



ÉTICA

GUÍA DIDÁCTICA grado decimo

Periodo 3/2026

PROYECTO DE VIDA, HABILIDADES PARA LA VIDA Y DECISIONES VOCACIONALES

Construir un proyecto de vida implica reconocer quién soy, cuáles son mis intereses, habilidades, motivaciones y metas, así como reflexionar sobre las decisiones que orientan el futuro personal, académico y profesional. Durante la adolescencia y la juventud, las personas comienzan a enfrentar preguntas relacionadas con su vocación, sus capacidades y la manera en que desean aportar a la sociedad.

El proyecto de vida no se limita únicamente a elegir una profesión, sino que involucra la construcción de una identidad, el desarrollo de habilidades para enfrentar los retos cotidianos y la toma de decisiones responsables frente a la vida personal y social. En este proceso, las habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) permiten fortalecer capacidades como el pensamiento crítico, el manejo de emociones, la comunicación efectiva, la empatía y la toma de decisiones.

Asimismo, orientar la vida profesional y vocacional implica reconocer que las decisiones personales también tienen un impacto social. Como plantea Paulo Freire (1997), la educación debe permitir que las personas comprendan su realidad y participen activamente en la transformación de la sociedad. De igual manera, Howard Gardner (2005) señala que cada individuo posee diferentes capacidades e inteligencias que influyen en sus intereses, talentos y formas de aprender.

En este sentido, reflexionar sobre el proyecto de vida permite que los estudiantes desarrollen autonomía, fortalezcan el conocimiento de sí mismos y comprendan que las decisiones profesionales deben estar relacionadas no solo con el éxito individual, sino también con la construcción de sociedades más justas, solidarias y humanas.

**SABER CONCEPTUAL**

¿Cómo orientar mi proyecto de vida profesional y vocacional contribuyendo a la construcción de sociedades más justas?

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Saber conocer:
Explora las diferentes ocupaciones que ofrece el medio social.
- Saber hacer:
Realiza comparaciones y reflexiones jerarquizando en la balanza criterios de decisión vocacional y profesional.
- Saber ser:
Reconoce sus deseos y sus motivaciones que le permiten tener criterios para la toma de decisiones profesionales.

EVALUACION

CONTINUA Y PERMANENTE: es decir que se realizará en forma permanente haciendo un seguimiento al alumno, que permita observar el progreso y las dificultades que se presenten en su proceso de formación. Se hará al final de cada tema, unidad, periodo, clase o proceso.

INTEGRAL: se tendrán en cuenta todos los aspectos o dimensiones del desarrollo del alumno, con aplicación de todo tipo de pruebas orales o escritas para evidenciar el proceso de aprendizajes y organización del conocimiento.

Durante el periodo se han preparado varios momentos de evaluación con diferentes objetivos; explorar lo que el estudiante conoce del tema que se va a desarrollar, consolidar los conceptos y finalmente aplicar lo que ha aprendido.

Será importante observar la manera en que el estudiante establece relaciones entre el tiempo y la manera como propone o llega al objetivo planteado de cada actividad a partir del trabajo en clase (proceso-seguimiento).

La evaluación se desarrolla por medio de actividades prácticas, de consulta, de observación de construcción de mini proyectos en los que debe aplicar lo abordado en la guía.



La evaluación, además se aborda desde el grado de participación y la actitud positiva en clase, el grado de esfuerzo personal, el cuidado de los materiales y del aula, la puntualidad, el consolidar los conceptos y finalmente, aplicar lo que ha aprendido.

ACTIVIDADES PENDIENTES SEGUNDO PERIODO

Debido al ajuste en los tiempos académicos y a la intensidad horaria del área de Ética y Valores Humanos durante el segundo periodo, no fue posible desarrollar completamente las actividades:

- **“Historias de lucha por la igualdad”**
- **“Voces colectivas: las minorías y sus luchas”**

Estas actividades serán retomadas durante el tercer periodo como parte del proceso de continuidad curricular, ya que mantienen una relación directa con los nuevos contenidos sobre proyecto de vida, habilidades para la vida, toma de decisiones y construcción de una sociedad más justa.

La incorporación de estas actividades al tercer periodo permite fortalecer competencias relacionadas con el reconocimiento de la dignidad humana, el respeto por la diversidad, la empatía, el pensamiento crítico y la reflexión ética frente a las desigualdades sociales y los procesos históricos de lucha por los derechos humanos.

