



ÉTICA

GUÍA DIDÁCTICA grado once

Periodo 3/2026

PROYECTO DE VIDA, DILEMAS MORALES Y TOMA DE DECISIONES ÉTICAS

La construcción del proyecto de vida implica mucho más que elegir una carrera o planear el futuro laboral. Este proceso requiere reflexionar sobre los valores, principios, emociones, intereses y decisiones que orientan la vida personal y profesional. A medida que las personas crecen, enfrentan situaciones complejas donde deben tomar decisiones importantes relacionadas con sus metas, relaciones, responsabilidades y expectativas sociales.

En este contexto, los dilemas morales aparecen cuando una persona debe elegir entre diferentes opciones que involucran valores o principios en conflicto. Estas situaciones exigen análisis, pensamiento crítico y capacidad de discernimiento para actuar de manera responsable y coherente con el proyecto de vida que se desea construir.

Según Edgar Morin (2001), la educación debe preparar a las personas para enfrentar la incertidumbre y comprender la complejidad de la vida, ya que las decisiones humanas no siempre tienen respuestas simples o absolutas. Por ello, construir un proyecto de vida implica desarrollar autonomía y capacidad de reflexión frente a los desafíos personales y sociales.

De igual manera, Viktor Frankl (1991) plantea que el ser humano necesita encontrar sentido y propósito en su existencia. Las decisiones importantes adquieren valor cuando permiten construir una vida coherente con los propios principios, motivaciones y metas personales.

Asimismo, Martha Nussbaum (2010) destaca la importancia del pensamiento crítico y de las humanidades en la formación de ciudadanos capaces de reflexionar éticamente y comprender el impacto de sus acciones en la sociedad. Esto implica que las decisiones profesionales y vocacionales no deben centrarse



únicamente en intereses económicos, sino también en el compromiso con la dignidad humana y el bienestar colectivo. Por otra parte, las habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) fortalecen capacidades fundamentales como la toma de decisiones, el manejo de emociones, la solución de problemas, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico. Estas habilidades permiten enfrentar los retos de la vida cotidiana y construir estrategias para responder de manera adecuada a las exigencias del entorno.

En este sentido, reflexionar sobre los dilemas morales y el proyecto de vida permite que los estudiantes fortalezcan su autonomía, desarrollen criterios éticos y comprendan que cada decisión influye tanto en su futuro personal como en la manera en que se relacionan con los demás y aportan a la sociedad.

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo involucrar los dilemas morales en la consolidación del proyecto de vida?

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- **Saber conocer:**
Reflexiona sobre su actitud autónoma y a la vez solidaria, para tomar posturas propias e independientes que involucren el reconocimiento de la autonomía del otro, en la toma de decisiones de su carrera futura.
- **Saber hacer:**
Crea estrategias teóricas y prácticas para enfrentar la incertidumbre y los nuevos retos que plantea el entorno
- **Saber ser:** Construye nuevas oportunidades para desarrollar su proyecto de vida profesional y vocacional.

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.

TEMA 1

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

El conocimiento de sí mismo es la habilidad que tienen las personas para reconocer su ser, su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Cuando una persona tiene mayor conocimiento personal, se le facilita identificar sus diferentes estados de ánimo, sentimientos, cualidades, capacidades y limitaciones (Mantilla, 2002). Un insumo básico para el desarrollo de esta habilidad para la vida es la introspección, que es la capacidad que le permite a cada individuo observarse a sí mismo, reflexionar sobre lo que se es, se siente y se hace, posibilitando el reconocimiento de sus características particulares y su diferencia de otros.



La valoración positiva o negativa que la persona hace de sí misma genera sentimientos, que en su conjunto se les denomina autoestima, es decir, el grado de satisfacción que cada persona experimenta sobre lo que cree que es; es el sentimiento de aceptación y/o rechazo hacia sí mismo. Una persona que conoce sus capacidades y debilidades, cuenta con una imagen realista de quien es, de lo que puede hacer y si se acepta manifestando un sentimiento positivo hacia sí misma, tendrá mayores herramientas para construir su identidad, diferenciarse de otros, definir su proyecto de vida y comportarse con autonomía (Branden, 1995).

