



SERENAMENTE

Conecta tus emociones



¡Vamos a descubrirlas
juntos!



SENA

CARTILLA PEDAGÓGICA – FASE 2

Desarrollo colaborativo
Empatía, Comunicación asertiva y resolución de conflictos



Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA



Introducción

Con esta cartilla se busca promover el desarrollo colaborativo a través de experiencias prácticas que le permitirán reconocer, expresar y regular sus emociones en situaciones reales del entorno formativo y laboral.

Intención pedagógica.

Fomentar el aprendizaje basado en vivencias reales mediante la interacción grupal, fortaleciendo competencias socioemocionales como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.





Técnicas Metodológicas

- Trabajo en equipo
- Análisis de casos
- Juego de roles
- Cine foro

Actividad 1. Análisis de caso – Entorno SENA

En un ambiente de formación del SENA se presentan las siguientes situaciones:

1. Un aprendiz exige ser atendido en la IPS sin respetar el turno.
2. Un compañero llega afectado emocionalmente por sobrecarga académica.
3. Una falla del sistema genera retrasos y molestias en los usuarios.

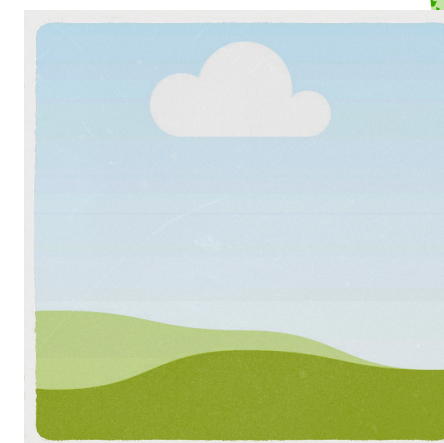
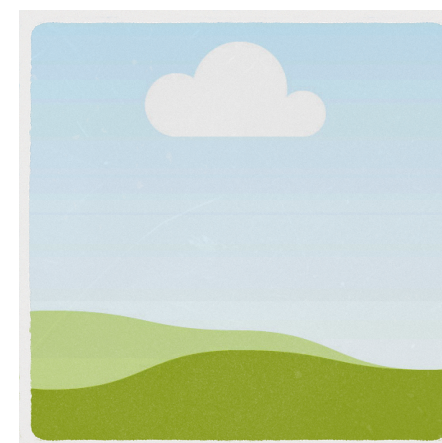
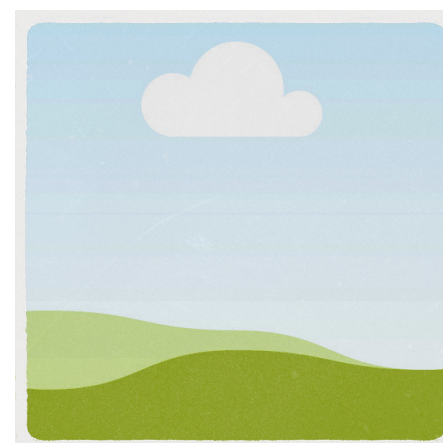
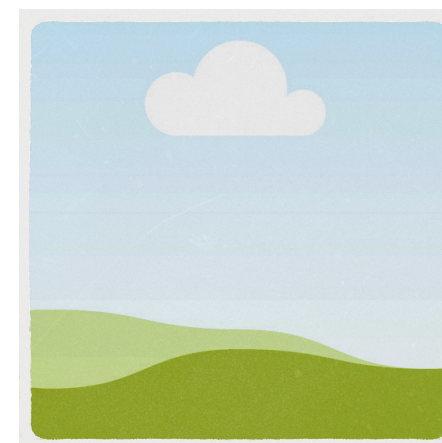
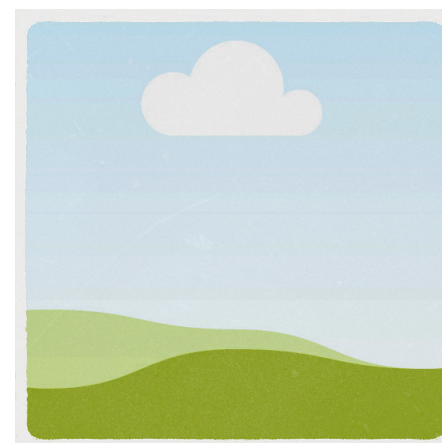
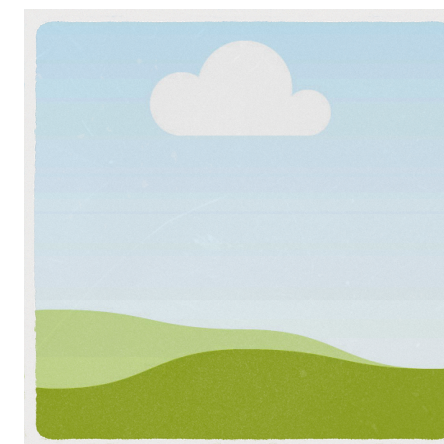
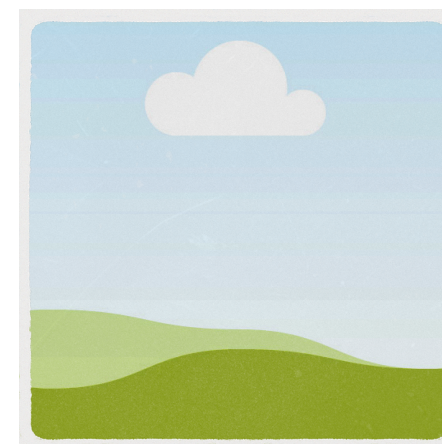
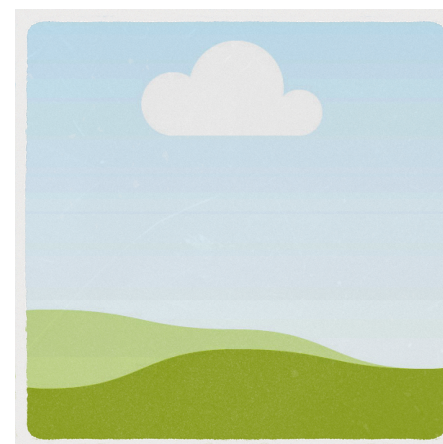
En grupo:

