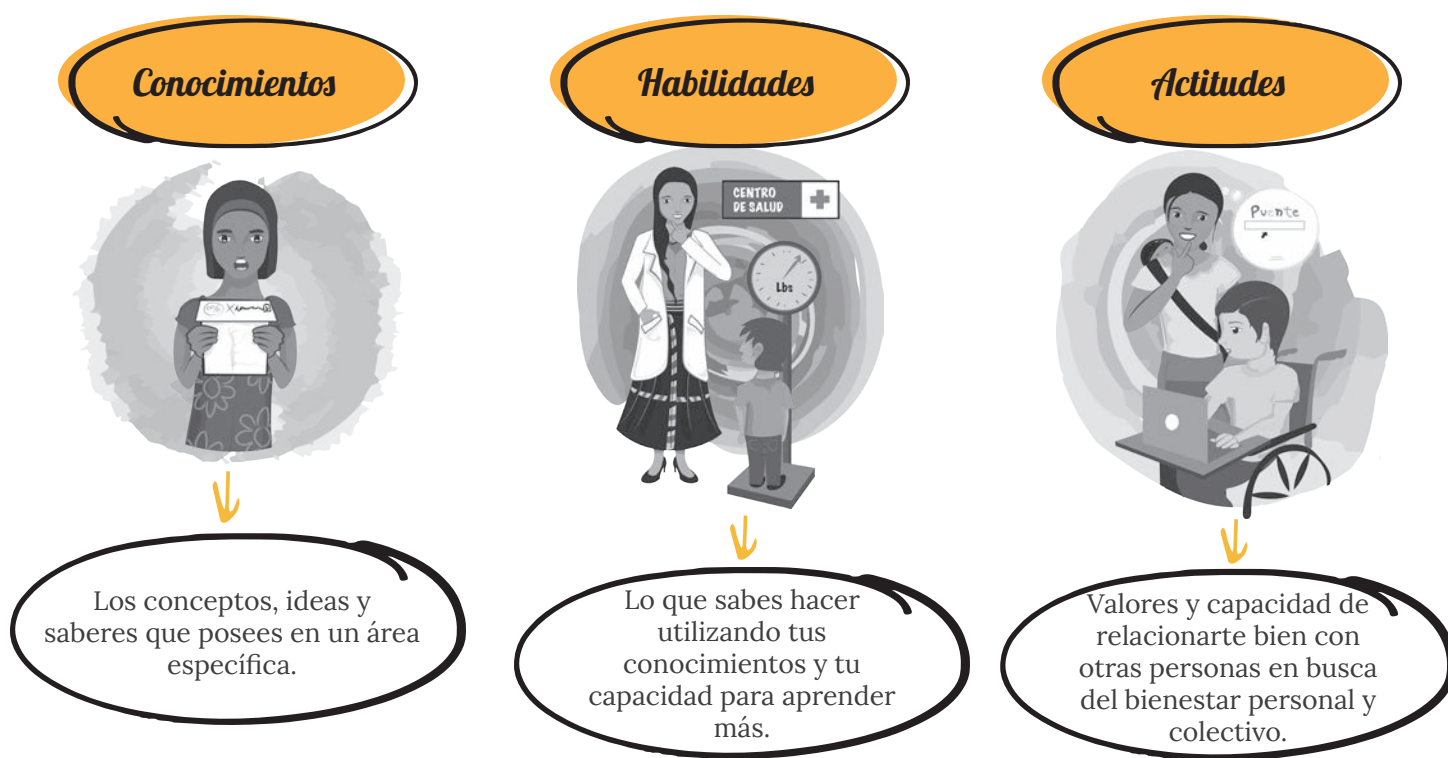


Perspectivas y recursos

1. Las competencias básicas para la vida

En la biografía de Sara Curruchich puedes ver que es una joven con sensibilidad artística, que ama su cultura, que ha valorado sus propias capacidades y ha tomado decisiones acertadas para superarse. Se puede decir que Sara Curruchich es una joven competente; es decir, que ha desarrollado competencias básicas para la vida.

Las competencias básicas para la vida se refieren al conjunto de habilidades y destrezas necesarias para que una persona se realice a nivel personal, viva su vida adulta de manera satisfactoria y participe como miembro de la sociedad. Las competencias básicas para la vida son integrales. Una competencia está formada por:



Por ejemplo: en el área de crecimiento personal, tienes el conocimiento sobre qué es el autoconcepto; tienes la habilidad de aplicarlo en tu vida identificando tus rasgos personales y tienes la capacidad de conocerte cada vez más; te relacionas con respeto con todas las personas, respetando las diferencias de cada una.

Las personas competentes son capaces de relacionar información para tomar decisiones, solucionar problemas y comunicar sus ideas.