La forma como cada individuo piensa y siente de sí, es un aspecto que influye sobre su manera de relacionarse no solo consigo mismo, sino también con otras personas y con el resto del mundo. Esta habilidad fundamenta el desarrollo de otras como por ejemplo, la comunicación, las relaciones interpersonales y la empatía, porque si una persona se conoce mejor, le resulta más fácil ponerse en el lugar de la otra y relacionarse en forma constructiva con los demás, dado que reconoce en sí misma la naturaleza de los seres humanos.

¿Cómo se avanza en el proceso de conocimiento de sí mismo?

Virginia Satir, plantea que cuando un bebe nace no cuenta con un referente de lo que él mismo es, no tiene criterios para evaluarse a sí mismo o a su comportamiento, por tanto este sentimiento se irá estructurando a partir de los mensajes y experiencias que otras personas le brinden sobre su valor como persona (Satir, 1991). Es decir que en los primeros años de vida, este concepto es nutrido por su familia, luego, al entrar a la escuela las nuevas interacciones y vivencias lograrán reforzar los sentimientos del bebe frente a sí mismo, sean éstos de valía o inutilidad.

Siguiendo esta línea y las ideas de dicha autora, se plantea la importancia de cuidar en los primeros años de vida del niño/niña los vínculos que se establecen con éste; mediante las palabras, gestos y acciones continuamente se le están enviando mensajes acerca de sí mismo/a y luego de que crece también debe favorecerse “un ambiente en el cual puedan apreciarse las diferencias individuales, donde el amor se manifieste abiertamente, los errores sirvan de aprendizaje, la comunicación sea abierta, las normas flexibles, la responsabilidad



sea modelada y practicada la sinceridad" (Satir, 1991, p. 40).

De acuerdo con estos aspectos, son los padres, madres o adultos significativos, actores muy importantes en el proceso de desarrollo de esta habilidad en adolescentes y jóvenes. Las características de su acompañamiento, disponibilidad, manejo de la norma, afectividad, comunicación y confianza en la relación que establecen con el/la niño/niña posibilitarán en éste la construcción de un concepto favorable o no de sí mismo/a frente al mundo.

Si bien son los padres, madres y el medio, aspectos que inicialmente contribuyen en el desarrollo del sentimiento de valía personal que el niño/niña va construyendo, no son determinantes del mismo. Durante toda su vida los seres humanos cuentan con la capacidad de conocerse cada vez más fortaleciendo su autoestima, al mismo tiempo pueden desaprender aspectos que deterioran su autoconcepto (Satir, 1991). El conocimiento de sí mismo es un proceso a través del cual se avanza en la vida y que no tiene fin, dado que cada día la persona asume un camino de aprendizajes y nuevos retos en los cuales puede actualizar lo que es y cómo se siente con respecto a esto.

El que no sabe, es como el que no ve y el que no se conoce a sí mismo es como el que...

Actualmente, donde algunos/as privilegian los valores del tener y el hacer, más que los del ser, la habilidad de una persona para conocerse a sí misma cobra mayor importancia en el proceso de estructuración de su proyecto de vida.

Quien se desconoce y no sabe valorarse asumirá un papel pasivo ante su vida, haciendo responsables a otros de asignarle valor. Su estructura personal se debilita ya que si no se agrada, puede estar acompañada de una tendencia a devaluarse y culpabilizarse; enfrentará la vida con temor e impotencia, por lo que se sentirá víctima de las circunstancias y no asumirá la responsabilidad por los propios actos y sentimientos (Satir, 1991). Esta persona, sin saber qué quiere en la vida y con qué recursos cuenta, se le dificultará construir un propósito y proyecto de vida que oriente su actuar y tendrá dificultades para afirmarse, hacer valorar sus derechos sentimientos y necesidades.