Asimismo, estos ejercicios favorecen el desarrollo de habilidades para la vida como la comunicación, la toma de decisiones, la reflexión personal y la construcción de posturas críticas frente a situaciones de discriminación, exclusión e injusticia social, articulándose de manera coherente con el saber conceptual del tercer periodo:

“¿Cómo orientar mi proyecto de vida profesional y vocacional contribuyendo a la construcción de sociedades más justas?”

De esta manera, el ajuste curricular busca garantizar la continuidad de los procesos formativos, evitando la fragmentación de los aprendizajes y permitiendo que los estudiantes relacionen el conocimiento de sí mismos y sus decisiones personales con el reconocimiento de los derechos humanos, la diversidad y la responsabilidad social.

Además, estas actividades fortalecen procesos de participación, análisis crítico y construcción de ciudadanía, fundamentales dentro de la formación ética en la educación media.

ACTIVIDAD

HISTORIAS DE LUCHA POR LA IGUALDAD

SABER CONCEPTUAL

¿De qué manera han influido las minorías en la consolidación de los derechos civiles y políticos mundiales?

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Contrasta diversas perspectivas respecto a posturas de problemas y dilemas éticos de diferentes grupos y culturas.
- **Saber hacer:** Promueve o participa en manifestaciones constructivas de rechazo o solidaridad ante situaciones de desventajas o discriminación en su comunidad y en el ámbito escolar.
- **Saber ser:** Reconoce la dignidad humana y la de las otras personas, defendiendo sus derechos y respetando el derecho ajeno.

EJERCICIO 1 MUJERES QUE CAMBIARON LA HISTORIA DE LOS DERECHOS

¿QUÉ DERECHO HUMANO DEFENDIÓ O VISIBILIZÓ ESTAS MUJERES?

Frida Kahlo Una de las más importantes pintoras mexicanas. Primeras artistas mujeres en exponer en el Museo del Louvre. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?	Rosa Parks Activista por los derechos civiles en Estados Unidos. Condenada con la "Ley de la Curbada del Codo" en 1956. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?	Isabella de Angulo Bautista de la primera mujer en ser bautizada en Colombia. Su bautismo fue un hito en la historia de la mujer en la América Latina. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?
Dolores Arango Fundadora del primer periódico femenino en Colombia. Defendió los derechos de la mujer en el siglo XIX. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?	María Cano Fundadora del primer periódico femenino en Colombia. Defendió los derechos de la mujer en el siglo XIX. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?	Tello de Montejano Fundadora del primer periódico femenino en Colombia. Defendió los derechos de la mujer en el siglo XIX. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?
Policarpa Salazarri Mujer que durante más de 40 años regó la patria. Defendió los derechos de la mujer y la independencia de Colombia. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?	Soledad Acosta de Somoza Mujer que durante más de 40 años regó la patria. Defendió los derechos de la mujer y la independencia de Colombia. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?	Betanbi Espinal Mujer que durante más de 40 años regó la patria. Defendió los derechos de la mujer y la independencia de Colombia. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?
Mary Williams Fundadora del primer periódico femenino en Colombia. Defendió los derechos de la mujer en el siglo XIX. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?	Juana Inés de la Cruz Mujer que durante más de 40 años regó la patria. Defendió los derechos de la mujer y la independencia de Colombia. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?	Teresa de Calcuta Mujer que durante más de 40 años regó la patria. Defendió los derechos de la mujer y la independencia de Colombia. Fecha de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____ ¿En qué año nació? _____ ¿En qué año murió? _____ ¿Qué derecho humano defendió o visibilizó? ¿Qué acciones realizó para generar cambios en la sociedad?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad, los estudiantes reconocerán el papel de diferentes personajes históricos y contemporáneos que han contribuido a la defensa de los derechos humanos y la dignidad humana. A partir del uso de una plantilla visual, cada estudiante analizará la vida y el aporte de una figura representativa, identificando su contexto, las problemáticas que enfrentó y las acciones que realizó para generar cambios en la sociedad.

El ejercicio busca comprender que los derechos humanos no han sido otorgados de manera inmediata ni universal, sino que han sido resultado de procesos de lucha impulsados por personas que cuestionaron situaciones de injusticia, desigualdad y discriminación. A través de esta actividad, se promueve la reflexión sobre cómo las acciones individuales pueden incidir en transformaciones sociales más amplias.

