

**FORTALECIMIENTO DE  
LAS CAPACIDADES HUMANAS  
COMO POSIBILIDAD PARA  
ORIENTAR A ESTUDIANTES  
EN SU PROYECTO DE VIDA**



**Elaborada por**

Daniela Franco Bernal  
Ermilda Guevara Navas

Bogotá, D.C. 2018

**Aportes y revisión de la cartilla**

Tito Pérez Pérez  
Docente – asesor

**Programa de Trabajo Social**

Facultad de Ciencias Económicas y Sociales

**Diseño e ilustración de la cartilla**

Alejandra Luengas  
Publicista

Esta cartilla se elaboró en el marco de modalidad de grado “Elaboración de material de apoyo para procesos de intervención”, en la línea derechos humanos y fortalecimiento democrático del programa Trabajo Social, de la Universidad de La Salle.

La temática que se presenta en la cartilla surgió del interés de las estudiantes, en realizar una estrategia didáctica que promueva la identificación y fortalecimiento de capacidades humanas en estudiantes de grados décimo y once de bachillerato, y que por medio del reconocimiento de éstas puedan implementarlas como motor de su desarrollo humano, social y personal, logrando mediante las dinámicas propuestas, alcanzar la elaboración de su proyecto de vida, desde una producción intelectual, dada desde la educación, como base que prima, el derecho en cada uno de los jóvenes.

Desde un enfoque educativo, aportará a la línea de derechos humanos y fortalecimiento democrático, como derecho que debe prevalecer en cada uno de los jóvenes, para que desde allí logren conocer, desarrollar y fortalecer sus capacidades humanas, que se deben garantizar a todos de los individuos por la simple distinción de su humanidad, que va más allá de un acompañamiento en la escolaridad. Si bien Nussbaum, nos da a conocer que, a partir de las diez capacidades propuestas, reconoce la importancia estas capacidades como el comienzo de la infancia como proceso decisivo en la vida adulta, es por ello que se propone un reconocimiento y desarrollo básico de las capacidades humanas en los jóvenes de grado décimo y once, como base de lo que cada uno quiere desarrollar y hacer en su vida.

Por ende el papel fundamental que juega la educación desde los primeros años de vida, hasta la edad adulta, de ahí, que se reconozca la importancia de la educación, como etapa crucial para la vida del ser humano y su contribución en la construcción de Sociedad.

La cartilla será una guía para el docente, quien como mediador la implementará, desde una pedagogía y enfoque de derechos, que permita trabajar de acuerdo a cada uno de los estudiantes, donde puedan adquirir conocimientos, competencias y dar a conocer cada una de las actividades y estrategias, para hacer uso y desarrollo de las mismas, como mecanismo de construcción de experiencias personales y la orientación en su proyecto de vida.

Contendrá diversos aportes como lo son vídeos introductorios a los temas, vídeos de frases que acompañan las unidades temáticas, tips, entre otros.

# CONTENIDO

1. Presentación
2. Orientaciones base
3. Unidad Saberes previos
  - 3.1 ¿Qué es proyecto de vida?
  - 3.2 Encontrado tu proyecto de vida
  - 3.3 ¿Qué son las capacidades humanas?
4. Unidad construcción del proyecto de vida a partir de las capacidades humanas
  - 4.1 Vida — salud corporal e integridad corporal
  - 4.2 Sentidos imaginación y pensamiento — emociones
  - 4.3 Razón práctica
  - 4.4 Afiliación— Otras especies
  - 4.5 Control del propio entorno
  - 4.6 Juego
5. Unidad compromisos consigo
  - 5.1 Fortaleciendo mi proyecto de vida
  - 5.2 Vamos a la práctica
  - 5.3 Y ahora ¿dónde me encuentro?
  - 5.4 Mi proyecto de vida
6. Recomendaciones cinematográficas

# PRESENTACIÓN

## Video introductorio por parte de las estudiantes

Para dar inicio a esta cartilla, lo invitamos a entrar al link que dejaremos a continuación, que lo/a conducirá a un video introductorio en el que daremos la bienvenida a esta cartilla y un acercamiento a lo que podrá emprender gracias a ella, así como una invitación a los estudiantes a conocer y tener un interés de lo que se va a realizar en las distintas sesiones; para ello le pedimos presentar el video a su grupo de estudiantes.



<https://youtu.be/LH7ev085sUM>

La finalidad de esta cartilla, es generar un proceso de guía para el docente mediante una pedagogía, donde propende en gran mayoría un desarrollo del pensamiento crítico y autónomo para que los jóvenes de grado décimo y once sean formados como sujetos con características propias, dispuestos a ponerlas en práctica a lo largo y transcurso de su vida.

Como se mencionó en el video, esta cartilla está organizada por medio de tres unidades didácticas, que contienen un tema específico a desarrollar. En cada una de las unidades se encontrarán referentes a un solo tema, y cada una de estos va a contar con tres componentes a saber: teórico, de actividad y reflexivo.

Para una comprensión más amplia, explicaremos a continuación los componentes que se desarrollarán en cada uno de los temas.

## COMPONENTE TEÓRICO:

Se basará en todos los aportes de conceptos y teorías de Capacidades y Proyecto de Vida relacionadas en el transcurso de la cartilla. Es importante tener una base acerca de lo que se está hablando para poder sustentarlo con indagaciones previas.

Es por ello que, en este componente, el docente va a encontrar una introducción del tema que se desarrollará en la sesión, para que de este modo, tenga un conocimiento más amplio, y así lo pueda replicar en los estudiantes. Este componente estará basado a partir de los autores Esteban Cárdenas y Martha Nussbaum, sin embargo, contará con aportes de otros autores que complementan los temas.

## COMPONENTE ACTIVIDAD:

Son dinámicas que permitirán el desarrollo de cada una de las actividades diseñadas y planeadas previamente, cumpliendo la finalidad de cada una de ellas; las actividades son consideradas como la interacción que se originan entre docente y alumnos, la manera en que cada uno logra relacionarse, el grado de participación del estudiante y la motivación del docente para alcanzar dichos objetivos. Dando como resultado, el aprendizaje y la forma en que se logra captar mejor los conceptos manejados dentro de la cartilla.

Cada una de las actividades como propuesta didáctica, contribuyen a la realización y logro de cada una de las distintas competencias, pensamientos críticos, construcción de conocimiento; por tanto, el diseño y desarrollo de cada una de ellas ayudará en el proceso de formación y preparación en la enseñanza.

En el transcurso vital en el que se encuentran estos jóvenes, es importante mantener su atención en todo momento, y las actividades son un buen método para captar su interés y motivación, ya que, por medio de estas, serán los propios estudiantes quienes realicen las dinámicas, y por consiguiente, se mantendrán en una constante interlocución de palabras y pensamientos. Es por ello, que en este componente se contará con explicaciones detalladas para la realización de estos ejercicios, y además de esto, el docente conocerá el tiempo estimado de duración de cada una de las actividades, los materiales con los cuales se realizarán, cómo desarrollarlas, así como el objetivo y propósito de cada una de estas.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

En este componente, lo que entrará en juego será que el docente pueda propiciar e incentivar reflexiones en cada una de las sesiones, y esto se logrará por medio de preguntas o hipótesis, las cuales lleven a los jóvenes a reflexionar acerca del tema, y que ellos puedan reconocer qué acciones, pensamientos y decisiones pueden tomar para el emprendimiento de su proyecto de vida, a partir de cada una de sus capacidades humanas. Este componente es el más importante de todos, pues es el que concluye todo lo realizado previamente en la sesión, y desde allí se les invitará a los estudiantes a realizar un cambio o no, de acuerdo a todo lo desarrollado con antelación.

## 2. Unidad

# ORIENTACIONES BASE

---

Esta cartilla está diseñada para que sea desarrollada en espacios de clase preferentemente en asignaturas como lo son la orientación profesional, o ética y valores, ya que el enfoque que contienen estas clases y su temática, encaja con la finalidad que se pretende alcanzar con la implementación de la cartilla.

Es de gran importancia que este material sea dirigido por docentes, ya que usted promoverá desde el ámbito educativo, un crecimiento personal en los estudiantes de grados décimo y once, guiándolos a desempeñar una perspectiva frente a lo que quieren hacer y ser cuando finalicen sus estudios de bachillerato y, en síntesis, en sus proyectos de vida.