Se requiere la capacidad de conocerse para tomar decisiones sobre la propia

vida, para planear el futuro, para ser crítico con respecto a sí mismo, teniendo en cuenta cualidades, capacidades, posibilidades y limitaciones.



ACTIVIDAD

PORTADA DEL TERCE PERIODO

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo involucrar los dilemas morales en la consolidación del proyecto de vida?

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Reflexiona sobre su actitud autónoma y a la vez solidaria, para tomar posturas propias e independientes que involucren el reconocimiento de la autonomía del otro, en la toma de decisiones de su carrera futura.
- **Saber hacer:** Crea estrategias teóricas y prácticas para enfrentar la incertidumbre y los nuevos retos que plantea el entorno
- **Saber ser:** Construye nuevas oportunidades para desarrollar su proyecto de vida profesional y vocacional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

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

La portada debe incluir:

- Imágenes o símbolos relacionados con:
- Metas
- Decisiones
- Profesiones
- Ética
- pensamiento crítico
- habilidades personales

También puede incluir:

frases reflexivas, palabras clave, íconos, colores representativos

CRITERIOS EVALUATIVOS

- Presenta relación con los temas del periodo.
- Incluye imágenes y conceptos relacionados.
- Organiza la información de forma clara.
- Evidencia creatividad y buena presentación.
- Integra elementos visuales con sentido ético.



ACTIVIDAD

MI JERARQUIA DE VALORES

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo involucrar los dilemas morales en la consolidación del proyecto de vida?

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Reflexiona sobre su actitud autónoma y a la vez solidaria, para tomar posturas propias e independientes que involucren el reconocimiento de la autonomía del otro, en la toma de decisiones de su carrera futura.
- **Saber hacer:** Crea estrategias teóricas y prácticas para enfrentar la incertidumbre y los nuevos retos que plantea el entorno
- **Saber ser:** Construye nuevas oportunidades para desarrollar su proyecto de vida profesional y vocacional.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Cada estudiante elaborará una lista de los 10 valores que considera más importantes para orientar su vida personal y profesional. Posteriormente, organizará estos valores según el nivel de importancia que tienen en sus decisiones y metas futuras.

Finalmente, realizará una reflexión escrita donde explique cómo esos valores influyen en su proyecto de vida y en las decisiones que debe tomar frente a su futuro académico, laboral y social.

1. Cada estudiante elabora una lista de sus 10 valores más importantes
2. Justifica tu elección
3. Realiza un escrito sobre como su jerarquía de valores influye en sus decisiones y en su vida cotidiana.

Criterios evaluativos

- Identifica valores personales importantes.
- Justifica su jerarquía de valores.
- Relaciona los valores con su proyecto de vida.
- Presenta reflexión clara y coherente.
- Organiza adecuadamente la información.



TEMA 2

PENSAMIENTO CRITICO

El pensamiento crítico es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, debido a que 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 evidencias, razones y suposiciones. El niño, niña, adolescente o joven crítico 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 (Mantilla, 2002).

Esta habilidad pretende que la persona al pensar tenga suficiente claridad, precisión y que vaya más allá de asuntos subjetivos como sus impresiones y opiniones. Paul y Elder plantean que el pensamiento crítico es un modo de pensar en el cual el pensante mejora su calidad al apoderarse de las estructuras inherentes del acto de pensar y al someterlas a estándares intelectuales. Además, proponen que un pensador crítico y ejercitado es capaz de formular problemas y preguntas con claridad y precisión; acumula, evalúa e interpreta información, formula conclusiones y puede probarlas; mantiene una apertura mental hacia nuevas ideas (Paul & Elder, 2003).

Elder plantea que las personas que tienen la habilidad para pensar críticamente buscan mejores maneras de hacer las cosas y creen en el poder de su mente. Se caracterizan por ser personas curiosas, abiertas, sistemáticas y organizadas, analíticas, buscadoras de la verdad, con un adecuado nivel de confianza en sí misma (Elder, 2005). Se plantea que “el pensamiento crítico es auto-dirigido, auto-disciplinado, auto-regulado y auto-corregido. Supone someterse a rigurosos estándares de excelencia y dominio consciente de su uso. Implica comunicación efectiva y habilidades de solución de problemas (...)” (Paul & Elder, 2003, p. 4).