EJERCIO 2: VOCES COLECTIVAS: LAS MINORÍAS Y SUS LUCHAS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad, los estudiantes analizarán el papel de las minorías en la construcción y consolidación de los derechos civiles y políticos, comprendiendo que muchos de los derechos actuales han sido conquistados a partir de procesos colectivos de resistencia, organización y reivindicación social.

Organizados en grupos, los estudiantes seleccionarán una minoría (como, pueblos indígenas, comunidades afrodescendientes o población LGBTIQ+) e investigarán las situaciones de



discriminación o exclusión que han enfrentado, los derechos que les fueron negados y las acciones que han desarrollado para exigir reconocimiento, igualdad y justicia.

A partir de este análisis, se busca que los estudiantes comprendan que las desigualdades sociales no son naturales ni inevitables, sino el resultado de relaciones de poder que pueden ser transformadas. Además, se promueve la reflexión ética sobre la importancia de reconocer la diversidad, respetar la diferencia y asumir una postura crítica frente a las situaciones de injusticia en la sociedad.

Trabajo en grupos:

Cada grupo escoge UNA minoría:

1. Afrodescendientes
2. Pueblos indígenas
3. Comunidad LGBTQ+

PREGUNTAS

Responder en el cuaderno

1. ¿Qué tipo de discriminación ha vivido este grupo?
2. ¿Qué derechos les fueron negados?
3. ¿Qué acciones o luchas realizaron?
4. ¿Qué han logrado hasta hoy?
5. ¿Qué problemáticas continúan actualmente?

Pregunta de cierre: ¿Por qué es importante escuchar y reconocer a las minorías en una sociedad democrática?

CONSTRUIR UN CUADRO CON LA SIGUIENTE INFORMACION AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD:

| Grupo | ¿Qué injusticia vivían? | ¿Qué derechos reclamaban? | ¿Qué lograron? |

TEMA 1

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y HABILIDADES PARA LA VIDA

La construcción del proyecto de vida es un proceso personal y social mediante el cual cada individuo reflexiona sobre quién es, cuáles son sus intereses, habilidades, valores y metas, así como las decisiones que desea tomar para orientar su futuro. Durante la adolescencia, este proceso adquiere gran importancia, ya que los jóvenes comienzan a cuestionarse sobre sus capacidades, sus sueños, las profesiones que les interesan y el papel que desean cumplir dentro de la sociedad.

El proyecto de vida no se limita únicamente a elegir una carrera profesional, sino que implica el desarrollo integral de la persona, el reconocimiento de sus emociones, motivaciones y capacidades, además de la construcción de criterios éticos y responsables para la toma de decisiones. En este sentido, el conocimiento de sí mismo se convierte en



una herramienta fundamental para comprender las fortalezas, limitaciones y posibilidades que cada persona posee para proyectarse hacia el futuro.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993), las habilidades para la vida son capacidades que permiten enfrentar de manera adecuada las exigencias y desafíos cotidianos. Entre estas habilidades se encuentran la toma de decisiones, el pensamiento crítico, la comunicación efectiva, la empatía, el manejo de emociones y la resolución de conflictos. Estas competencias favorecen el bienestar personal y social, permitiendo actuar de manera responsable frente a diferentes situaciones de la vida.

Asimismo, Howard Gardner (2005), desde la teoría de las inteligencias múltiples, plantea que las personas poseen diferentes formas de aprender, pensar y desarrollar habilidades, lo que significa que no existe una única manera de construir un proyecto de vida exitoso. Cada individuo desarrolla capacidades particulares relacionadas con sus intereses, experiencias y contextos sociales.

Por otra parte, Paulo Freire (1997) afirma que la educación debe ayudar a las personas a comprender críticamente su realidad y a convertirse en sujetos capaces de transformar su entorno. Desde esta perspectiva, la orientación vocacional no debe centrarse solamente en responder a las necesidades económicas o laborales, sino también en formar ciudadanos conscientes, autónomos y comprometidos con la construcción de sociedades más justas y humanas.

De igual manera, la toma de decisiones implica analizar posibilidades, consecuencias y responsabilidades. Elegir una ocupación o profesión requiere reflexionar sobre aspectos personales, familiares, sociales y éticos, entendiendo que cada decisión influye en el proyecto de vida y en la relación con los demás. Como señala Daniel Goleman (1996), el manejo adecuado de las emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional permiten tomar decisiones más conscientes y equilibradas frente a las situaciones de la vida cotidiana.