Como bien se sabe, la educación juega un papel fundamental para la base de todas las sociedades, así como que el docente es quien brinda las herramientas necesarias a los estudiantes para que estos adquieran conocimientos para un desarrollo integral. Es por ello, que se ve la importancia de que sea usted, docente, quien desarrolle un rol de orientador por medio de la aplicación de la cartilla, guiando de esta manera a los estudiantes, en la construcción de personas reflexivas, para así potenciar los objetivos de su proyecto de vida.

Consideramos pertinente expresar, que, para lograr cambios sustanciales y eficientes, es indispensable tener como base una pedagogía retomada a partir de conceptos del autor Paulo Freire, quien propone que existen varias formas de hacer pedagogía, que promueven el diálogo de saberes, la construcción de un pensamiento crítico y la participación. La cartilla permite abrir posibilidades de construcción colectiva de conocimiento, la interacción con todos los estudiantes y la cimentación de un pensamiento crítico; sin embargo, para lograr este cometido, es el docente quien debe impulsar a los estudiantes a tener en cuenta sus experiencias, sus motivaciones e intereses, ya que de este modo los jóvenes aprenderán haciendo, desde las distintas actividades propuestas para una construcción más amplia de lo que cada uno de los jóvenes quiere en su vida..



### 3. Unidad

# SABERES PREVIOS

## Video introductorio por parte de las estudiantes

Apreciado docente, le invitamos a entrar al link que se dejará a continuación, el que lo conducirá a un video, donde nuevamente le estaremos hablando a usted y a sus estudiantes. Para esta ocasión se tomarán temas referentes a la unidad, por lo que le pedimos, nuevamente reproducir el video junto con sus estudiantes.



<https://youtu.be/4QCu3qMgHbo>

Consideramos pertinente abrir un espacio de motivación con los estudiantes, y es por ello, que vemos la importancia de presentarle a los jóvenes, frases célebres de grandes pensadores y personas que han sido importantes a lo largo de la historia, para que de esta manera los impulsen y estimulen en el fortalecimiento de su proyecto de vida. Es por esto que, lo invitamos a que de a conocer a los estudiantes el vídeo que aparecerá al hacer clic en el siguiente link:

<https://youtu.be/B5XRdJdHH2g>

## SESIÓN 1

# Y ¿Qué es proyecto de vida?

## COMPONENTE TEÓRICO:

Proyecto de vida es entendido como el trazo y manejo adecuado de las metas a futuro, es decir, que toda persona debe tener una idea clara de lo que quiere conseguir a mediano y largo plazo, por medio de la aplicación de sus valores y aptitudes, dando como resultado el cumplimiento de los objetivos fijados con anterioridad.

Como bien menciona Esteban Cárdenas en su cartilla titulada “Proyecto de vida” es concebido como:

*“la elaboración de planes a corto, mediano y largo plazo en lo personal, familiar y/o laboral, y para que dicha construcción sea pertinente, posible y actúe como motor del comportamiento, debe hacerse sobre la base de la identificación de las propias características (intelectuales, afectivas, físicas y morales) y las condiciones del ambiente (familiar, ocupacional, profesional, etc.) en las cuales se desarrolla la persona” (2008, pág. 51).*

La creación y estipulación de metas, es decir, lo que se llama Proyecto de Vida, logrará desencadenar una serie de factores en el desarrollo de una persona, lo cual obedece a que, si la persona tiene claridad de lo que le gusta y lo que le disgusta, va a dirigirse a lo largo de su vida hacia un rumbo fijo en el que se sienta cómoda. Por otro lado, y en contraposición, una persona que no ha establecido una serie de factores significativos en su vida, y que le sirvan de guía para su diario vivir, va a continuar su vida sin un objetivo claro, y como consecuencia, será una persona fácilmente influenciable, y en vez de emprender en sí, y para su propio proyecto de vida, va a estar ligada a desarrollar el proyecto de vida de otras personas.

Por medio del apoyo del proyecto de vida, se generará la posibilidad de que los jóvenes de grado décimo y once, tomen decisiones libres e informadas, es decir, no enfocarse que lo que quieren lograr está ligado únicamente en el ámbito educativo, sino que va más allá de que los jóvenes por medio de las capacidades humanas pueden lograr y conseguir un mayor desarrollo autocrítico del pensamiento, referente a su manera de sentir, actuar, reflexionar y crear objetivos de vida claros y sostenibles frente a las adversidades, que puedan desempeñarse como personas críticas, incluyentes en la sociedad, capaces de construir y despertar en otras personas, realizarse por medio de un proyecto de vida, con un enfoque de derechos, desarrollo humano y social de la persona.

•

## COMPONENTE ACTIVIDAD:

***“Empieza haciendo lo necesario, después lo posible y de repente te encontrarás haciendo lo imposible”***  
- San Francisco de Asís

### Actividad: Mi árbol de proyecto de vida

Objetivo: Identificar en cada uno de los estudiantes los propósitos que tienen al finalizar su bachillerato, y las capacidades con las que cuentan para desempeñarse en su vida a corto, mediano y largo plazo.

**Propósito:** Brindar mayor claridad a los estudiantes sobre la construcción de su proyecto de vida, y las capacidades humanas con las que cuentan para realizarlo.

Duración: 30 minutos

#### **Materiales:**

Papel periódico

Marcadores

Vinilos de diferentes colores

Cinta

Pinceles

### Desarrollo:

Invite a los estudiantes a dibujar un árbol, el cual ocupe el tamaño del papel periódico, donde pueda dibujar frutos, hojas, flores, raíces y tronco, creando la representación de las partes del árbol, y seguidamente, respondiendo a las preguntas propuestas a continuación:

Flores: ¿Qué capacidades humanas cree que tiene?

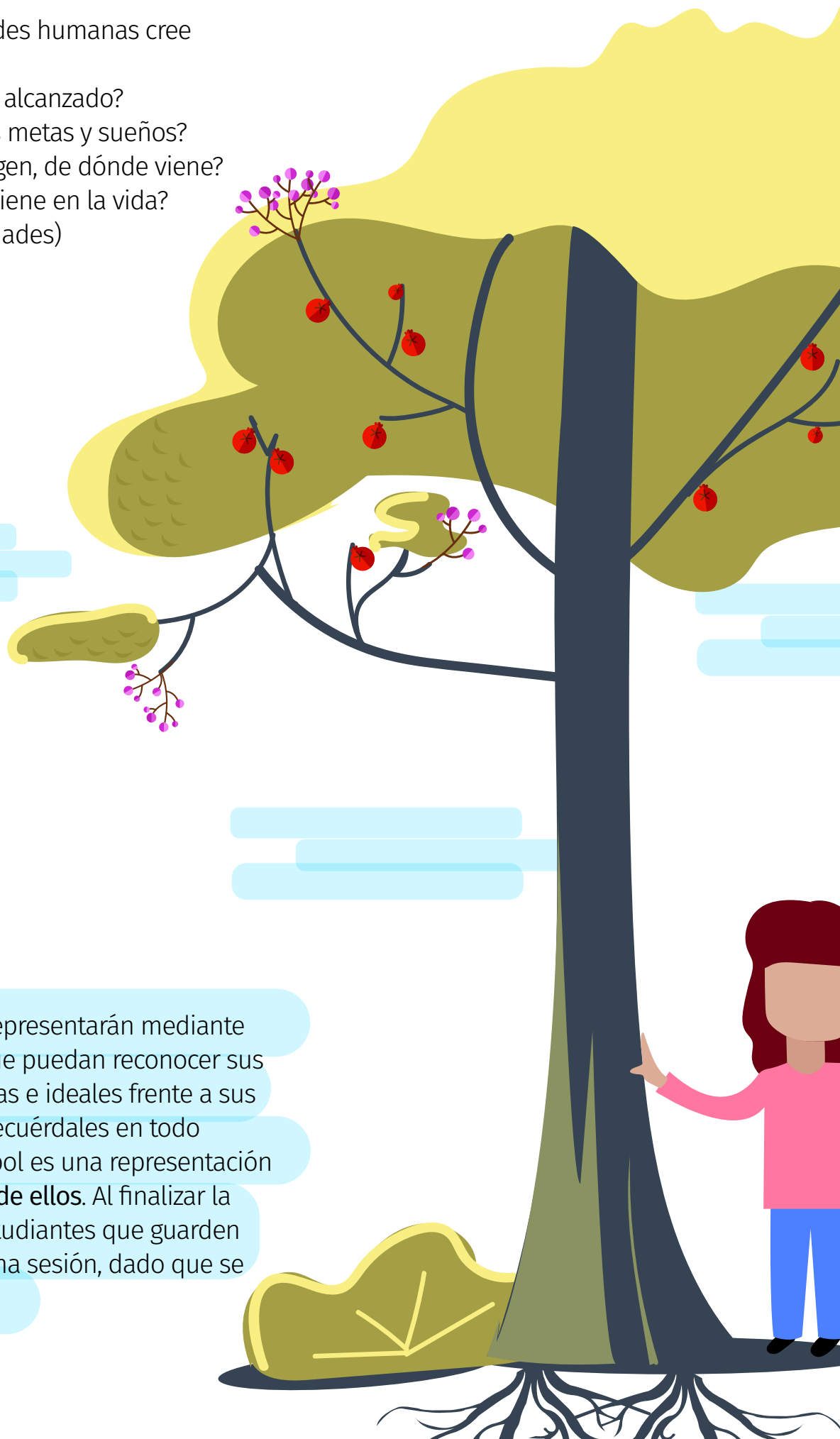
Frutos: ¿Qué logros ha alcanzado?