Una persona puede ser “buena” pensando críticamente, en términos de que cuenta con las disposiciones afectivas y destrezas cognitivas necesarias para hacerlo y no obstante no usar “bien”, en sentido ético, esa capacidad para hacerlo. Por ejemplo, alguien puede ser muy hábil elaborando argumentos contundentes sobre un tema en particular y usar esa capacidad para manipular, explotar o engañar a una persona más ingenua, o para cometer un fraude o confundir o frustrar un proyecto. Por este motivo podría plantearse que el pensamiento crítico y el modo en que éste es usado, positiva o negativamente, depende de otras características como la honestidad, la integridad y los principios de la vida de la persona.



Es por este mismo motivo que dentro de la propuesta de Habilidades para la Vida se tienen en cuenta los valores porque estos influyen en la forma como la persona usa o aplica sus destrezas psicosociales. Por tanto, es importante reiterar que la educación en habilidades para la vida no puede entenderse como el entrenamiento mecánico en una serie de herramientas pues, vista Pensamiento Crítico así, evidentemente los resultados pueden no contribuir al bienestar personal y colectivo.

Particularmente a través de esta habilidad lo que se pretende es brindarle herramientas a adolescentes y jóvenes que en su proceso de desarrollo se encuentran en un período de búsqueda y consolidación de su autonomía, para que tengan claridad y madurez al tomar decisiones o al seguir modelos, teniendo en cuenta que los medios de comunicación, constantemente les presentan un estilo de vida atrayente, representado a veces por ídolos o modelos seductores que tienen determinadas conductas. Sin embargo, los mensajes que emiten estos medios nunca son completos, esto es lo que debe identificar el joven a través del pensamiento crítico.

Se sugiere que para estimular el pensamiento crítico se debe promover la reflexión sobre diferentes temas, utilizando situaciones conocidas para todos; motive la solución de situaciones mediante formas creativas y con autonomía, formule preguntas como ¿Qué opinas de...? ¿Estás de acuerdo con...? ¿Por qué...? ¿Qué pasarías si...?, el punto es que relacionen los actos con sus consecuencias, esto va de la mano con la toma de decisiones, el conocimiento de sí, el desarrollo cognitivo, todos estos ingredientes para el desarrollo de la responsabilidad.

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



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*

ACTIVIDAD

ELECCION DE CARRERA A TRAVES DEL PENSAMIENTO CRITICO

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo involucrar los dilemas morales en la consolidación del proyecto de vida?

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Reflexiona sobre su actitud autónoma y a la vez solidaria, para tomar posturas propias e independientes que involucren el reconocimiento de la autonomía del otro, en la toma de decisiones de su carrera futura.
- **Saber hacer:** Crea estrategias teóricas y prácticas para enfrentar la incertidumbre y los nuevos retos que plantea el entorno
- **Saber ser:** Construye nuevas oportunidades para desarrollar su proyecto de vida profesional y vocacional.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Los estudiantes reflexionarán sobre posibles carreras u ocupaciones de interés a partir de preguntas relacionadas con habilidades, motivaciones, oportunidades, expectativas y presiones sociales o familiares.

La actividad busca que el estudiante comprenda que elegir una carrera implica analizar diferentes factores personales, sociales y éticos, desarrollando pensamiento crítico frente a las decisiones sobre el futuro.

Decidir qué carrera universitaria estudiar es una de las decisiones más significativas en la vida de una persona. Esta elección puede determinar el rumbo de nuestra vida profesional, nuestras oportunidades de crecimiento y, en muchos casos, nuestra satisfacción personal. Sin embargo, muchas veces, esta elección se toma basándose en influencias externas, presiones sociales o percepciones superficiales, en lugar de realizar una reflexión profunda y personal sobre lo que realmente queremos y necesitamos. El pensamiento crítico se presenta como una herramienta esencial para abordar esta decisión con la profundidad y seriedad que merece. A través de la aplicación sistemática de habilidades de pensamiento crítico, podemos evaluar nuestras opciones de manera más objetiva y coherente, llevándonos a decisiones más informadas y alineadas con nuestros intereses y pasiones genuinas. La siguiente actividad está diseñada para guiarte en este proceso introspectivo, ayudándote a discernir y elegir la carrera universitaria que mejor se adapte a ti.