ACTIVIDAD

APRENDER A ELEGIR

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo orientar mi proyecto de vida profesional y vocacional contribuyendo a la construcción de sociedades más justas?

•INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Explora las diferentes ocupaciones que ofrece el medio social.
- **Saber hacer:** Realiza comparaciones y reflexiones jerarquizando en la balanza criterios de decisión vocacional y profesional.
- **Saber ser:** Reconoce sus deseos y sus motivaciones que le permiten tener criterios para la toma de decisiones profesionales.

Descripción de la actividad

El estudiante diseñará la portada del tercer periodo en el cuaderno, relacionándola con los temas que se trabajarán durante el periodo: proyecto de vida, habilidades para la vida, toma de decisiones y orientación vocacional.

La portada debe integrar imágenes, dibujos, palabras clave, símbolos o frases cortas relacionadas con:

- Proyecto de vida
- Sueños y metas
- Profesiones u ocupaciones
- Habilidades personales
- Toma de decisiones
- Futuro y vocación

También debe incluir un pequeño texto, definición o frase reflexiva relacionada con la construcción del proyecto de vida.

Criterios evaluativos

- Presenta título y organización clara.
- Incluye imágenes relacionadas con el tema.
- Integra palabras o conceptos clave.
- Evidencia creatividad y buena presentación.
- Relaciona la portada con el proyecto de vida.



APRENDER A ELEGIR

Elegir es un arte que se relaciona con el ejercicio de la libertad y mientras se elige, va surgiendo ese extraño aroma de lo auténtico, de lo que nos es propio.

Cuando se trata de una elección importante, ponemos en juego el “uno mismo”, todo NUESTRO SER, porque en la elección es la propia historia la comprometida, las relaciones y los vínculos que fuimos construyendo, las circunstancias sociales, políticas, económicas que nos tocan vivir y las posibilidades del adentro y del afuera que tenemos.

Elegir supone optar, renunciar a algo, no se puede elegir todo, se dejan cosas, espacios, se cambian modalidades de relación y vínculos.



Para poder definir un proyecto futuro es importante pensar e indagar acerca de vivencias, afectos, intereses, aptitudes, posibilidades, dudas, temores, esperanzas, expectativas.

Elegir es un proceso, es una búsqueda que, como un viaje lleva tiempo, pero la alegría, el sabor agradable y la satisfacción, como todo viaje, comenzó cuando empezaste a pensar sobre lo que querías hacer cuando terminaras el ciclo básico (o la secundaria), y continua... cuando conversas con los demás, cuando te preguntan, cuando escuchas a los otros, en las charlas con tus amigos, con tus papás, con los docentes, con los que quieres, cuando estás solo.

Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida.
Woody Allen (1935)

...no se juega la vida en una elección, aunque para elegir haya que jugarse.
Sergio Rascovan

No se puede iniciar una travesía sin conocer el destino y sin contar con los mapas y la orientación para llegar a él por el mejor camino.
Marina Müller

La vocación se construye con la historia personal, con los intereses, con las circunstancias de vida de cada individuo, con la forma de ser, y se consolida con el trabajo y la experiencia. Es así que la vocación se va conformando mientras se la va ejercitando, por lo tanto, sólo se llega a ser lo que se quiere, haciéndolo. En todo caso, lo que se «descubre» es a uno mismo, emprendiendo un camino de búsqueda en el que se debe participar activamente, interrogándose y observando la realidad de la que se forma parte.

Vocación es aquello por lo que se sientes una fuerte atracción, que te gusta, que disfrutas. Es un ser siendo, proceso abierto, indefinido, contingente.

Entendida como algo que se va construyendo-deconstruyendo-reconstruyendo a lo largo de la vida, como algo que se mantiene pero que también cambia, la vocación sí existe, y podemos desarrollarla, enriquecerla, reorganizarla.

ACTIVIDAD

APRENDER A ELEGIR

**SABER CONCEPTUAL**

¿Cómo orientar mi proyecto de vida profesional y vocacional contribuyendo a la construcción de sociedades más justas?

•INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Explora las diferentes ocupaciones que ofrece el medio social.
- **Saber hacer:** Realiza comparaciones y reflexiones jerarquizando en la balanza criterios de decisión vocacional y profesional.
- **Saber ser:** Reconoce sus deseos y sus motivaciones que le permiten tener criterios para la toma de decisiones profesionales.