Hojas: ¿Cuáles son sus metas y sueños?

Raíces: ¿Cuál es su origen, de dónde viene?

Tronco: ¿Qué lo/a sostiene en la vida?

(valores, cualidades)



Los estudiantes se representarán mediante el árbol, de modo que puedan reconocer sus capacidades humanas e ideales frente a sus proyectos de vida. Recuérdales en todo momento, que el árbol es una representación gráfica de **cada uno de ellos**. Al finalizar la sesión, pida a los estudiantes que guarden su árbol para la última sesión, dado que se volverá a emplear.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Desde el ejercicio realizado, invite a los estudiantes a formar una mesa redonda para socializar cada uno de sus árboles. Permita que cada uno de ellos demuestre el protagonismo de lo que han venido realizando en el transcurso de su vida, así como los planes que tienen a corto, mediano y largo plazo. Por otro lado, dé cuenta con cada uno de los estudiantes, de las respuestas obtenidas, y si han logrado identificar cada una de las cualidades que les permiten proyectarse como sujetos, así como las capacidades humanas y potenciales que tienen para comprender la realidad de lo que quieren lograr.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?

## SESIÓN 2

# Encontrando tu proyecto de vida

## COMPONENTE TEÓRICO:

Muchas personas alrededor del mundo, no tienen claridad acerca del proyecto que quieren emprender en su vida, y esto es aún más frecuente en estudiantes de los últimos grados de colegio, son ellos que están a puertas de entrar a la universidad y de emprender una vida distinta, y muchas veces desconocen qué hacer o qué estudiar una vez finalicen su escuela.

Es por ello, que en esta sesión se darán los primeros acercamientos para que los estudiantes puedan identificar qué es eso que quieren desarrollar en el transcurso de su vida.

Para llevar a cabo este tema, es de gran importancia conocer que los estudiantes van a comenzar a desarrollar su inteligencia interpersonal, lo que les permitirá conocerse a ellos mismos en todas las áreas que los conforman. De este modo, podrán retomar aquellos ideales que tenían desde la infancia, y a partir de esto lograr paso a paso, desarrollar otras habilidades frente al auto conocimiento. Uno de los factores más importantes frente a este tipo de inteligencia, es que no solo les va a facilitar a los jóvenes conocer qué les gusta y en qué son buenos, también les ayudará a ver cuáles son sus limitaciones.

Es de suma importancia que, desde el inicio de la sesión con los estudiantes, se esté hablando de recordar cuáles eran los sueños que tenían desde pequeños, y cuáles son esos ideales que tienen en el momento actual de sus vidas, los cuales les gustaría volver tangibles.

Iniciar la construcción de un proyecto de vida requiere de una serie de factores a tener en cuenta, el primero, y como ya se mencionó anteriormente, es el desarrollo de la inteligencia interpersonal, el segundo se basa en tener claridad de aquello que se desea emprender, y para ello, proponemos cinco preguntas de reflexión que se darán a conocer a cada uno de los estudiantes, dando respuesta a las mismas.

¿Sus objetivos están diseñados acorde al ideal de vida que anhela?

¿Sus proyectos van de acuerdo a lo que está realizando en estos momentos de su vida?

¿Sus actividades diarias son coherentes con las metas a largo plazo?

¿Qué actividades realiza conforme a lo que desea emprender?

¿Conoce y potencia las habilidades que le diferencian de los demás?

El autor Bruce Wilkinson en su libro El dador de sueños, habla acerca de los diferentes procesos a los cuales los seres humanos están sujetos cuando deciden emprender un camino que los lleve hacia sus metas. Desafortunadamente, muchas personas no emprenden lo que les gustaría ser por factores económicos, sociales, regionales, entre otros. Sin embargo, a lo largo de la historia se han conocido personas que a pesar de su edad, recursos y de los factores que les impedían seguir sus ideales, lograron romper con esos esquemas y llegaron a ser personas muy reconocidas. Una de ellas es Jack Ma, quien actualmente es el hombre más rico de Asia.

Para abordar esta última parte, proyecte a los estudiantes el video que encontrará en el siguiente link:



<https://www.youtube.com/watch?v=AaniATLZQa8>

Este video destaca el factor económico, pero al momento de la reflexión sobre este, haga hincapié en las 6 etapas que propone Jack Ma.



## COMPONENTE ACTIVIDAD:

***“No hay viento favorable para el barco que no sabe adónde va”***

**-Lucio Anneo Séneca**

### Título: Mi proyecto de vida

Objetivo: Reconocer las expectativas que cada uno de los estudiantes tiene, para que, de este modo, vayan identificando rutas de acción para sus proyectos de vida.

**Propósito:** Responder de manera individual las preguntas a partir de las experiencias personales de cada uno de los jóvenes, y así, constituir una guía para orientar la construcción de los proyectos de vida de los estudiantes.

Duración: 30 minutos

#### **Materiales:**

- Video beam o elemento para reproducir video
- Video “Los 5 secretos para emprender del hombre más rico de Asia, Jack Ma”
  - Hoja
- Esferos o lápices

### Desarrollo:

Haga entrega a cada uno de los estudiantes la siguiente tabla, donde deberán responder a las preguntas allí formuladas.

¿Qué quiero hacer en la vida?	¿Para qué lo quiero hacer?	¿Cómo lo voy a lograr?	¿Qué recursos necesito para lograrlo?

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Al finalizar la actividad incite un espacio de reflexión acerca de lo visto en la sesión del video presentado, y si lo desea, puede comentar una situación o experiencia que conozca referente al tema. De este modo, dará confianza para que los estudiantes puedan reflexionar al respecto y puedan comentar al resto de los compañeros, qué fue lo que pensaron, lo que vieron favorable, y qué ideas surgieron a partir de la actividad.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?

## SESIÓN 3

# ¿Qué son las capacidades humanas?

### COMPONENTE TEÓRICO:

La perspectiva de la autora Martha Nussbaum, menciona diez capacidades humanas las cuales son de gran aporte en la construcción del ser, de tal manera sostiene que “todas las capacidades son igualmente fundamentales (2002, pág) Es decir, que cada una constituye un gran progreso del sujeto, y que son imprescindibles para avanzar en la transformación y elección de vida, con la necesidad de despertar más respuestas y expectativas en el desarrollo de la persona; haciendo referencia a la pregunta de ¿qué es capaz de ser y de hacer el ser humano?.

En concordancia, Nussbaum (2012) propone que las capacidades “un conjunto de oportunidades para elegir y actuar (...) que no son simples habilidades residentes en el interior de una persona, sino que incluyen también las libertades y las oportunidades creadas por la combinación entre esas facultades personales y el entorno, político, social y económico” (pág,40), en el que se desenvuelve la persona durante todo su ciclo vital, para gozar de una vida digna.

Las diez capacidades humanas que Martha Nussbaum propone son entendidas como: La vida, en el sentido de ser capaces de vivir en el tiempo normal y de una buena manera; la salud corporal, gozando de una buena salud; integridad corporal, estando libres de cualquier tipo de violación o abuso; los sentidos, la imaginación y conocimiento, lo cual se refiere a tener una integralidad en éstas, y por medio de la implementación de las mismas, lograr razonar y seguir aprendiendo autónomamente; las emociones, el ser capaces de sentir las con personas externas a nosotros mismos; la razón práctica, la cual permite una reflexión crítica respecto al hacer y realizar el plan de vida; la afiliación, es decir, sentir interés por otras personas; otras especies, referida a saber vivir en constante relación con otras especies como los animales o las plantas; jugar, ser capaces de disfrutar el momento; y finalmente; el control del propio entorno, esto es, el desarrollo de las capacidades humanas para desenvolverse y crecer en su entorno.