1. ¿Qué carreras te llaman más la atención y por qué?, ¿Qué habilidades y pasatiempos tuyos coinciden con las habilidades requeridas para esas carreras?
2. Análisis:



¿Qué materias o cursos incluyen las carreras que te interesan?

¿Qué tipo de trabajos puedes obtener con esas carreras?

¿Qué áreas o especialidades están creciendo dentro de esas carreras?

3. Si tuvieras que explicarle a alguien por qué estás considerando ciertas carreras, ¿cómo lo describirías?, ¿Qué aspectos o características de esas carreras resuenan más contigo y tu visión de

futuro?

4. Reflexión:

¿Qué opinan tus familiares y amigos sobre tu elección de carrera?

¿Has identificado prejuicios o ideas preconcebidas sobre algunas carreras, y cómo afectan tu decisión?

5. ¿Qué pros y contras has identificado para cada carrera que estás considerando?

- En que universidades están las carreras que te interesan

- Valor del semestre

¿Cuál es la demanda laboral para las carreras que estás considerando?

6. Basándote en la información que has reunido, ¿qué carrera parece ser la más prometedora para tu desarrollo personal y profesional?

CRITERIOS EVALUATIVOS

- Analiza opciones profesionales de forma crítica.
- Relaciona habilidades con posibles carreras.
- Reflexiona sobre decisiones futuras.
- Argumenta sus respuestas de manera clara.
- Presenta organización y participación.

ACTIVIDAD

ELECCION DE CARRERA CONSTRUCCION DE PORTAFOLIO

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo involucrar los dilemas morales en la consolidación del proyecto de vida?

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Reflexiona sobre su actitud autónoma y a la vez solidaria, para tomar posturas propias e independientes que involucren el reconocimiento de la autonomía del otro, en la toma de decisiones de su carrera futura.
- **Saber hacer:** Crea estrategias teóricas y prácticas para enfrentar la incertidumbre y los nuevos retos que plantea el entorno
- **Saber ser:** Construye nuevas oportunidades para desarrollar su proyecto de vida profesional y vocacional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El estudiante diseñará un portafolio creativo y funcional donde recopilará información relacionada con su proyecto de vida, habilidades, metas, intereses y posibles opciones profesionales.

El portafolio incluirá:

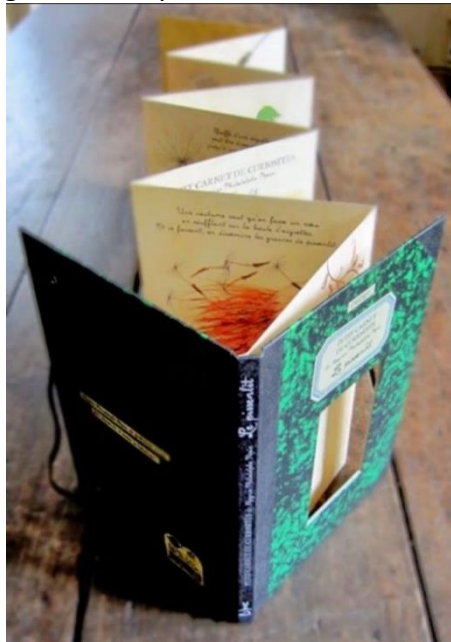
- metas personales
- habilidades y fortalezas
- intereses profesionales

- universidades o carreras de interés
- frases motivacionales
- reflexiones personales
- evidencias visuales (imágenes, recortes, dibujos)

El diseño puede elaborarse tipo carpeta, plegable, scrapbook o dossier creativo.