1. Cuál es tu opinión:

qué dichos, frases o cosas (sobre el futuro, una carrera profesional o una ocupación) consideran como ciertos y cuáles no?

Para resolver este punto debes escribir la frase y si las consideras como cierta o no, ejemplo>. Estudiar una carrera que de plata....

2. Argumenta si las siguientes frases para ti son verdaderas o falsas

- LA VOCACIÓN NO SE HACE, CON ELLA SE NACE.
- LA PERSONA NO ES TOTALMENTE LIBRE PARA ELEGIR.
- UNA COSA ES HACER LO QUE UNO QUIERE Y OTRA LO QUE CONVIENE
- EL MIEDO A LA ELECCIÓN, ES EL MIEDO A LA EQUIVOCACIÓN
- DIME QUÉ HACES Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

3. Realiza una lista sobre tus aptitudes y habilidades, para esto ten en cuenta lo siguiente:

“La **aptitud** es la **capacidad innata** de las personas que se manifiesta desde la niñez para desarrollar adecuadamente una actividad o tarea determinada. La **habilidad** es el desarrollo de dicha aptitud, adquirida por el aprendizaje. Las **habilidades** se aprenden y se entrenan y las **aptitudes** están siempre ahí esperando un estímulo para desarrollarse”.

Habilidad	Aptitud
Es una cualidad adquirida que desarrolla la persona.	Es una cualidad innata que posee la persona.
La habilidad se manifiesta posterior a su desarrollo.	La habilidad se manifiesta desde la niñez.
Las habilidades se desarrollan gracias a las oportunidades educativas a las que tiene acceso la persona.	Las aptitudes se desarrollan de forma natural.



Habilidades para la Vida

El concepto de desarrollo humano permite comprender a las personas en su evolución biológica, social y cultural, además que facilita el reconocimiento de sus necesidades, potencialidades, capacidades y derechos.

El trato digno surge del reconocimiento de la dignidad humana como fin del desarrollo al cual todas las personas tienen derecho; además incluye un componente particular dentro de los procesos de interacción en los cuales todos los implicados son sujetos del mismo derecho: la dignidad, por lo cual emergen los conceptos de trato digno o trato no digno en lugar de los conceptos de buen trato o mal trato.

Adicionalmente a estos conceptos, la propuesta también se fundamenta en la resiliencia, la promoción de la salud y las teorías del desarrollo evolutivo. Con respecto a la resiliencia, esta es definida como la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad; desenfocándose de las carencias de las personas y resaltando sus aspectos positivos para plantear posibilidades desde éstos (Grotberg, 2003).

La promoción de la salud, según la cual se deben brindar herramientas y recursos a las personas y sus colectivos para el mejoramiento de su salud y para poder ejercer un mayor control sobre ésta, influyendo en aspectos que incrementen su bienestar integral (Organización Mundial de la Salud, 1986). Y las teorías que explican el proceso de desarrollo que viven las personas a lo largo de su proceso vital, las cuales en su mayoría lo plantean como una sucesión de etapas a través de las cuales se va avanzando en las diferentes áreas: física, moral, social, emocional e intelectual.

Habilidades Para la Vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS), concibe las habilidades para vivir como un medio para el desarrollo de competencias psicosociales, entendiendo éstas últimas como “la habilidad de un individuo para enfrentar de manera efectiva las exigencias y retos de la vida diaria”; continúa planteando que “es la capacidad de mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento adaptativo y positivo en sus interacciones con los demás, con su propia cultura y medio ambiente”.

Así, se plantea el desarrollo de las competencias psicosociales como un elemento fundamental para la promoción de la salud y para la búsqueda del bienestar integral. Una intervención que contribuye al desarrollo de dichas competencias es Habilidades para la Vida, las cuales son definidas por la OMS como “las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita a las personas enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria” (Organización Mundial de la Salud, 1993, p. 6).