- Identifique tres emociones por actor.
- Analice las causas.
- Proponga acciones asertivas.

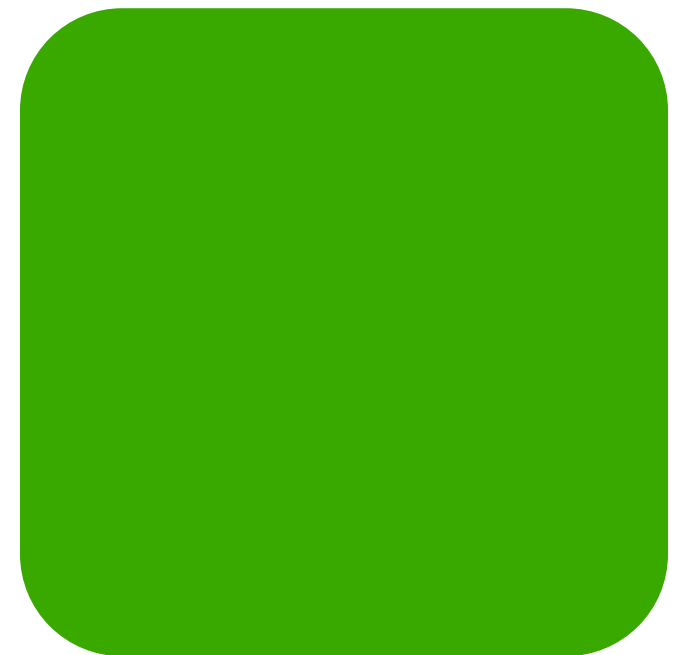
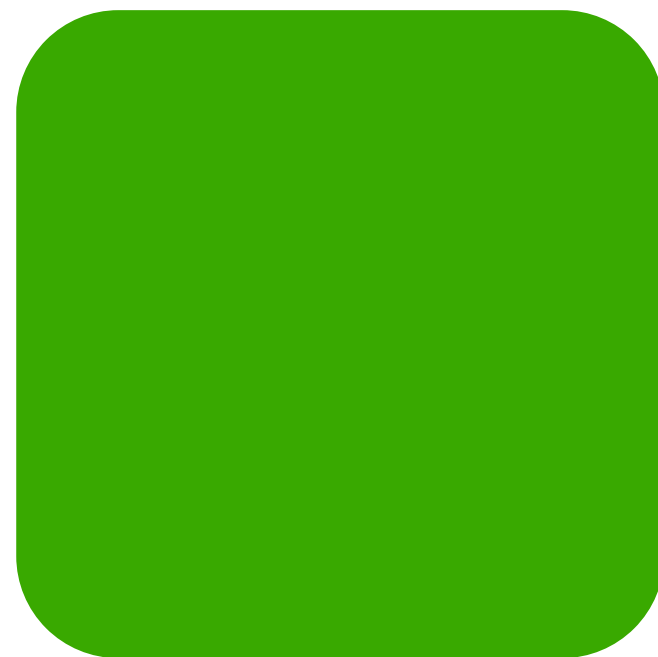
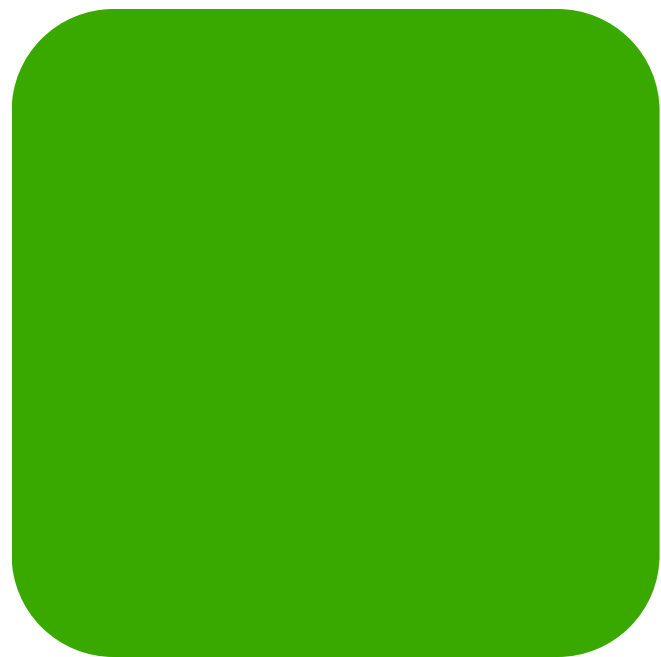


Actividad:

Dibuja y arrastra hacia el corazón las situaciones identificadas por actor

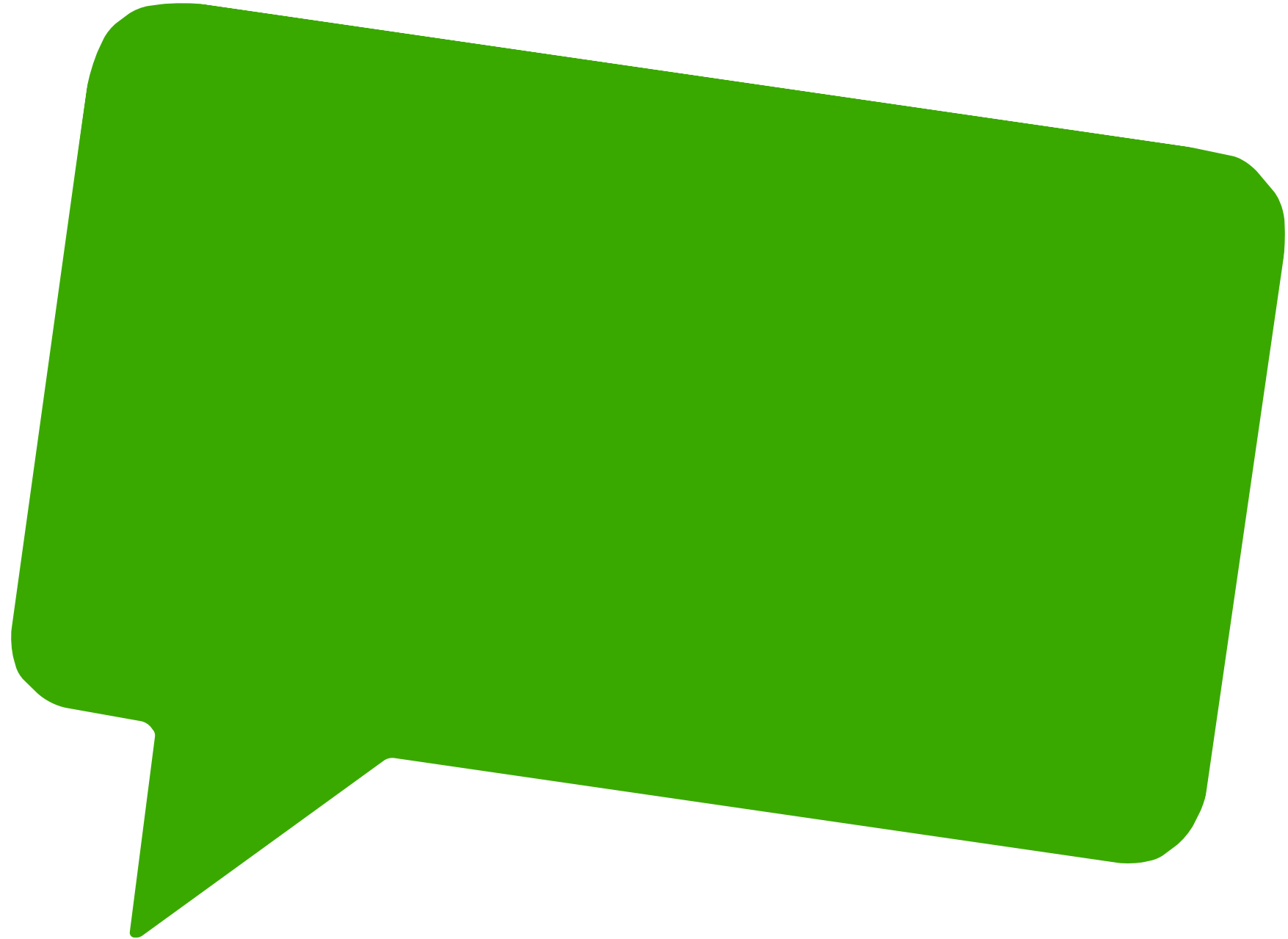


¿POR QUÉ?