Crear (diseñar) una carpeta personalizada, resistente y funcional que permitirá agregar, organizar y revisar información relacionada con la elección de su carrera universitaria. Esta herramienta será un soporte visual en su proceso de toma de decisiones.

- **Dimensiones:** 30 cm de alto x 22 cm de ancho (tamaño carta), ideal para almacenar hojas estándar y permitir un espacio adicional en los bordes.
- **Material Principal:** Cartón prensado, este material proporciona una base firme y duradera. Elige un grosor de al menos 2 mm para garantizar resistencia y estabilidad.
- **Diseño Exterior:**
Color: Elige un color que te represente o que se identifique con el tema que se está planteando, debe ser versátil para que combine con los diferentes elementos que se agregarán en el futuro.
Decoración: Un diseño geométrico, como triángulos o hexágonos, puede ser una opción (ver ejemplos)
- **Interior:**
 Bolsillos: Crea bolsillos en los laterales internos utilizando vinilo transparente o cartulina resistente. Estos serán útiles para guardar folletos, postales o notas rápidas.
- **Detalles Finales:**
 Asegurarse de que todos los elementos estén bien adheridos y bien recortados.





CRITERIOS EVALUATIVOS

- Organiza información relacionada con su proyecto de vida.
- Relaciona habilidades e intereses personales.
- Presenta creatividad y buena elaboración.
- Integra reflexiones personales coherentes.
- Evidencia compromiso y desarrollo del trabajo.

TEMA 3

DILEMAS MORALES Y CONSTRUCCION DEL PROYECTO DE VIDA

La construcción del proyecto de vida implica tomar decisiones relacionadas con el futuro personal, académico y profesional. Estas decisiones no dependen únicamente de los intereses individuales, sino también de los valores, principios y responsabilidades que orientan la manera en que cada persona actúa frente a los demás y frente a la sociedad. En este proceso aparecen constantemente dilemas morales, entendidos como situaciones donde una persona debe elegir entre diferentes opciones que pueden entrar en conflicto con sus valores o generar consecuencias importantes.

Los dilemas morales forman parte de la vida cotidiana y se presentan en situaciones relacionadas con la honestidad, la justicia, la libertad, la responsabilidad, la lealtad, el respeto o la dignidad humana. Elegir entre el beneficio personal y el bienestar colectivo, actuar frente a una injusticia, tomar decisiones profesionales o enfrentar presiones sociales son ejemplos de situaciones que requieren reflexión ética y capacidad de discernimiento.



Según Carol Gilligan (1985), las decisiones morales no se construyen únicamente desde normas racionales, sino también desde las relaciones humanas, la empatía y el cuidado hacia los otros. Desde esta perspectiva, la ética implica comprender cómo las acciones personales afectan a las demás personas y cómo las decisiones pueden contribuir al bienestar colectivo.

Asimismo, Erich Fromm (1993) plantea que la libertad implica responsabilidad y capacidad de tomar decisiones conscientes. El ser humano no solo debe adaptarse a las normas sociales, sino reflexionar críticamente sobre ellas y actuar de manera coherente con sus principios y convicciones personales.

Por otra parte, Paulo Freire (1997) afirma que la educación debe ayudar a las personas a desarrollar conciencia crítica frente a la realidad. Esto significa que los estudiantes deben aprender a analizar las problemáticas sociales, cuestionar situaciones de injusticia y construir posturas éticas autónomas frente a los desafíos de la vida cotidiana. De igual manera, Fernando Savater (1991) sostiene que la ética no consiste únicamente en obedecer normas, sino en aprender a elegir responsablemente. Para Savater, educar éticamente implica formar personas capaces de pensar por sí mismas, reconocer las consecuencias de sus acciones y asumir responsabilidades frente a las decisiones que toman.

En relación con el proyecto de vida, David Perkins (1995) explica que el pensamiento crítico permite analizar situaciones desde diferentes perspectivas, evaluar consecuencias y tomar decisiones más conscientes. Esta habilidad resulta fundamental en un contexto social donde los jóvenes deben enfrentar múltiples opciones, presiones sociales e incertidumbres sobre el futuro.