***“Las personas varían en su capacidad y fortaleza, físicas y mentales, para hacer cosas. Por lo tanto, cada uno ha de tener el ideal que se ajuste mejor a su temperamento y capacidad y tratar de lograrlo con una acción entusiástica y dinámica”***

**-Swami Sivananda**

### Título: Reconociendo las capacidades del otro

NOTA: Los estudiantes deberán llevar su silueta dibujada en tamaño real, en papel periódico y marcada con su nombre.

Objetivo: Representar en la silueta cada una de las capacidades humanas que los estudiantes perciben de los otros, y el reconocimiento de sí mismo a partir de cada una de ellas, logrando un mayor afianzamiento y empoderamiento de lo que los demás ven en ellos.

**Propósito:** Descubrir capacidades que cada uno de los estudiantes desconocían, para querealicen un reconocimiento de los demás y logren apropiarse de cada una de ellas.

#### Materiales:

- Silueta
- Cinta
- Marcadores o esferos
- Post-it

### Desarrollo:

Guíe a los estudiantes a que peguen en las paredes del salón las siluetas de cada uno, con su nombre (como se solicitó con anterioridad). Luego, haga entrega a cada uno el mismo número de post-it según el número de estudiantes, y en cada post-it deberán anotar las capacidades que identificaron de cada uno de sus compañeros, pegándolas en la silueta que corresponda.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Al finalizar la actividad, cada uno de los estudiantes socializarán sus siluetas y leerán las capacidades que identificaron, mencionando las que ha identificado en sí mismos y cuáles no. Todo ello permitirá reconocerse a sí mismo, ampliando la comprensión de las capacidades con las que cuenta y que posiblemente desconocía, esto se logrará por medio de la identificación que otros hicieron en él. Esta actividad será la base para el fortalecimiento de las capacidades de los estudiantes, también tendrá gran relevancia en el transcurrir de las actividades que se desarrollarán posteriormente.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?

## 4. Unidad

# CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA A PARTIR DE LAS CAPACIDADES HUMANAS

Nuevamente abrimos el espacio en el que, por medio de un video, podemos crear una interacción, no solo con usted docente, sino también con sus estudiantes, y en esta oportunidad traemos un invitado quien le hablará a los jóvenes acerca de proyecto de vida y las capacidades humanas. En seguida encontrará el link que lo conducirá a dicho video:



<https://youtu.be/8zL06JYv5jY>

Como mencionamos en el video anterior, aquí encontrará el video para reproducirlo junto con sus estudiantes, pues vemos la importancia de abrir espacios de motivación con ellos para posibilitar avances en el emprendimiento de la construcción de su proyecto de vida. Además de ello, empleando lo visto en la unidad anterior, se permitirá que cada uno de los contenidos que se les den, puedan enriquecer sus pensamientos y sus metas a corto, mediano y largo plazo. Puede dar clic al link para reproducir el video sobre frases relevantes

[https://youtu.be/xPK94XY8\\_lw](https://youtu.be/xPK94XY8_lw)

## SESIÓN 1

# Vida, salud corporal e integridad corporal

## COMPONENTE TEÓRICO:

En esta sección se analizarán tres de las capacidades que retoma Martha Nussbaum en su libro “Las Mujeres y el Desarrollo Humano” (2002). Estas tres capacidades son: la vida, la salud corporal y la integridad corporal.

Es importante tener claridad de estos tres conceptos, pues serán la base central para el tema que se desarrollará en la sesión.

Según Martha Nussbaum el concepto de **La Vida**, se concibe en que las personas deben ser capaces de vivir en el tiempo normal y de una buena manera, es decir, lograr las condiciones de “ser capaz de vivir hasta el final una vida humana de extensión normal; no morir prematuramente, o antes de que la propia vida se haya reproducido, de tal modo que ya no merezca vivirse” (Nussbaum, 2002, pág.120), ya que es necesario para emprender el proyecto de vida, buscando crear un momento en el que se puedan plantear cuáles son aquellas metas que se quieren cumplir, sea a corto, mediano o largo plazo, y que permitan gozar de una buena calidad de vida. La adquisición de esta capacidad, permitirá que la obtención del proyecto de vida sea una actividad que se prolongue en el tiempo, respecto de la manera de vivir de cada persona, esto es, de acuerdo a los medios con que cuentan los jóvenes de conseguir y fortalecer sus capacidades en el transcurrir de sus experiencias de vida.

La **salud corporal**, se toma en cuenta debido a que se ha evidenciado, según la OMS que “todavía hay un número demasiado grande de mujeres, niños y adolescentes con acceso escaso o nulo a servicios sanitarios esenciales de buena calidad y a educación, agua y aire no contaminados, saneamiento adecuado y buena nutrición. Esas personas sufren violencia y discriminación, no pueden participar plenamente en la sociedad y tropiezan con otras barreras para realizar sus derechos humanos.” (Estrategia Mundial Para la Salud del Niño, la Mujer y el Adolescente 2016-2030).

Es por lo anterior, que los jóvenes que no cuidan de su salud desde edades tempranas están propensos a sufrir de enfermedades y trastornos físicos que pueden impedirles lograr adquirir capacidades que les permitan desarrollar de manera adecuada su proyecto de vida, por lo tanto, es evidente la necesidad de que los jóvenes se responsabilicen de su salud, teniendo las herramientas básicas para gozar en plenitud su calidad de vida. Por otro lado, es importante incentivar el desarrollo de su proyecto de vida, mediante una salud reproductiva, con un estado completo de bienestar físico y mental, es decir, “ser capaz de tener buena salud, incluyendo la salud reproductiva; estar adecuadamente alimentado; tener un techo adecuado” (Martha Nussbaum, 2002, pág.120), teniendo en cuenta que no sólo la ausencia de enfermedades implica el desarrollo de las capacidades, puesto que es también necesario forjar distintas alternativas que procuren en los jóvenes, la oportunidad de decidir de manera personal en un futuro, la consolidación de una familia o no, de manera que, se sientan en la capacidad de desarrollo pleno y de elección de reproducirse, así como la decisión de hacerlo.

Finalmente, frente a **la integridad corporal**, es importante la creación de espacios en donde los jóvenes puedan empoderarse acerca de sus derechos, y así asegurar que podrán estar libres de cualquier tipo de acoso, violación y/o abuso, así como también mostrar qué mecanismos pueden implementar para proteger su integridad corporal como sujetos a lo largo de la vida, evidenciando que no tienen por qué sentir algún tipo de temor en cualquiera de las etapas de la vida, esto es, “ser capaz de moverse libremente de un lugar a otro; que los límites del propio cuerpo sean tratados como soberanos, es decir, capaces de seguridad ante asalto, incluido el asalto sexual de menores y la violencia doméstica; tener oportunidades para la satisfacción sexual y para la elección en materia de reproducción” (Nussbaum M. 2002 pág. 121), es decir, el desarrollo pleno de ser construidos en un futuro como soberanos, donde exista el respeto por ellas, ellos mismos, y el de los demás.

Por medio del conjunto de estos tres conceptos y de la apropiación de los mismos, lo que se logrará es un empoderamiento en el desarrollo de la personalidad, con posibilidades a creer en sí mismos, ser conscientes de qué quieren lograr, y tener la aptitud para construir su proyecto de vida, desplegando una conciencia y una sabiduría para desarrollar las capacidades humanas que cada ser tiene, para avanzar hacia un desarrollo, conocimiento y ejercicio de sus derechos y determinación de su proyecto de vida.



## COMPONENTE ACTIVIDAD:

*"La primera virtud del conocimiento es la capacidad de enfrentarse a lo que no es evidente"*

- Jacques Lacan

### Título: Reconocer para cuidar y vivir

Objetivo: Identificar la manera en que los estudiantes afrontan la vida, a partir de las diferentes situaciones que se les presentan a lo largo del ciclo vital y el valor que le dan a su cuerpo, salud corporal e integridad corporal.

**Propósito:** Interpretar por medio de una guía de preguntas, las capacidades humanas que emplean los estudiantes, frente a los acontecimientos que afectaron su salud o la de algún familiar cercano.

