

**HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA****Ética Grado 11****UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020**

Fortalecer las habilidades para la vida fomenta y estimula el desarrollo de valores, actitudes y prácticas saludables. Apunta a la estructuración de competencias que

intervienen en las relaciones que las personas establecen consigo mismas, con otros y con el mundo que los rodea.

SABER CONCEPTUAL

¿Qué beneficios otorga el discernimiento en relación con la vivencia de los principios éticos y morales?

COMPONENTE

- Autonomía e iniciativa personal. Pensamiento moral y ético.
- Ser social y ciudadanía
- Me formo como persona que trasciende hacia el arte del buen vivir.
- Discierno teniendo en cuenta la ética y la moral y actúo movido por esos principios, viviendo en paz y siendo portador de paz.
- Me formo en el pensamiento moral y ético.
- Argumento decisiones diferentes frente a dilemas morales, reales e hipotéticos que impliquen un conflicto de valores.
- Me formo como un ser social en la búsqueda del bien común.
- Participo de manera activa a través de la autonomía y el juicio moral en los diferentes grupos o comunidades en los cuales me relaciono.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Saber conocer
Argumenta decisiones diferentes frente a dilemas morales, reales e hipotéticos que impliquen un conflicto de valores.
- Saber hacer
Participa de manera activa, a través de la autonomía y el juicio moral, en diferentes grupos o comunidades en que se relaciona
- Saber ser
Discierne teniendo en cuenta la ética y la moral y actúa movido por esos principios viviendo en paz y siendo portador de paz.

ETICA - MORAL

Un juicio ético es una opinión, idea afirmación acerca de si una acción humana es correcta o incorrecta. Es un ejercicio propio de la ética que a su vez se define como la reflexión sobre la dimensión moral de la persona. La palabra moral significa costumbre, por eso se interpreta como el conjunto de conocimientos, tradiciones, creencias, normas y valores que han sido transmitidos a las personas y que moldean su manera de actuar o de comportarse.

En este sentido se puede afirmar que hacen parte de la ética el conjunto de ideas que una persona elabora, a partir de sus propios razonamientos sobre las normas que le han sido transmitidas. Estas ideas se constituyen en juicios éticos cuando se aplican a comportamientos o acciones específicas.

REGULACION DEL JUICIO ETICO O MORAL

El objeto de análisis de la ética son los actos con valor moral, realizados por los individuos de manera libre, voluntaria y consciente, es decir, aquel sobre los cuales se ejerce de algún modo, un control racional. Pero la ética no solo observa tales actos, sino que busca emitir un juicio sobre los mismos, para intentar determinar si ellos han sido éticamente buenos o éticamente malos.

El hecho de hacer ciertas afirmaciones produce juicios de valor moral que implican a personas, grupos, situaciones, cosas o acciones. Por ejemplo, cuando se dice “aquel político es corrupto”, se está haciendo una valoración moral.



HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA

Ética Grado 11

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

CONTENIDOS	
Ética	1
Moral	2
Normas	2
Juicio ético	2
Principios morales	2
Habilidades para la vida – Proyecto de vida	
➤ Conocimiento de sí mismo	3
➤ Toma de decisiones	8

organizada en comunidades, y se crean mecanismos y medidas para evitar los efectos adversos.

En ocasiones dichas determinaciones y sus correspondientes leyes y preceptos, favorecieron a algunos individuos o comunidades, en detrimento de otras personas o grupos.

Un aborto espontaneo, por ejemplo, no puede ser objeto de juicio moral; porque no ha sido voluntario o no se puede tener control sobre el mismo. En segundo lugar, para elaborar un juicio ético es imprescindible identificar el fin que busca un individuo con sus actos: ¿es un fin en beneficio personal o colectivo?, ¿se realiza en detrimento de otros individuos o de la comunidad?

PRINCIPIOS MORALES

Son normas o reglas de conducta de carácter general o universal, que orientan la acción del ser humano como ser social. Son principios en la medida en que se constituyen como base, fundamento o cimiento de la actividad humana, para que esta garantice la supervivencia y el buen desarrollo de las comunidades y de los individuos.