Además, las habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) fortalecen capacidades necesarias para afrontar conflictos y tomar decisiones responsables. Habilidades como el pensamiento crítico, la solución de problemas, el manejo de emociones y la toma de decisiones favorecen la construcción de proyectos de vida más autónomos y reflexivos.

En este sentido, reflexionar sobre los dilemas morales permite que los estudiantes desarrollen criterios éticos, fortalezcan su autonomía y comprendan que las decisiones personales y profesionales tienen un impacto tanto en su vida como en la sociedad. Construir un proyecto de vida implica entonces aprender a decidir de manera consciente, crítica y responsable frente a los retos del presente y del futuro.

ACTIVIDAD

CARTA A MI YO DEL FUTURO

SABER CONCEPTUAL

¿Cómo involucrar los dilemas morales en la consolidación del proyecto de vida?

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- **Saber conocer:** Reflexiona sobre su actitud autónoma y a la vez solidaria, para tomar posturas propias e independientes que involucren el reconocimiento de la autonomía del otro, en la toma de decisiones de su carrera futura.
- **Saber hacer:** Crea estrategias teóricas y prácticas para enfrentar la incertidumbre y los nuevos retos que plantea el entorno
- **Saber ser:** Construye nuevas oportunidades para desarrollar su proyecto de vida profesional y vocacional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes escribirán una carta dirigida a su “yo del futuro”, reflexionando sobre las decisiones, metas, valores y principios que desean mantener para construir su proyecto de vida.

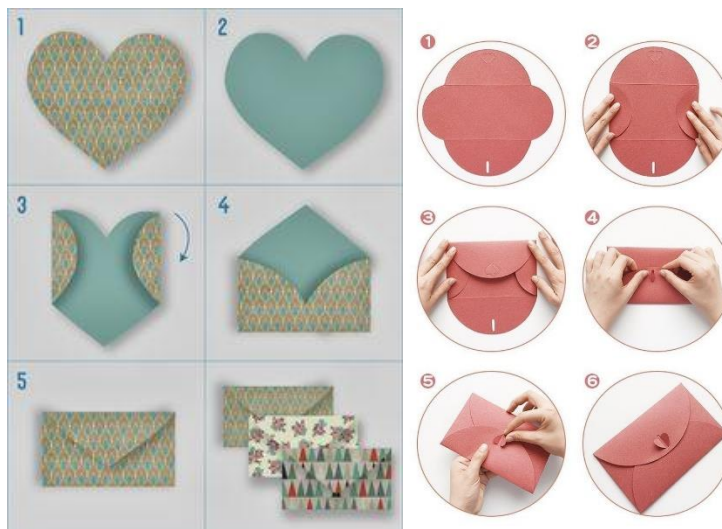
La carta debe incluir:

- metas personales y profesionales
- valores que desean conservar
- dilemas o miedos frente al futuro
- compromisos consigo mismos
- reflexiones sobre ética y toma de decisiones

Posteriormente, diseñarán de manera creativa el sobre o presentación de la carta.

CRITERIOS EVALUATIVOS

- Expresa reflexiones sobre su futuro y proyecto de vida.
- Relaciona valores y decisiones personales.
- Presenta ideas claras y coherentes.
- Evidencia reflexión ética y autoconocimiento.
- Organiza creativamente la presentación final.





REFERENCIAS

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

Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Fromm, E. (1993). *El miedo a la libertad*. Paidós.

Gilligan, C. (1985). *La moral y la teoría: Psicología del desarrollo femenino*. Fondo de Cultura Económica.

Gobernación de Antioquia. Módulo habilidades para la vida. https://dssa.gov.co/wp-content/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.

Morin, E. (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.

Nussbaum, M. C. (2010). *Sin fines de lucro: Por qué la democracia necesita de las humanidades*. Katz Editores.

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

Savater, F. (1991). *Ética para Amador*. Ariel.MS.