Duración: 35 minutos

#### **Materiales:**

- Esferos
- Hojas tamaño carta

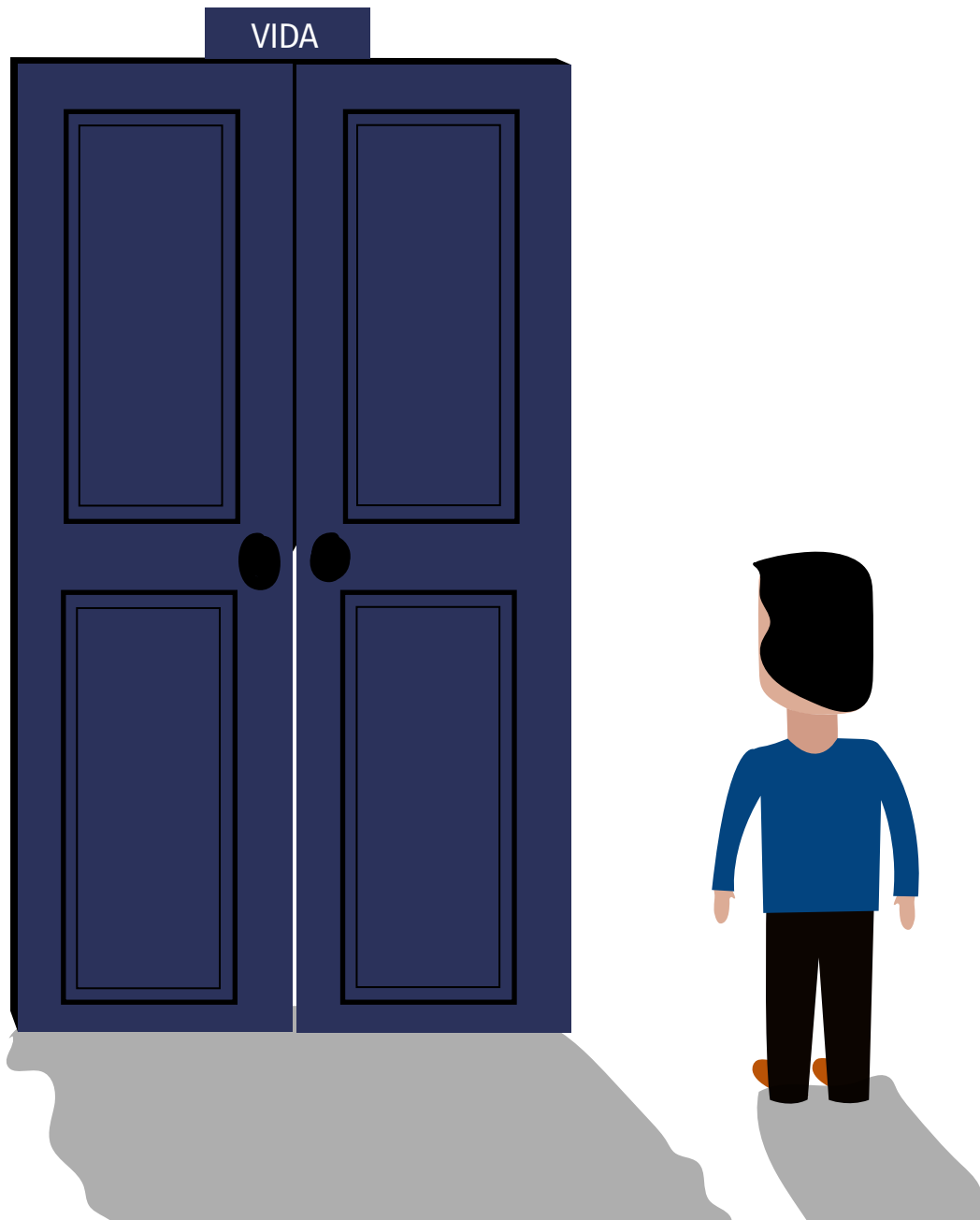
### Desarrollo:

Se le recomienda, utilizar un lugar diferente al aula de clase, con el fin de lograr una reflexión más espontánea y constructiva durante el acercamiento con cada uno de los estudiantes.

Divida a los estudiantes en grupos, según considere pertinente. Enseguida, realice tres preguntas base en el orden en que se establecen, poniendo un tiempo límite de 15 minutos, donde cada grupo irá contestando en una hoja y socializando entre sí, sus experiencias de acuerdo a las preguntas dadas. Dicha hoja se le entregará a usted, docente, al finalizar el trabajo grupal.

La guía de preguntas que dará a los estudiantes, son las que se muestran a continuación:

1. ¿Qué problemas de salud (física, mental, emocional) o accidente, ha tenido usted o un familiar cercano a lo largo de su vida y de qué manera le ha marcado?
2. ¿Qué hizo usted para afrontar dicha situación?
3. ¿Qué cambios significativos le trajo frente a la concepción de la vida?



## COMPONENTE REFLEXIVO:

Realice una mesa redonda con todos los estudiantes, con el propósito de socializar la actividad, y de qué manera, ésta contribuye a reflexionar sobre la importancia de sus vidas en lo referente a prolongar su existencia, su salud corporal e integridad corporal. Es probable que algunos de los estudiantes no hayan tenido que afrontar estas situaciones, por lo ende, haga hincapié en que las experiencias de sus compañeros, los pueden ayudar a afrontar situaciones similares que se presenten más adelante.

Al finalizar la actividad “reconocer para cuidar y vivir”, se logrará que cada uno de los estudiantes hayan identificado las capacidades que los guiaron, o a sus compañeros, para afrontar y superar aspectos difíciles de su vida, en cuanto a la salud corporal e integridad corporal, todo ello enfocado a darle un mayor valor a sus vidas, permitiendo que los estudiantes, al haber reconocido las situaciones difíciles que comprometieron su salud, logren adquirir fortalezas para empoderarse frente a eventuales situaciones similares, y así puedan fortalecer sus capacidades y a lo largo de su proyecto de vida, puedan tener conciencia de la importancia de cuidar su salud.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?

## SESIÓN 2

# Sentidos, imaginación y pensamiento Emociones

## COMPONENTE TEÓRICO:

Cómo bien se desarrolló con anterioridad, es importante conocer la perspectiva de la autora frente a las capacidades que se ahondará en esta ocasión, como son los sentidos, la imaginación, el pensamiento, y las emociones.

Respecto de **los sentidos, la imaginación y el pensamiento**, Nussbaum plantea que “ser capaz de utilizar los sentidos, de imaginar, pensar y razonar, y de hacer todo esto de manera “verdaderamente humana”, forma plasmada y cultivada por una adecuada educación, incluyendo, aunque no solamente, alfabetización y entrenamiento científico y matemático básico” (2002, pág. 121), lo que se traduce en la oportunidad de escoger libremente las corrientes de conocimiento que se deseen, pero también, se adopten competencias en el estudio de temas que abarquen distintas áreas del conocimiento, permitiendo en los jóvenes, obtener un amplio desarrollo de sus capacidades humanas, y que será lo que innegablemente contribuya a la materialización de un proyecto de vida donde coexistan diversidad de puntos de vista, científicos, económicos, espirituales, sociales, culturales, entre otros.

Desde el aspecto de las emociones, se propone generar un punto de inflexión para las y los jóvenes, donde éstos adquieran sentido de pertenencia para sí, lo cual es posible de alcanzar mediante la firmeza y entereza en el carácter, puesto que así, ante cualquier situación problemática que implique directa o indirectamente los sentimientos y emociones que se desprendan de la misma, los jóvenes tendrán la capacidad de controlar y manejar las situaciones sin crear estados de aflicción y depresión en virtud de lo que puedan sentir en el momento, de manera que, ya sean emociones de afectividad o de enojo (justificado), no lleguen a extremos en los que puedan crearse daños emocionales, y que por el contrario, puedan permitir que a lo

largo de la vida, estas emociones sean expresadas de manera sana, no solo hacia las personas que conocen, sino también hacia aquellas que los rodean, creando relaciones afectivas que les lleven a generar sentimientos hacia sí mismos y hacia el prójimo, como ente esencial al desarrollo pleno en la sociedad. Nussbaum, referente a esto agrega que “Apoyar esta capacidad significa apoyar formas de asociación humana que pueden mostrarse como cruciales en su desarrollo” (2002, pág. 121).