En este sentido, los principios morales son el producto de la definición o la determinación de acción y cosas que los seres humanos han señalado como inapropiados o inaceptables en determinadas circunstancias o en determinada época de la historia, creando leyes, máximas o preceptos para contrarrestarlos. De esta forma se determina como bueno o malo, correcto o incorrecto, apropiado o inapropiado, obligatorio o permitido, cualquier acción o decisión que tenga relación con la supervivencia y el bienestar de la especie,

Por ejemplo, cuando la esclavitud fue aceptada moralmente por algunas sociedades o las mujeres fueron consideradas inferiores a los hombres. De forma afortunada y progresiva la humanidad se ha acercado a la comprensión y aceptación de la igualdad de todos los seres humanos, sin consideraciones de raza, sexo, credo o cualquier otra condición. En consecuencia, los principios morales se van haciendo realmente universales, sobrepasando los límites de las comunidades y de las naciones hasta llegar a relacionarse con el respeto a la vida, el amor al prójimo, el cuidado del medio ambiente, la solidaridad, la integridad y la responsabilidad, entre muchos otros comportamientos de respeto y actitud practica y razonable, con el mismo objetivo de preservar la especie humana y garantizar su desarrollo armónico.

JUICIO VS. NORMA

El juicio puede ser definido como el análisis y valoración de un asunto, donde se afirma o niega algo, se distingue lo positivo o negativo del mismo, o establece lo correcto o incorrecto de un hecho, a la luz de una determinada normatividad.

Una norma por su parte, es una regla o conjunto de reglas con criterio de valor que pretenden establecer un orden de comportamiento, para regular la participación y conducta del individuo en la sociedad. Estas se han establecido para



HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA

Ética Grado 11

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

prohibir, obligar, permitir o prevenir determinados actos o comportamientos.

Las normas obran como el timón que sirve para mantener a la sociedad en el rumbo que ella misma ha determinado, por ello son de valor funcional considerable pues organizan y cohesión a los individuos en torno a unas costumbres y conductas que mantienen la organización del grupo y preservan la estabilidad social, dentro de la ruta que ha de llevarla a sus objetivos.

Como se afirmó en el tema anterior, cada sociedad determina sus propias normas, en su momento histórico, acorde a sus intereses

y circunstancias. Los espartanos, por ejemplo, establecieron sus normas como sociedad guerrera; el feudalismo determino sus normas sobre bases de desigualdad social, de inequidad y despotismo, arguyendo que el poder y los privilegios venían directamente de Dios. Unos y otros, establecían sus juicios de acuerdo a esos marcos sociales, a sus costumbres, a su normatividad. Aquí podemos deducir que el juicio ético social está basado en la norma social, responde a ella y a la sociedad que la estableció, pero no está necesariamente en armonía con criterios de justicia y universalidad.

ACTIVIDAD #1 introductoria

En mi vida personal: ¿Cómo se encuentra mi deseo por conocerme cada vez más?, ¿Qué cosas dan cuenta de que me conozco y valoro?, ¿Qué situaciones reconozco que deterioran mi autoestima?, ¿Qué tanto me acepto?

El amor a sí mismo/a es también abrazar nuestras limitaciones y las experiencias difíciles que hemos vivido

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.

➤ ACTIVIDAD #2 reflexiona

¿Me conozco a mí mismo? Explica tu respuesta

**HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA****Ética Grado 11**

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

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

**HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA****Ética Grado 11**

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

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 #3 ¿Quién soy yo?**

1. Escribe 10 aspectos o características que respondan ¿quién soy yo?
2. Analiza: ¿solo admití lo bueno?
¿solo lo negativo? Explica tus respuestas



HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA

Ética Grado 11

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

RETROALIMENTACION

- El reconocimiento de cada uno como seres integrales, es decir conformados y definidos por una serie de áreas que son complementarias entre sí: personal, social, familiar, espiritual, física, académica o laboral. El concepto de cada uno quedaría incompleto si solo se incluyera una de estas áreas y no se tomaran en cuenta las demás.
- Al definirse la persona como un ser integral, debe considerarse entonces cual es el conjunto de valores que integran el concepto de lo que cada uno es. Ese conjunto de valores complementa y fundamenta la visión de cada individuo.
- Las implicaciones e importancia de conocerse como ser humano influyen sobre el diario vivir de cada persona, al relacionarse con los otros y consigo mismo, al tomar decisiones, al resolver problemas y al afrontar los retos diarios.