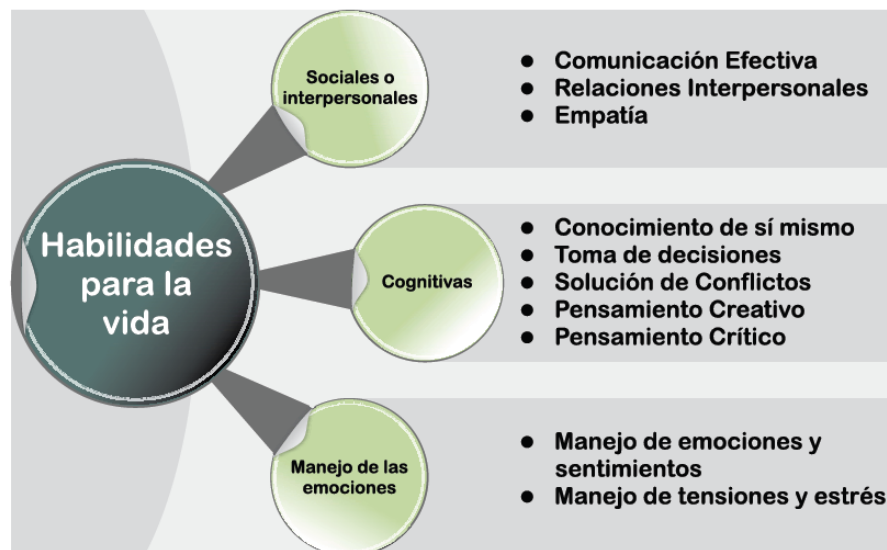
La Organización Panamericana de la Salud (OPS), plantea tres categorías de habilidades: las sociales, las cognitivas y las de control de emociones, las cuales se resumen en el siguiente cuadro:

Figura 6: Habilidades para la vida

	Habilidades Sociales	Habilidades Cognitivas	Habilidades para el control de las emociones
Habilidades	- Habilidades de comunicación - Habilidades de negociación/rechazo - Habilidades de aserción - Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones sanas) - Habilidades de cooperación - Empatía y toma de perspectiva	- Habilidades de toma de decisiones/solución de problemas - Compresion de las consecuencias de las acciones - Determinaciones de soluciones alternas para los problemas - Habilidades de pensamiento critico - Anaslis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicacion - Analisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales - Autoevaluacion y clarificacion de valores	- Control del estrés - Control de sentimientos, incluyendo la ira - Habilidades para aumentar el locus de control interno (manejo de si mismo, monitoreo de si mismo)



Sin embargo, para los objetivos de este texto se retomarán las habilidades propuestas por la OMS, las cuales podrían agruparse de la siguiente manera:



Las habilidades sociales o interpersonales recogen aquellas competencias necesarias para interactuar con las demás personas y para establecer, mantener o terminar vínculos con otros. Las habilidades cognitivas hacen referencia a procesos del pensamiento, incluyen la capacidad de representarse mentalmente objetos y fenómenos externos, así como la posibilidad de realizar introspecciones. Las habilidades asociadas al manejo de emociones son competencias que permiten saber identificar, expresar y controlar de forma adecuada las emociones o tensiones presentes en la vida diaria.

En este apartado se incluirá una de las descripciones realizadas por la Institución Educativa Fe y Alegría en el libro de Habilidades para la Vida que surge como proceso de sistematización de la experiencia recogida en la implementación de la prueba piloto de la estrategia en dicha Institución.



(Mantilla, 2002). Para la construcción de este material se retoman definiciones con algunas modificaciones, por considerarse claras y completas, pero sobre todo porque es importante resaltar el primer esfuerzo por contextualizar a la realidad colombiana la propuesta internacional de Habilidades para la Vida.

Comunicación efectiva (Asertiva): tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como preverbalmente, en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. La comunicación efectiva también se relaciona con la habilidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona a alcanzar sus objetivos personales en forma socialmente aceptable.

Relaciones interpersonales: esta destreza ayuda a mantener vínculos positivos con las personas con quienes se interactúa; comprende la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social, a conservar interacciones favorables con los miembros de la familia como fuente importante de apoyo social, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

Empatía: es la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado. La empatía ayuda a aceptar a las personas diferentes y a mejorar las interacciones sociales. También fomenta comportamientos solidarios y de apoyo hacia quienes necesitan cuidados, asistencia o aceptación.

Conocimiento de sí mismo: implica que las personas logren reconocer su ser, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal facilita ver los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás.

Toma de decisiones: facilita a las personas manejar constructivamente las decisiones respecto a su propia vida y la de los demás. Si las personas toman decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener, identificarán consecuencias para su salud y bienestar.

Solución de problemas: permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Esta habilidad se relaciona con la capacidad para resolver conflictos en formas constructivas, creativas y pacíficas, como una vía para promover una cultura de la paz. Los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental y de problemas psicosociales adicionales.