Con lo anterior se pretende que los jóvenes permitan, que a lo largo de sus vidas puedan establecer momentos de reconocimiento de sí mismos, que sean capaces de aprender de manera autónoma y de reconocer lo que ellos son, así como también, puedan tener la capacidad para expresar sus emociones de una manera justificada y controlada.

La unión de estas capacidades con el proyecto de vida, se llevará a cabo como un potencializador del desarrollo de la persona, logrando así el crecimiento integral de los estudiantes. Por medio de las capacidades profundizadas, los jóvenes se apropiarán de características esenciales para que puedan fortalecer su proyecto de vida, garantizando su libertad de expresión, y la capacidad de formación crítica en la esencia de su ser. De este modo, ellos pondrán en práctica el conocimiento y lograrán apropiarse de sus sentidos, elegir por cuenta propia su religión, escoger su gusto literario, desarrollarse deportivamente, tomar una u otra posición política, desenvolverse en un gusto musical, etc. cultivando un sentido de la vida propio y auténtico, una construcción autónoma y crítica que les identificará como jóvenes participes en la sociedad.

## COMPONENTE ACTIVIDAD:

***“Porque ser libre no es solamente soltar las propias cadenas. Sino vivir en una forma en que se respete y mejore la libertad de los demás”***

**- Nelson Mandela**

Título: Y sí respondo...

Objetivo: Lograr que los estudiantes encuentren soluciones a posibles situaciones complejas implementando los sentidos, imaginación, pensamiento y emociones, en los diferentes escenarios en los que están inmersos cotidianamente.

**Propósito:** Observar por medio del sociodrama, las formas de reaccionar de los estudiantes, frente a la situación problemática planteada y la forma en que pueden manejar sentidos, imaginación, pensamiento y emociones en los distintos contextos..

Duración: 40 minutos

**Materiales:**

- Texto impreso o digital

Desarrollo:

Realice la lectura del siguiente texto:

***“PEPITO se encuentra caminando tranquilamente por la calle, cuando de repente se encuentra con dos jóvenes, quienes, al cruzarse con él, con actitud intimidante le hablan en un lenguaje burlesco, criticando su manera de vestir, ante lo cual, PEPITO reacciona diciéndoles...”***

Luego de esto, pida a los estudiantes que, a partir de la situación leída, preparen en grupos un sociodrama, en el que deberán representar las reacciones que tendrían frente a esta situación. Hágales relevancia en que deben expresar todas las emociones que saldrían a flote en el momento, lo que imaginaron, los sentidos que surgieron para tomar la decisión de si eso que va a cometer es una experiencia placentera o de sufrimiento y los pensamientos que se manifiestan antes de cometer una acción.

Para llevar a cabo esta actividad, pídale a los estudiantes que sean completamente sinceros a la hora de realizar el sociodrama, pues se quieren conocer las acciones reales que se ven cotidianamente.

A cada grupo se les dará un tiempo de 8 minutos para representar su situación.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Finalizados los sociodramas de cada uno de los grupos, proceda a realizar una mesa redonda, donde socialicen y comenten los puntos de vista de los estudiantes, sobre las distintas reacciones que se hayan presentado dentro del sociodrama, evaluando el pro y contra el reaccionar de cada grupo frente a la situación propuesta.

Al final de esta actividad, se habrá logrado identificar las distintas emociones, sentidos, pensamientos e imaginaciones, que pueden presentarse en los estudiantes frente a una situación problemática, como la realizada.

Habrà un espacio, en el que los jóvenes puedan reflexionar en el desarrollo de un carácter más estable y afianzado, a pensar antes de cometer acciones frente posibles situaciones complejas, de este modo, se obtendrán bases en la construcción de capacidades esenciales y en la inteligencia interpersonal, la que los llevará a ser personas proactivas; las que piensan antes de actuar, y no personas reactivas, las que actúan sin pensar.

De esta manera, los estudiantes irán adquiriendo la capacidad de responder en un momento inesperado, pensando de manera casi instantánea, el sí un modo de reaccionar merece que callen cuando quieren “explotar”, si vale el dedicarle tiempo, palabras, pensamientos, sentimientos y emociones a la situación presentada.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?



## SESIÓN 3

# Razón práctica

### COMPONENTE TEÓRICO:

En esta sesión se tendrá como base la capacidad de la razón práctica desde la concepción de Martha Nussbaum, la que describe donde la persona pueda tomar decisiones prácticas, que incluye todo aquello que decida ser, desde su manera de hacer y pensar. Nussbaum habla de la razón práctica como el “ser capaz de plasmar una concepción del bien y de comprometerse en una reflexión crítica acerca del planeamiento de la propia vida (esto implica la libertad de conciencia)” (2002, pág. 122).

A partir de ello, se pretende crear una articulación permitiendo que los jóvenes puedan ser conscientes de emprender un proyecto de vida que vaya guiado a partir del concepto del bien, que se conforma por medio de una reflexión crítica del cómo esta persona quiere desarrollarse a lo largo de su vida, de cómo sus acciones pueden afectar positiva o negativamente al otro y de este modo, brindar a los jóvenes una libertad de conciencia, en los que puedan ser críticos de los hechos que acontezcan en sus vidas.

***“Un hombre tiene libertad de elección en la medida en que es racional”***

**- Tomás de Aquino**

### Título: ¿Qué significa hacer cómo niña?

Objetivo: Descubrir por medio de un debate formal, las posturas que tienen los estudiantes frente a la concepción de la mujer y el deber moral que tienen en la sociedad, la manera en que conciben cada una de las distintas perspectivas.

**Propósito:** Reproducir por medio del video qué significa ser niña, para que los estudiantes tomen posturas críticas frente a la realidad cotidiana y la concepción que tienen de la mujer.

Duración: 30 minutos

#### **Materiales:**

- Video beam o elemento para reproducir video
- Video “¿Qué significa hacer algo #ComoNiña?”

### Desarrollo:

En un primer momento, le preguntará a los estudiantes ¿qué significa ser mujer o cómo la conciben? (en este caso los hombres)

Luego presenta a los estudiantes el video “¿Qué significa hacer algo como niña?” el que encontrará en el siguiente link:



<https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>

Desde allí, de la indicación a que cada uno de los estudiantes tome una postura frente a lo expuesto.

Frente al video, abrirá un debate desde las dos percepciones. De esta manera, divida el grupo en dos: el primero, lo conformarán aquellos que están de acuerdo a que la mujer es débil, delicada, etc.; como lo representa en el video los niños grandes, y el segundo grupo, por aquellos que defienden que la mujer en la actualidad, cumple un papel significativo; representado por los niños pequeños. A partir de ello, cada grupo presentará sus argumentos, formalizando las ideas y los motivos por los cuales consideran que la mujer es vista de esa manera.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Al finalizar el debate, haga una breve apropiación de las dos posturas, que darán cuenta de cómo el ser humano muchas veces desde lo social se va construyendo la persona, es decir, que desde la capacidad de la razón práctica, considera que los jóvenes pueden tomar decisiones propias, que la persona se puede construir libremente, sin necesidad de adaptarse a lo que la sociedad impone. Cómo de esta manera la mujer puede desarrollarse dentro de un contexto abierta a nuevas posibilidades, nuevas concepciones y que los estudiantes pueden ir desarrollando esta capacidad como seres autónomos capaces de desarrollar otras habilidades internas, con los demás, la sociedad y con el que me rodea.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?

## SESIÓN 4

# Afiliación - Otras especies

### COMPONENTE TEÓRICO:

La capacidad de **la afiliación**, Nussbaum la da a conocer de dos formas, la primera es “ser capaz de vivir con y hacia otros, de reconocer y mostrar preocupación por otros seres humanos, de comprometerse en diferentes maneras de interacción social” (2002, pág 122)

Esto lleva a valorar al otro, ser capaces de ponerse en la situación de otros, la protección para con las distintas relaciones interpersonales, con las instituciones sociales, políticas y culturales. La segunda es poseer aquellas capacidades sociales de respeto de sí mismo y el de la no-humillación, donde sea capaz de ser tratado como un ser honrado al igual que los demás. El hablar sobre esta capacidad con los jóvenes de grado décimo y once, permitirá reconocer que es importante la construcción de un proyecto de vida donde debemos pensar y desarrollar estrategias que permitan un proceso con el otro, en sentir empatía en cualquier situación en la que este se encuentre inmerso, manteniendo una relación igualitaria con los demás, reconociéndose, amándose y aceptándose a sí mismos como a los otros, donde los jóvenes logren una mejor convivencia, el respeto y la tolerancia por los demás, teniendo la capacidad tanto para la justicia como para la amistad.