➤ ACTIVIDAD #4 practica

- Busca, recorta y pega en tu cuaderno una imagen de revista, o un dibujo de una persona en distintas actitudes y gestos que crees que te representa mejor (no se trata de buscar un parecido físico, sino alguna afinidad interior).
- Luego, escribe las características que esa imagen representa de ti y tres característica que más valoran de su forma de ser
- Reflexiona sobre la imagen que tiene de sí mismo y como esto afecta su autoestima y la importancia de conocer sus fortalezas

➤ ACTIVIDAD #5 reflexión

Cuatro pilares de lo que soy:

Responde:

- **Yo tengo:** escribe las personas en quien confía y por quien se siente apoyado. También puede incluir el nombre de grupos o circunstancias que le rodean y que generan una fuente de seguridad y confianza para sí mismos.
- **Yo soy:** se escriben las características personales que han logrado identificar de sí mismo; todo lo que identifica que es su esencia.
- **Que estoy dispuesto a.... y seguro de...:** se incluyen todas las creencias que le generan una mejor autoconfianza y seguridad personal.
- **Yo puedo:** se complementa esta frase usando todas aquellas competencias o



HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA

Ética Grado 11

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

habilidades que utiliza en su vida diaria.

RETROALIMENTACION

- El conocimiento de sí mismo aporta a nuestro fortalecimiento como personas para afrontar diversas situaciones de la vida.
- El concepto que cada uno tiene de sí mismo se ha ido construyendo con las experiencias de vida y puede continuarse nutriendo, enriqueciendo con aspectos positivos y cuestionando aquellos elementos que no sean tan favorables.
- La relación existente entre el autoconocimiento y la autoestima.

Rescatar que una sana autoestima no es ausencia de debilidades, porque todas las personas tienen, el punto es hasta donde estas son aceptadas y aprovechadas para trabajar en ellas y fortalecerse como persona.

- Los defensores de lo que soy, son herramientas que les permiten a las personas sentirse más seguras y confiadas en momentos de dificultades o crisis. Son importantes porque permiten reconocer las fuentes de afecto, confianza, seguridad y las oportunidades para comunicarse y expresar lo que se siente.

➤ ACTIVIDAD #6

Dibuja una maleta e imagina que vas a hacer el equipaje que necesitas para tu vida. Debes poner por fuera de la maleta la respuesta a la pregunta ¿Qué necesito dejar atrás? (aspectos negativos, debilidades, disfraces) y dentro de la maleta debes responder a las preguntas: ¿Qué necesito llevar? (aquello que seguiré cultivando, los aspectos más relevantes y positivos de mi vida) y ¿Qué necesito corregir? (aquello que debo fortalecer)



HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA

Ética Grado 11

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

➤ ACTIVIDAD #1 introductoria

En mi vida personal: Si tuviera la oportunidad, ¿Cuáles de las decisiones que he tomado en mi vida quisiera cambiar?, Cuando tomo decisiones, ¿lo hago más con el corazón o con la razón?, ¿Asumo las consecuencias de las decisiones que tomo?, ¿Qué tanto influyen los demás en mis decisiones?, ¿Decido o deciden por mí?

"La vida es un proyecto que se construye a partir de las decisiones que tomes hoy y del amor que te tengas a ti mismo"

Pbro. Juan Jaime Escobar

TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad facilita a las personas manejar constructivamente las decisiones respecto a su propia. Algunos valores relacionados con esta habilidad son la responsabilidad, la autonomía, la convivencia social, el respeto por el otro, la equidad y la participación (Mantilla, 2002).

Se propone que ante la toma de decisiones es necesario realizar una reflexión sobre las consecuencias de las alternativas disponibles, es decir analizar cómo éstas pueden afectar a sí mismo o a los demás, con el fin de buscar la mejor solución posible, asumiendo las responsabilidades y compromisos personales pertinentes (Bravo, Martínez, & Osorio, 2005). Es importante tener en cuenta que si adolescentes y jóvenes toman decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y los resultados que éstas podrían tener, se identificarán consecuencias para su salud y bienestar (Mantilla, 2002).

**HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA****Ética Grado 11**

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

La vida diaria exige estar tomando decisiones constantemente, sencillas o complejas pero debe elegirse a diario, por eso es conveniente estar preparados para asumir esta responsabilidad, que a su vez es también un derecho, el derecho de elegir lo que se desea y no asumir una posición pasiva a la espera de que algo suceda.