Pensamiento creativo: consiste en la utilización de los procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos, estéticos, o constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, con énfasis en los aspectos del pensamiento que tienen que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de la propia experiencia directa, y aun cuando no exista un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento creativo ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.



Pensamiento crítico: es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, porque ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamientos y los de los demás, la violencia, la injusticia y la falta de equidad social. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. La persona adolescente o joven crítica, aprende a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.

Manejo de sentimientos: ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propias y las de los demás; contribuye a ser conscientes de cómo éstos influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada.

Manejo de las tensiones: esta habilidad facilita el reconocimiento de las fuentes de estrés y sus efectos; contribuye al desarrollo de una mayor capacidad para responder a ellas, controlar su impacto y reducirlas, por ejemplo, haciendo cambios en el entorno físico o en el estilo de vida y posibilita el aprendizaje de estilos de relajación de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no generen problemas de salud.

*Módulo de habilidades para la vida.
Gobernación de Antioquia*

TEMA 2

PROYECTO DE VIDA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL

La construcción del proyecto de vida es un proceso mediante el cual las personas reflexionan sobre sus intereses, capacidades, valores y metas para orientar las decisiones relacionadas con su futuro personal, académico y profesional. Durante la adolescencia, este proceso cobra especial importancia porque los jóvenes comienzan a reconocer sus habilidades, cuestionarse sobre sus sueños y explorar diferentes posibilidades para proyectarse en la sociedad.

La orientación vocacional no debe entenderse únicamente como la elección de una carrera o profesión, sino como una búsqueda constante de sentido, identidad y realización personal. Elegir implica analizar opciones, reconocer fortalezas, enfrentar dudas y asumir responsabilidades frente a las decisiones que se toman. En este sentido, la vocación se construye a partir de las experiencias personales, las relaciones sociales y el contexto en el que vive cada individuo.

Viktor Frankl (1991) plantea que el ser humano necesita encontrar sentido y propósito en su vida para proyectarse hacia el futuro. Desde esta perspectiva, el proyecto de vida no se limita al éxito económico o profesional, sino a la posibilidad de desarrollar una vida significativa basada en valores, metas y decisiones conscientes.

Por otra parte, Edgar Morin (2001) afirma que la educación debe preparar a las personas para comprender la complejidad de la vida y enfrentar la incertidumbre. Elegir un camino profesional implica reconocer que el futuro no siempre es completamente predecible y



que las decisiones requieren capacidad de adaptación, pensamiento crítico y responsabilidad frente a las consecuencias de los actos.

Asimismo, Zygmunt Bauman (2007) señala que las sociedades actuales se caracterizan por cambios constantes, transformaciones laborales y múltiples posibilidades de elección. Esto genera que muchos jóvenes experimenten inseguridad frente al futuro, haciendo necesario fortalecer procesos de orientación vocacional que permitan construir criterios propios y desarrollar autonomía en la toma de decisiones.

De igual manera, Abraham Maslow (1991), desde la teoría de las necesidades humanas, explica que las personas buscan alcanzar procesos de autorrealización, es decir, desarrollar plenamente sus capacidades, talentos e intereses. En este sentido, elegir una profesión también implica preguntarse qué actividades generan satisfacción personal, motivación y sentido de vida.

En el ámbito educativo, la orientación vocacional debe ayudar a los estudiantes a reconocer que las decisiones profesionales no solo afectan el futuro individual, sino también la relación con los demás y la forma en que se contribuye a la sociedad. Por ello, construir un proyecto de vida implica desarrollar habilidades como la toma de decisiones, el pensamiento crítico, la autonomía y la capacidad de reflexionar sobre los propios intereses y motivaciones.

ACTIVIDAD

MI BALANZA DE DECISIONES

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo orientar mi proyecto de vida profesional y vocacional contribuyendo a la construcción de sociedades más justas?

•INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Explora las diferentes ocupaciones que ofrece el medio social.
- **Saber hacer:** Realiza comparaciones y reflexiones jerarquizando en la balanza criterios de decisión vocacional y profesional.
- **Saber ser:** Reconoce sus deseos y sus motivaciones que le permiten tener criterios para la toma de decisiones profesionales.

Descripción de la actividad

El estudiante elaborará una representación visual de una balanza donde comparará diferentes criterios que influyen en la elección profesional y vocacional.