Analice las causas

Propuestas Asertivas



Actividad:

Observe la caricatura y Analice:

- Emociones presentes
- Manejo del conflicto
- Qué acciones mejoraron o empeoraron la situación

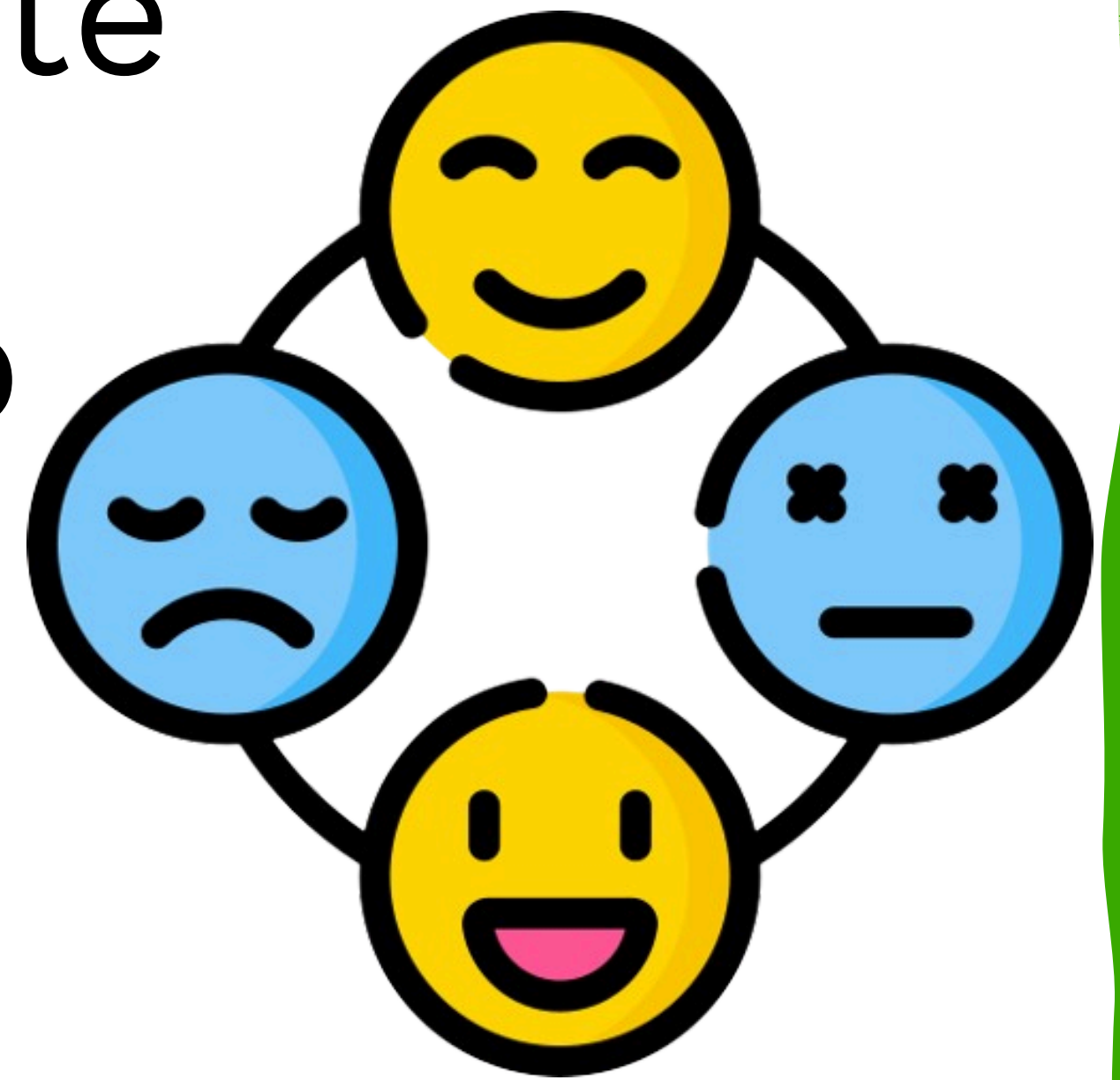




**¿Cómo me
siento?**
con la situación
anterior

¡Gracias por regalarte este tiempo de autoconocimiento

Recuerda: Decir lo que sentimos
y expresarnos nos ayuda a
sentirnos mejor.





**Centro de comercio y turismo
Regional Quindío**