Las competencias resultan de la **interacción de tres elementos**:

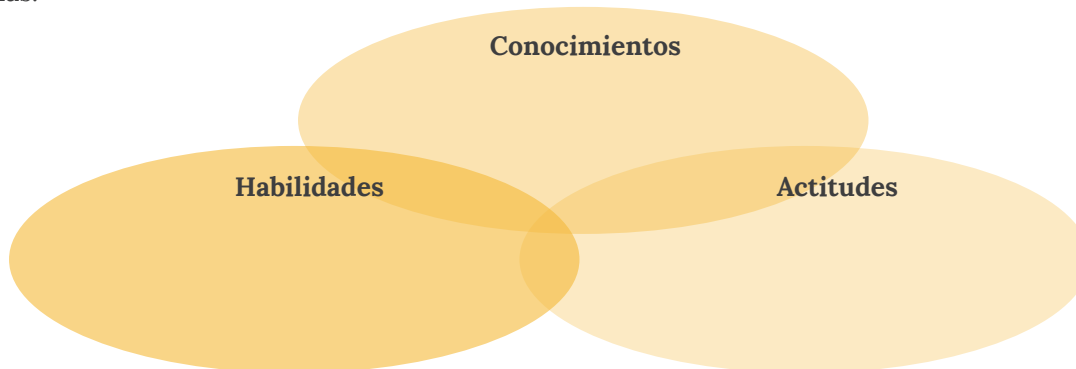
- 1. Persona:** cada individuo tiene características y capacidades que le permiten desarrollar especialmente algunas competencias.
- 2. Área de conocimiento:** por ejemplo, el medio social, las matemáticas, etc.
- 3. Contexto:** cada entorno de vida ofrece diferentes oportunidades para aplicar habilidades y acceder a nuevo conocimiento. También, cada contexto, moldea las actitudes de las personas que viven en él.



Ejercicio

1

Escribe qué conocimientos, habilidades y actitudes debe tener un joven que es competente en la comunicación con los demás.



2. ¿Cuáles son las competencias básicas para la vida?

Como has aprendido, las competencias básicas para la vida son la llave que abre nuevas oportunidades para un mejor futuro. Las competencias básicas que necesitan mujeres y hombres jóvenes guatemaltecos son las mismas que necesita desarrollar cualquier persona para alcanzar sus metas. ¡La juventud guatemalteca tiene grandes sueños y debe estar preparada para lograrlos!

Las competencias básicas para la vida se relacionan con:

“Cuidar la **salud** y cuidar el **medio ambiente**.”



“Comunicarse con otras personas por medio de la palabra hablada o escrita.”



“Utilizar la **tecnología** de manera productiva.”



“Razonar y utilizar conocimientos matemáticos en la vida cotidiana.”



“Emprender nuevos proyectos a lo largo de su vida.”

”



“Relacionarse con las personas y ser un **ciudadano activo** que participa con base en los valores de su entorno social, cultural e histórico.”

”

¿Aceptas el reto de seguir desarrollando estas competencias para emprender un nuevo plan de vida?



Ejercicio

2

Une con una línea cada competencia básica para la vida con la situación en la que se aplica:

a. Cuidar la salud y el medio ambiente

Silvia se informa de las noticias en internet, a través de periódicos digitales.

b. Utilizar la tecnología de forma productiva

Ronny separa los plásticos, latas, vidrios y cartones en su hogar y los lleva a una recicladora, evitando que contaminen el ambiente.

c. Actuar con valores en el entorno ciudadano

Agustín ha sido víctima de una extorsión y lo ha denunciado. Quiere que se aplique la ley y colabora con las autoridades para eliminar estos delitos.



Mi Plan de vida

Te invitamos a continuar avanzando en tu plan de vida. Como has aprendido, para alcanzar con éxito tus metas es muy importante desarrollar las competencias básicas para la vida.

¿Cómo estás en cada **competencia básica para la vida**? ¡Haz tu propia evaluación! Pinta cada casilla que mejor refleje tu desempeño en cada aspecto:



Excelente



Bien



Necesito mejorar

Competencia			
1. Libertad o autonomía e iniciativa personal			
Soy responsable de mis actos y decisiones.			
Controlo mis emociones ante un problema o malestar.			
Aprendo de mis errores.			
Aprovecho las oportunidades cuando las tengo.			
Soy perseverante (no me doy por vencido fácilmente).			
Examino mis actos para corregir mis errores.			