En cada lado de la balanza deberá ubicar elementos como:

- Dinero
- Vocación
- Estabilidad
- Gustos personales
- Presión familiar



- Servicio a la sociedad
- Habilidades personales
- Oportunidades laborales

Posteriormente, realizará una reflexión escrita donde explique cuáles considera más importantes para construir su proyecto de vida y por qué.

Criterios evaluativos

- Identifica criterios de decisión vocacional.
- Realiza comparaciones entre diferentes opciones.
- Expresa reflexión personal argumentada.
- Organiza la información de forma clara.
- Evidencia análisis y participación.

ACTIVIDAD

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo orientar mi proyecto de vida profesional y vocacional contribuyendo a la construcción de sociedades más justas?

•INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Explora las diferentes ocupaciones que ofrece el medio social.
- **Saber hacer:** Realiza comparaciones y reflexiones jerarquizando en la balanza criterios de decisión vocacional y profesional.
- **Saber ser:** Reconoce sus deseos y sus motivaciones que le permiten tener criterios para la toma de decisiones profesionales.

CREA UN COLLAGE:

1. completa la siguiente ficha. Luego selecciona palabras, imágenes que te gusten o disgusten. Con esas imágenes realiza una composición que te represente. Procura utilizar en el trabajo tu color favorito.

**MIS REFERENCIAS****Cosas que me gustan**

Animal

Estilo de ropa

Objeto

Lugar

Comida

Color

Palabra

?

Cosas que no me gustan**La expresividad del color**

1. Los colores cálidos como el amarillo, el rojo y el naranja sirven para representar el sol y el fuego, que producen calor y alegría. El rojo también se utiliza para representar la pasión. En este caso, la combinación de colores pretende despertar la atención de quien lo observa.
2. El azul y el blanco transmiten sensación de frescor y de pureza.
3. El verde puede tener muchos significados. Es un color apacible y sereno, que nos evoca la naturaleza. En este caso se utiliza para crear un agradable fondo.
4. El negro transmite elegancia, riqueza y una buena posición social.

5. El marrón es un tono cálido y natural, asociado también a la naturaleza. Se relaciona además con la fuerza y lo masculino. Tiene un atractivo nostálgico que aporta elegancia y sofisticación.

En ocasiones, se ajustan los tonos de color para lograr una armonía cromática; es lo que se denomina entonación de la obra. La entonación puede realizarse con una finalidad expresiva, ya que los colores tienen una gran capacidad para transmitir y producir sensaciones en los espectadores y espectadoras





ACTIVIDAD

EXPLORANDO PROFESIONES Y OCUPACIONES

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo orientar mi proyecto de vida profesional y vocacional contribuyendo a la construcción de sociedades más justas?

•INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Explora las diferentes ocupaciones que ofrece el medio social.
- **Saber hacer:** Realiza comparaciones y reflexiones jerarquizando en la balanza criterios de decisión vocacional y profesional.
- **Saber ser:** Reconoce sus deseos y sus motivaciones que le permiten tener criterios para la toma de decisiones profesionales.

Descripción de la actividad

En parejas, los estudiantes seleccionarán una profesión, oficio u ocupación de interés y realizarán una pequeña exploración sobre:

- Funciones principales
- Habilidades necesarias
- Valores importantes para ejercerla
- Aportes a la sociedad
- Aspectos positivos y dificultades

La información se presentará mediante un plegable, infografía o cartel sencillo acompañado de imágenes y palabras clave.

Finalmente, cada pareja compartirá una breve socialización con el grupo.

Criterios evaluativos

- Identifica características de la ocupación elegida.
- Relaciona habilidades y valores con la profesión.
- Presenta información clara y organizada.
- Utiliza adecuadamente imágenes y conceptos.
- Participa en la socialización.

REFERENCIAS

Freire, P. (1997). Pedagogía de la autonomía. Siglo XXI Editores.

Gardner, H. (2005). Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica. Paidós.

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Kairós.

Gobernación de Antioquia. (s.f.). Módulo de habilidades para la vida. Secretaría Seccional de Salud de Antioquia.

https://dssa.gov.co/wpcontent/uploads/2025/02/mo%CC%81dulo_habilidades_para_la_vida.pdf



Ministerio de Educación Nacional. (2022). Orientaciones curriculares de educación ética y valores humanos. MEN.

Organización Mundial de la Salud. (1993). Habilidades para la vida en la educación. OMS.