Por otro lado, es importante que, las y los jóvenes tengan en cuenta el cuidado y relación con **otras especies**, es decir, la relación con el que nos rodea: animales, personas, naturaleza y demás culturas; es un interés hacia la naturaleza en general. Nussbaum propone esta capacidad de “ser capaz de vivir con cuidado por los animales, las plantas y el mundo de la naturaleza y en relación con todo ello” (2002, pág. 123). De este modo, la articulación que se llevará a cabo es mostrándole a las jóvenes la importancia que tiene el ser capaz de pensarse en todo lo que les rodea y no solamente en los otros seres humanos, sino en las otras especies que no pueden cuidarse por sí mismas como la naturaleza y los animales, además, siendo capaces de vivir en el mismo entorno, protegiéndolo del hombre que la quiere destruir. Esto, se llevará a cabo permitiendo ver este cuidado como un acto de corresponsabilidad, ya que nos ayudamos mutuamente a la subsistencia.

## COMPONENTE ACTIVIDAD:

***“Yo hago lo que tú no puedes, y tú haces lo que yo no puedo.  
Juntos podemos hacer grandes cosas”.***

**- Madre Teresa de Calcuta**

*La actividad se centrará en la capacidad de la afiliación, sin embargo, en el componente reflexivo se abarcaran las dos capacidades*

### Título: Instinto humano

Objetivo: Originar una reflexión en la que los estudiantes tomen conciencia del otro y que, en su proyecto de vida, puedan tener en cuenta el cuidar de ellos, pero también de las personas y de las demás especies que los rodean.

**Propósito:** Crear un espacio en el que los estudiantes se coloquen en la situación de sus compañeros y mostrar preocupación por el bienestar de estos.

**Duración:** 30 minutos

#### **Materiales:**

- Vendas para los ojos
- Maletas, conos y demás elementos para formar barreras
- Video beam o elemento para reproducir video
- Video “MEN” de Steve Cutts

### Desarrollo:

Guíe a los estudiantes a que formen parejas, una de las dos personas se vendará los ojos y la otra será quien guíe a su compañero sin tropezarse, por una serie de obstáculos que se habrán puesto con anterioridad en el suelo, impidiendo un paso fácil. La idea es que la primer pareja que llegue al otro lado de la pista de obstáculos, gana.

Pídale a uno de sus estudiantes que sea su “cómplice” para poder llevar a cabo una parte de la actividad. Este estudiante debe realizar el mismo ejercicio que el resto de sus compañeros, pero en el momento de pasar los obstáculos con los ojos vendados, fingirá una fuerte caída. La reacción de los estudiantes en el momento del accidente, va a ser crucial para poder desarrollar el componente reflexivo, por eso tanto usted como docente, como el estudiante, deben hacer parecer real esta situación.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Después del momento dado por el supuesto accidente, aclare a los estudiantes que ésta fue una situación planeada y que su compañero estaba realizando una simulación.

Luego de esto, dé un espacio en el que los estudiantes comenten sus impresiones y pregúnteles por qué reaccionaron de la forma en la que lo hicieron. Según las respuestas y las reacciones de los estudiantes, guíalos en una reflexión enfocada hacia qué posiciones tomarían frente a un evento de preocupación por personas ajenas, sí en espacios como la calle ven a una persona caer, se preocupan por él y van ayudarlo, si ven que a una persona se le cae un billete, lo devolvería o no. Puede poner ejemplos especulativos para que los estudiantes se piensen en esas situaciones. Permita que puedan responder a estas situaciones irreales.

Para finalizar, presente el video “MAN” de Steve Cutts, el que encontrará en el siguiente link:



<https://www.youtube.com/watch?v=VfGMYddlCIU> ,

Este video le ayudará para desarrollar la reflexión frente a la capacidad Otras Especies. Apoyándose de este, guíe a los estudiantes a pensar en aquellas especies que también necesitan de la ayuda del ser humano y que en muchas ocasiones no pueden pedir ayuda.



## Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?

## SESIÓN 5

# Control del propio entorno

### COMPONENTE TEÓRICO:

Nussbaum propone la capacidad de tener control del propio entorno, en donde propone que las personas puedan tener libertad de desarrollarse de manera integral e igualitaria, en el entorno en que están inmersas, ya sea en lo político y demás; de lo cual dice: “Ser capaz de participar efectivamente en elecciones políticas que gobiernen la propia vida; tener el derecho de participación política, de protecciones de la libre expresión y asociación.” (2002, pág. 123), como en lo material “Ser capaz de tener propiedad (tanto de la tierra como de bienes muebles), no solamente de manera formal sino en términos de real oportunidad, y tener derechos de propiedad sobre una base de igualdad con otros; tener el derecho de buscar empleo sobre una base de igualdad con otros; no estar sujeto a registro e incautación de forma injustificada.” (2002, pág. 123).

De este modo los jóvenes lograrán ser capaces de tener un empoderamiento en el área política para así poder incidir en las decisiones del país, de la comunidad y del entorno en general, en base en los derechos que tenemos como ciudadanos y de este modo poder desarrollarse plenamente a lo largo de la vida, en protección de la libertad y decisión sobre sí mismo. de igual manera, que los jóvenes logren tener la oportunidad de tener bienes, a un empleo en una condición digna e igualitaria con otros seres, tener la seguridad de ser tratado con igualdad en cualquiera de las situaciones, lugares, etc

## COMPONENTE ACTIVIDAD:

*"He luchado contra el dominio blanco y he luchado contra el dominio negro. He abrigado el ideal de una sociedad democrática y libre en la que todas las personas vivan juntas en armonía y con igualdad de oportunidades. Es un ideal por el que vivir y espero ver realizado"*  
- Nelson Mandela

### Título: En los zapatos del otro

Objetivo: Conocer las libertades con las que actualmente cuentan los estudiantes y que por medio de acciones empoderadoras, puedan gozar de ellas, teniendo presente la capacidad del control sobre el propio entorno a lo largo de sus vidas.

**Propósito:** Evidenciar por medio de la película, como años atrás las formas de desigualdad frente a la dignidad humana, al trabajo, al tener propiedades y a la libertad de expresión, eran obstruidas a ciertas poblaciones.

Duración: 140 minutos

#### Materiales:

- Video beam o elemento para proyectar la película
- Película "Historias Cruzadas" (2011)
- Tabla de comparaciones

La película se encuentra en la plataforma NETFLIX  
En la sección de unidad "recomendaciones cinematográficas" encontrará unas películas que también puede implementar.

## Desarrollo:

Antes de iniciar con la reproducción de la película, haga entrega a cada uno de los estudiantes la tabla de comparación y explíqueles que, a lo largo de la película, deben identificar y anotar cuáles fueron esos derechos violados y con cuales cuentan actualmente. Luego de dar estas indicaciones, puede proseguir a reproducir la película.

DERECHOS VIOLADOS EN LA PELÍCULA	DERECHOS CON LOS QUE CUENTA ACTUALMENTE

En el momento en que se termine la película, de la indicación a los estudiantes que hagan una mesa redonda para permitir una mayor visualización de todos los participantes y poder recoger las ideas de los estudiantes, con respecto a la actividad.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Aprovechando la disposición en la que está el salón, permita que los estudiantes puedan dar a conocer cuáles fueron sus impresiones sobre la película, deje que se apoyen de la tabla de comparación y a partir de los derechos violados, haga hincapié en las capacidades con los que actualmente cuentan, las cuales son apoyadas por derechos fundamentales de todas las personas.

Luego de esto, abra un espacio en el cual los estudiantes puedan reflexionar frente a qué acciones pueden cometer para que esta capacidad no sea irrumpida en ellos mismos y en otras personas.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?

## SESIÓN 6

# Juego

### COMPONENTE TEÓRICO:

Mediante el juego se considera que esta capacidad es una de las que permite el desarrollo de la persona como práctica integral sujeta al ser humano, menciona Nussbaum “ser capaz de reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas” (2012, pág. 123). Mediante el juego, las y los jóvenes podrán desarrollar actividades que les gusta, lo que implica un interés hacia lo que quieren.

La forma más pertinente de integrar el concepto de proyecto de vida es mostrándole a las jóvenes que también es importante tener tiempos para divertirse, pasar un momento de ocio, en los cuales puedan aprender a disfrutar todos los momentos de la vida y que en cada una de las etapas por las que se pasa es de vital importancia disfrutar cada uno de los momentos vividos en el presente. Esto lleva a una razón práctica, donde las y los jóvenes desde una actitud intrínseca cada uno de ellos logren aprender, motivarse, la satisfacción y el placer que se siente superar algo, vinculado al esfuerzo y dedicación por lo que les gusta.

