|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ACTIVIDAD DIDÁCTICA CUESTIONARIO | | | |
| Generalidades de la actividad   * Las indicaciones, el mensaje de correcto e incorrecto debe estar la redacción en segunda persona. * Diligenciar solo los espacios en blanco. * El aprendiz recibe una retroalimentación cuando responde de manera correcta o incorrecta cada pregunta. * Señale en la columna Rta. Correcta con una (x) de acuerdo con las opciones presentadas. * Al final de la actividad se muestra una retroalimentación de felicitación si logra el 70 % de respuestas correctas o retroalimentación de mejora si es inferior a este porcentaje.   Para sugerir este tipo de actividad tener presente equipo de Diseño Instruccional, que solo debe haber máximo doce opciones de pregunta y que cada campo tiene un límite de palabras permitidas para garantizar el *responsive web*. | | | |
| Instrucciones para el aprendiz | | *Esta actividad le permitirá determinar el grado de apropiación de los contenidos del componente formativo Competencias para la vida fundantes e integradoras.*  *Antes de su realización, se recomienda la lectura del componente formativo mencionado. Es opcional (no es calificable), y puede realizarse todas las veces que se desee.*  *Lea la afirmación de cada ítem y luego señale la respuesta correcta según sus conocimientos del componente.* | |
| Nombre de la Actividad | | *Autodiagnóstico: fortaleciendo la autoestima* | |
| Objetivo de la actividad | | *Identificar elementos personales que fortalezcan el desarrollo de la autoestima, de acuerdo al autodiagnóstico reflejado en la apropiación de conocimientos* | |
| Texto descriptivo | | *Se desarrollará una actividad tipo evaluación, con ítems de falso o verdadero; así como, de opción múltiple con única respuesta.* | |
| PREGUNTAS | | | |
| Pregunta 1 | | ***¿La autoestima solo se desarrolla durante la infancia, y no puede fortalecerse después?*** | *Rta(s) correcta(s) (x)* |
| Opción a) | *Verdadero* | |  |
| Opción b) | *Falso* | | *X* |
| Comentario respuesta correcta | | *Felicitaciones por su respuesta.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *Falso, la autoestima es dinámica y puede fortalecerse en cualquier etapa de la vida.* | |
| Pregunta 2 | | ***El componente cognoscitivo de la autoestima se refiere a cómo nos vemos y pensamos sobre nosotros mismos.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | | *X* |
| Opción b) | *Falso* | |  |
| Comentario respuesta correcta | | *Este componente incluye nuestras creencias, ideas y autopercepción. Es clave porque influye en nuestra autoconfianza y en cómo proyectamos nuestras metas personales y profesionales.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| Pregunta 3 | | ***La regulación emocional es la capacidad de manejar y expresar emociones de manera constructiva.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | | *X* |
| Opción b) | *Falso* | |  |
| Comentario respuesta correcta | | *La regulación emocional permite tomar decisiones más acertadas, expresar emociones de forma adecuada y mantener relaciones sanas con los demás.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| Pregunta 4 | | ***La empatía consiste únicamente en sentir lo que siente otra persona, sin interpretar sus emociones.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | |  |
| Opción b) | *Falso* | | *X* |
| Comentario respuesta correcta | | *La empatía tiene dos dimensiones: cognitiva, para entender la experiencia del otro, y emocional, para compartir su sentimiento. Ambas son necesarias para conectar genuinamente* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| Pregunta 5 | | ***Según Gross (2002), las emociones pueden regularse solo después de que se han generado.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | |  |
| Opción b) | *Falso* | | *X* |
| Comentario respuesta correcta | | *También pueden regularse antes, mediante estrategias centradas en el antecedente.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| Pregunta 6 | | ***Las competencias fundantes son comparables a los cimientos de una casa, ya que sobre ellas se construyen otras habilidades.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | | *X* |
| Opción b) | *Falso* | |  |
| Comentario respuesta correcta | | *Estas competencias, como la autoestima, son la base para desarrollar habilidades más complejas, permitiéndonos crecer personalmente y relacionarnos mejor con los demás.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Pregunta 7*** | | ***El carisma de un líder no influye en la confianza que sus seguidores depositan en él.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | |  |
| **Opción b)** | *Falso* | | X |
| **Comentario respuesta correcta** | | *El carisma inspira confianza y admiración en los seguidores.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| **Pregunta 8** | | ***En comunicación, el principio "Es imposible no comunicar" significa que incluso el silencio transmite un mensaje.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | | *X* |
| **Opción b)** | *Falso* | |  |
| **Comentario respuesta correcta** | | *Todo comportamiento, incluso no verbal, comunica algo. Por ejemplo, guardar silencio puede expresar desacuerdo o introspección.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| **Pregunta 9** | | ***La comunicación asertiva se caracteriza por imponer las ideas propias sobre las de los demás.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | |  |
| **Opción b)** | *Falso* | | *X* |
| **Comentario respuesta correcta** | | *Se basa en el respeto y la claridad al expresar opiniones.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| **Pregunta 10** | | ***La resiliencia solo se activa en momentos de adversidad extrema.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | |  |
| **Opción b)** | *Falso* | | *X* |