Una persona que desarrolla esta habilidad tiende a ser más autónoma, con iniciativa y responsabilidad ante su propia vida, por lo que se da la oportunidad de evaluar las posibilidades y de acuerdo con sus valores personales, necesidades específicas, sus intenciones o motivaciones y el análisis de las consecuencias que cada alternativa puede traer, entonces hace una elección que se espera sea acorde. Desarrollar y fortalecer esta habilidad para la vida ayudará a enfrentar presiones e influencias negativas y a actuar consecuentemente con lo que se piensa, siente y se desea.

En la década de los sesenta Rotter desarrolló el concepto de “locus de control” para referirse a la percepción que tienen las personas sobre las principales causas de los acontecimientos en la vida. Según este enfoque los seres humanos pueden guiarse por un locus de control interno o externo. Quienes se orientan más por el locus interno consideran que su comportamiento está guiado por sus decisiones y esfuerzos personales y en general tienen mayor autonomía; a diferencia de quienes dependen de un locus externo, que consideran que la responsabilidad y el control de sus vidas depende más de factores externos como la suerte, el destino, el azar o personas influyentes (Esparza & Pillon, 2004).

Aunque la capacidad de tomar decisiones no se reduce solo a este aspecto de la personalidad, se podría pensar que las personas con un mayor locus de control interno tienden a comportarse en forma más proactiva, constructiva, asertiva y saludable, en tanto estas asumen la responsabilidad de transformar su realidad y su entorno.

¿Desde dónde se toman decisiones?

En la toma de decisiones es importante analizar cómo se lleva a cabo este proceso. Una persona que no tiene un adecuado conocimiento de sí misma, de sus valores, metas y deseos, ¿Qué clase de decisiones puede tomar? o una persona que se mantiene con miedo, rencor y desesperanza por experiencias negativas que la marcaron y no ha perdonado ¿Podrá tomar decisiones aisladas de esos sentimientos? Se debe entonces tener claridad sobre lo que se es, se desea y se teme a fin de que las nuevas decisiones abran posibilidades y nuevas alternativas.

**HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA****Ética Grado 11**

UNIDAD DIDÁCTICA periodo 2/2020

Con el fin de lograr este objetivo, es importante informarse adecuadamente y evaluar las posibilidades y sus implicaciones, es decir, utilizar algunas capacidades cognitivas para investigar y analizar en forma crítica la información disponible. Sin embargo, una decisión tomada solo desde este punto resultaría ser muy racional y llevar a la persona a ignorar sus propios intereses, deseos, valores y necesidades; aquí es donde entra el componente emocional de la toma de decisiones. Se necesita de ambos, razón y emoción, para escoger las decisiones más apropiadas.

Tomar decisiones sin razón es dejarle el timón de la vida al azar y a las demás personas, pero decidir sin emoción es como cocinar sin sazón. Conectar la razón y la emoción a la toma de decisiones es más sencillo cuando la persona se conoce a sí misma y sabe que quiere y necesita, que valores y criterios orientan su vida y con cuáles recursos personales cuenta para lograr esos objetivos.

Proceso para la toma de decisiones:

1. Identificar las opciones y alternativas involucradas en la decisión.
2. Buscar más información sobre los aspectos relacionados con la decisión (se sugiere tener en cuenta los valores y metas; además debe establecerse qué más se necesita saber antes de tomar la decisión).
3. Hacer una lista de las ventajas y desventajas de cada alternativa que se tiene.
4. Tomar la decisión y sustentarla con las razones en que se fundamenta.

La toma de decisiones y otras habilidades para la vida

En el proceso de toma de decisiones confluyen otras habilidades para la vida, por ejemplo el conocimiento que tenga la persona de sí misma, su capacidad para pensar en forma crítica y analizar las presiones externas, así como las propias actitudes; las habilidades comunicativas para aclarar información y expresar lo que desea; el manejo de las emociones, sentimientos, tensiones y estrés para evitar elecciones desde el desespero, el afán, la rabia y otras emociones. Además la toma de decisiones es una habilidad que tiene relación directa con la solución de problemas y conflictos.

➤ ACTIVIDAD #2

Escribe una lluvia de ideas sobre las diferentes formas que generalmente emplean las personas para tomar decisiones: estas son algunas ideas

- Retrasar o aplazar la toma de decisiones



HABILIDADES PARA LA VIDA – PROYECTO DE VIDA

Ética Grado 11

UNIDAD DIDACTICA periodo 2/2020

- Decidir impulsivamente, sin pensar...