Competencia			
2. Aprender a aprender			
Busco información sobre algo que necesito hacer o resolver.			
Estudio algo por mí mismo, sin que nadie me diga que lo haga.			
Aprendo de mis experiencias diarias.			
Uso información sobre algo para aplicarla en la solución de un problema.			
Reflexiono sobre mis acciones para aprender de ellas.			
Escucho las ideas, consejos u opiniones de otros.			
3. Ejercicio de la ciudadanía			
Conozco los problemas que afectan a mi familia y a mi comunidad.			
Pongo atención a lo que hacen las autoridades y los líderes de mi comunidad.			
Me informo acerca de lo que pasa en mi comunidad.			
Participo activamente en alguna organización comunitaria, asociación, comité u otro parecido.			
Digo mis opiniones o doy sugerencias sobre los asuntos o temas de la comunidad.			
Cumplo con las leyes y las normas de convivencia de mi comunidad.			
4. Cuidado del medio ambiente y cuidado personal			
Cuido los recursos naturales de mi comunidad.			
Respeto las normas que protegen los recursos naturales de mi comunidad.			
Protejo mi salud física y emocional.			
Cuido mi alimentación.			
Hago ejercicio regularmente.			
Estoy consciente de la importancia de tener una vida sexual responsable.			
Reconozco los peligros para mi seguridad personal.			
Cuido mi salud.			
5. Razonamiento matemático			
Utilizo lo que conozco de matemáticas en mis actividades diarias.			
Puedo leer e interpretar documentos con números.			
Gasto el dinero para lo necesario.			
Tengo ahorros personales.			
6. Comunicación			
Digo lo que pienso con claridad cuando hablo con otras personas.			
Escucho a los demás cuando me hablan.			
Utilizo el diálogo para resolver un problema.			
Utilizo la escritura para comunicarme con otros.			
Puedo leer y comprender textos escritos en mi idioma.			
Puedo leer y comprender textos escritos o libros en otro idioma.			

Contesta las siguientes preguntas:

a. ¿Qué competencia te ha llamado más la atención y por qué?

b. ¿Cuáles son las dos competencias en las que te has evaluado mejor?

c. ¿Cuáles son las dos competencias en las que necesitas mejorar?

d. Escribe una acción concreta para mejorar en una competencia en la que lo necesites

**Autoevaluación****1. Demuestro lo aprendido**

a. Pablo ha desarrollado la competencia de utilizar la tecnología de manera productiva. Identifica los conocimientos, habilidades y actitudes que tiene este joven. Escribe la palabra conocimiento, habilidad o actitud al lado de cada elemento, según corresponda.



- Pablo sabe cómo realizar búsquedas de información relevante sobre un tema en internet.

- Pablo conoce la utilidad de diferentes dispositivos digitales como un celular, una computadora y una tablet.

- Pablo nunca comparte en las redes sociales información o fotografías que puedan dañar su integridad o la de otras personas.

- b. Explica con tus propias palabras qué son las competencias básicas para la vida y para qué sirven:

- c. Escribe la competencia básica para la vida a la que pertenece cada capacidad:

- Me expreso bien verbalmente y por escrito.

- Aprovecho cualquier situación para seguir aprendiendo.

- Aplico las matemáticas en situaciones de la vida diaria.

- Sé trabajar en equipo.

- Cumpló mis deberes ciudadanos y ejerzo mis derechos.

- Soy capaz de aplicar nuevas ideas a mi trabajo.

- Aprovecho internet para investigar y aprender.

- Aplico mis aprendizajes a la vida cotidiana.

- Soy una persona autónoma para tomar decisiones.

- Sé qué hacer cuando me siento mal de salud.

2. *Aplico mi aprendizaje*

a. Lee cada situación y marca con un cheque ☒ la decisión que tomarías como persona que ha desarrollado sus competencias básicas para la vida:

- Veo a dos jóvenes peleando...
 - ☐ me meto en la pelea insultando y pegando para defender al que es mi amigo.
 - ☐ trato de que la pelea termine a través del diálogo.
- Me despidieron del trabajo...
 - ☐ reflexiono sobre qué errores pude cometer para poder superarlos.
 - ☐ entro en una tristeza profunda y no salgo de casa.
- Arruiné algo valioso en casa de otra persona...
 - ☐ me voy rápido y no vuelvo a llamar a esa persona.
 - ☐ asumo las consecuencias y trato de reponerlo.
- Ofendí a una persona...
 - ☐ trato de que se dé cuenta de que ella tuvo la culpa de que la ofendiera por la actitud que tuvo.
 - ☐ pido disculpas.

b. Un inventario es un listado que refleja todo lo que existe en un lugar. Te invitamos a realizar tu inventario personal. Escribe en cada columna, al menos cuadro elementos de lo que se solicita.

<i>Habilidades, lo que sé hacer</i>	<i>Valores, lo que es importante para mí</i>	<i>Intereses, lo que me gusta</i>

3. Reflexiono sobre mi aprendizaje

a. Marca con un cheque ✓ la casilla que mejor refleja tu alcance de cada logro:



Excelente



Bien



Necesito mejorar

	Aspectos a evaluar			
Después de estudiar	Explico qué características tiene una persona competente.			
	Enumero mis habilidades, valores e intereses.			
	Evalúo mis competencias básicas para la vida.			

Vuelve al contenido de la semana y repasa los temas relacionados con los logros que no has alcanzado satisfactoriamente.

b. Completa la tabla escribiendo, al menos, dos elementos en cada columna:

Sobre los contenidos de esta semana...		
¿Qué sabía?	¿Qué aprendí?	¿Qué dudas me quedan?

No olvides consultar tus dudas en el círculo de estudio hasta asegurarte de que las hayas resuelto.

c. ¿Cómo aplicaré en mi vida lo que he aprendido esta semana? Escribe dos ideas concretas.

“

”