| **Comentario respuesta correcta** | | *Se activa en cualquier desafío o situación difícil.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| **Pregunta 11** | | ***La singularidad como aspecto de la autoestima implica reconocer lo que nos hace especiales y únicos.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | | *X* |
| **Opción b)** | *Falso* | |  |
| **Comentario respuesta correcta** | | *Reconocer nuestras cualidades únicas refuerza nuestra autoestima, dándonos confianza en nuestras habilidades y contribuciones.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| **Pregunta 12** | | ***En el modelo de comunicación de Gross, el cambio cognitivo consiste en modificar la forma de pensar sobre una situación para alterar su impacto emocional.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | | *X* |
| **Opción b)** | *Falso* | |  |
| **Comentario respuesta correcta** | | *Cambiar la interpretación de una situación puede reducir su carga emocional. Por ejemplo, ver un error como una oportunidad de aprendizaje.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| ***Pregunta 13*** | | ***La relación simétrica en comunicación implica que las personas tienen roles distintos.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | |  |
| **Opción b)** | *Falso* | | X |
| **Comentario respuesta correcta** | | *La relación simétrica se basa en igualdad entre las personas.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *¡Continue no se rinda! Equivocarse es aprender. Siga intentando, está en el camino correcto.* | |
| **Pregunta 14** | | ***La comunicación pasiva implica evitar expresar nuestras ideas o preferencias.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | | *X* |
| **Opción b)** | *Falso* | |  |
| **Comentario respuesta correcta** | | *La comunicación pasiva se caracteriza por ceder o evitar conflictos, lo que puede generar malentendidos o resentimientos a largo plazo.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *¡Continua no te rindas! Equivocarse es aprender. Sigue intentando, estás en el camino correcto. ¡Tú puedes!* | |
| **Pregunta 15** | | ***La autoestima no influye en cómo manejamos el éxito o el fracaso.*** | |
| **Opción a)** | *Verdadero* | |  |
| **Opción b)** | *Falso* | | *X* |
| **Comentario respuesta correcta** | | *Es clave para manejar nuestras relaciones y experiencias de vida.* | |
| **Comentario respuesta incorrecta** | | *Esta cerca de lograrlo… no se desanime.* | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Pregunta 16* | | *Las competencias integradoras están relacionadas con el SER y se enfocan únicamente en habilidades técnicas.* | |
| Opción a) | *Verdadero* | |  |
| Opción b) | *Falso* | | *X* |
| Comentario respuesta correcta | | *Las competencias integradoras están relacionadas con el HACER y combinan habilidades técnicas con competencias fundantes para enfrentar situaciones en contextos específicos.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡No se preocupe por el error! Cada respuesta es una oportunidad para aprender y mejorar. Lo importante es seguir adelante y fortalecer los conocimientos.* | |
| Pregunta 17 | | ***El trabajo en equipo es un ejemplo de competencia integradora porque combina competencias fundantes como la autoestima y la empatía con habilidades como la comunicación asertiva.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | | *X* |
| Opción b) | *Falso* | |  |
| Comentario respuesta correcta | | *El trabajo en equipo conecta habilidades personales y sociales con técnicas de colaboración para lograr objetivos comunes.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡No se preocupe por el error! Cada respuesta es una oportunidad para aprender y mejorar. Lo importante es seguir adelante y fortalecer los conocimientos.* | |
| *Pregunta 18* | | ***Según Tobón (2006), las competencias integradoras son la capacidad de aplicar aprendizajes en escenarios reales de forma creativa y autónoma.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | | *X* |
| Opción b) | *Falso* | |  |
| Comentario respuesta correcta | | *Este enfoque permite enfrentar situaciones complejas integrando conocimientos, habilidades y actitudes.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡No se preocupe por el error! Cada respuesta es una oportunidad para aprender y mejorar. Lo importante es seguir adelante y fortalecer los conocimientos.* | |
| Pregunta 19 | | ***Un equipo de trabajo tiene como objetivo principal fomentar valores como escuchar y reconocer los logros de los demás.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | |  |
| Opción b) | *Falso* | | *X* |
| Comentario respuesta correcta | | *Un equipo de trabajo se enfoca en metas específicas, mientras que el trabajo en equipo fomenta valores como escuchar, respetar y apoyar.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡No se preocupe por el error! Cada respuesta es una oportunidad para aprender y mejorar. Lo importante es seguir adelante y fortalecer los conocimientos.* | |
| Pregunta 20 | | ***Para que un equipo de trabajo funcione, es clave mantener una comunicación abierta, comprometerse con las metas y coordinar roles.*** | |
| Opción a) | *Verdadero* | | *X* |
| Opción b) | *Falso* | |  |
| Comentario respuesta correcta | | *La comunicación, el compromiso y la coordinación son fundamentales para lograr un trabajo en equipo exitoso.* | |
| Comentario respuesta incorrecta | | *¡No te preocupes por el error! Cada respuesta es una oportunidad para aprender y mejorar.* | |
| MENSAJE FINAL ACTIVIDAD | | | |
| Mensaje cuando supera el 70% de respuestas correctas | | *¡Excelente! Lo felicito, ha superado la actividad y demuestra sólidos conocimientos sobre el componente formativo.* | |
| Mensaje cuando el porcentaje de respuestas correctas es inferior al 70% | | *No ha superado la actividad. Le recomendamos volver a revisar el componente formativo e intentar nuevamente la actividad didáctica.* | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CONTROL DE REVISIÓN** | | |
|  | **Responsable** | **Fecha** |
| **Revisión Evaluador instruccional** | **Viviana Herrera Quiñonez** | **Agosto de 2024** |
|  |  |  |