## COMPONENTE ACTIVIDAD:

***“El deporte puede crear la esperanza donde antes sólo había desesperación. Es más poderoso que los gobiernos para quebrar las barreras raciales. El deporte puede cambiar el mundo”***  
**- Nelson Mandela**

### Título: Captura la bandera

Objetivo: Conseguir que los estudiantes comprendan que a lo largo de la vida es necesario abrir espacios para el juego y disfrutar de momentos de placer que les produce los tiempos de diversión

**Propósito:** Brindar un espacio de diversión por medio del juego para disfrutar de un tiempo de recreación y de compartir con los otros compañeros..

Duración: 40 minutos

#### **Materiales:**

- 2 banderas de diferente color

### Desarrollo:

Se distribuirá el grupo de estudiantes, conformando dos equipos de juego. El terreno donde se jugará, se dividirá en dos y se identificará la separación de cada equipo por conos, chaquetas u otro objeto. Luego de esto, cada equipo escogerá un lado del territorio, donde esconderá su bandera correspondiente. Cada uno, intentará capturar la bandera del otro equipo contrario y llevarla a su territorio.

Para defender la bandera, se puede dar un toque a cualquier integrante del equipo contrario que se encuentre en territorio del oponente y así enviarlo a prisión, el que podrá salir en el momento en que alguno de sus compañeros lo libere al tocarlo.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Al finalizar la actividad, de un espacio en el que pueda conocer las impresiones de los estudiantes frente al juego que se realizó en la sesión. Haga preguntas como: ¿Por qué creen que hoy salimos a jugar? ¿Cómo creen que la actividad, se relaciona con las sesiones pasadas? ¿El juego es una capacidad?. Luego de conocer las respuestas de los estudiantes, hable de la importancia que tiene el juego y el pasar tiempos de diversión en diferentes momentos de la vida.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida:

¿Qué aprendió en el fortalecimiento de su proyecto de vida?

¿Para qué sirve lo que aprendió en la realización de su proyecto de vida?

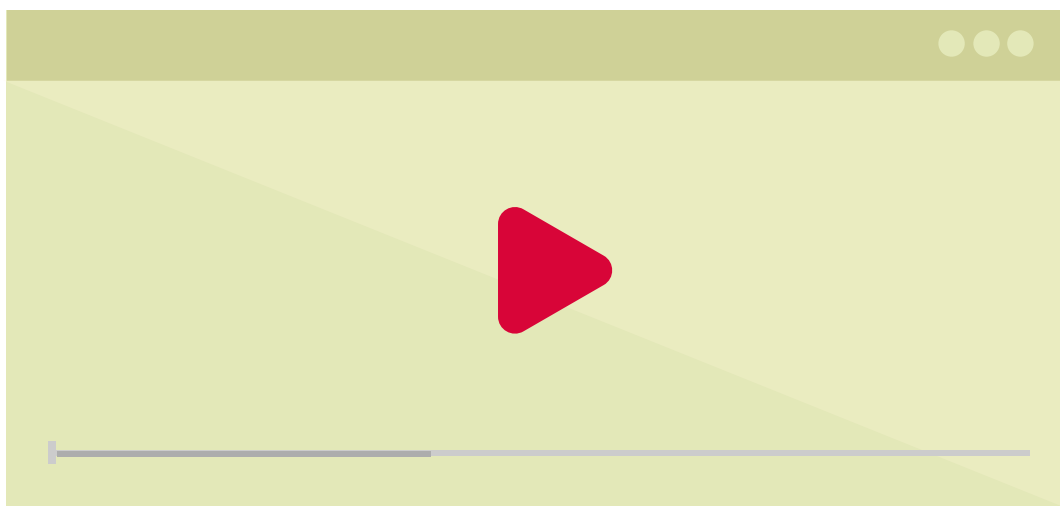
¿Siente que la actividad le ayuda a mejorar su proyecto de vida?



## 5. Unidad

# COMPROMISOS CONSIGO

En esta última unidad queremos compartir con usted docente y con los estudiantes, como en las unidades anteriores, el vídeo que da cierre y que, invitará a poner en práctica los distintos aprendizajes desarrollados en la cartilla.



<https://youtu.be/YpMf2WNONX8>

Como se ha implementado en las dos unidades anteriores, presente a los estudiantes el video para fomentar motivación en cada uno de ellos. A continuación encontrará el link del video de las frases relevantes correspondientes a esta unidad:

<https://youtu.be/-iGjIK9QIHc>

## SESIÓN 1

# Fortaleciendo mi proyecto de vida

## INTRODUCCIÓN:

Luego de reflexionar sobre las enseñanzas adquiridas en el desarrollo de la cartilla “fortalecimiento de las capacidades humanas como posibilidad para orientar a estudiantes en su proyecto de vida”. La siguiente actividad dará cuenta de las perspectivas que los estudiantes han desarrollado y ampliado durante este proceso, es decir, todos los componentes teóricos, de actividades y reflexivos, para el crecimiento de sus capacidades y el fortalecimiento de su proyecto de vida en cada uno de los estudiantes, logrando un mayor afianzamiento y empoderamiento en el desarrollo humano que concierne a la persona, a través de capacidades que menciona Nussbaum.

A partir de esta sesión cada estudiante trabajará en plasmar de manera más concreta, las ideas que tienen para la consolidación y realización de su proyecto de vida, con cada una de las herramientas que se les brindó, y a partir de esto, cada estudiante trabajará desde lo personal y cotidiano en cada una de las capacidades, para que se logre potenciar lo que quieren desarrollar a corto, mediano y largo plazo.

*"Solo triunfa en el mundo quien se levanta, busca las circunstancias y las crea si no las encuentra"*  
- George Bernard Shaw

Título: Discutiendo sobre mis capacidades para el fortalecimiento de mi proyecto de vida

Objetivo: Sintetizar los conocimientos adquiridos en el transcurso del desarrollo de la cartilla, para que cada uno de los estudiantes logren tener amplias ideas frente a las capacidades identificadas y el fortalecimiento institucional para de su proyecto de vida.

**Propósito:** Por medio de las preguntas realizadas se logrará que los estudiantes tengan mayor claridad y conocimiento de lo que quieren para el fortalecimiento de su proyecto de vida, y las capacidades con las que cuentan para realizarlo.

Duración: 40 minutos

**Materiales:**

- Hojas tamaño carta
- Esferos
- Variedad de colores

## Desarrollo:

Reparta una hoja a cada uno de los estudiantes para que de acuerdo a las siguientes preguntas respondan:

- ✓ ¿Qué capacidades humanas descubrió en las teorías, conceptos, y las diferentes actividades realizadas?
- ✓ ¿Cómo puede definir proyecto de vida?
- ✓ Frente a mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
- ✓ ¿Qué compromisos va a adquirir en este momento para poner en práctica las capacidades desarrolladas en la realización de su proyecto de vida?
- ✓ Representarse mediante un dibujo, ¿cómo se ve en el futuro?

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Finalizadas las preguntas, socialice en mesa redonda cada una de ellas y el dibujo de cada estudiante, esto dará cuenta de la perspectiva que ellos tienen y los conocimientos con los que al iniciar la cartilla contaban; de esta forma, estarán ampliando conocimientos que los llevarán al fortalecimiento de sus capacidades, empoderándose con lo que cada uno cuenta, y logrando visualizar, con disciplina y constancia, lo que desarrollarán cada uno más adelante en su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida.

¿Qué claridades adquirió para su proyecto de vida?

Con lo adquirido, ¿Qué acciones tomará para emprender en su proyecto de vida?

## SESIÓN 2

# Vamos a la práctica

### INTRODUCCIÓN:

Por medio de las capacidades que se han logrado reconocer en los estudiantes, y de acuerdo al fortalecimiento de estas durante la realización de las anteriores actividades, se llega el punto de llevar a la realidad práctica, la manera en que se puede lograr alcanzar el cumplimiento del proyecto de vida propuesto por cada cual, así se evidenciará la trascendencia y repercusión de esta cartilla, y por consiguiente, su valor y aporte a la construcción de un mejor futuro, calidad y un proyecto de vida estable e inequívoco.

### COMPONENTE ACTIVIDAD:

***“Confiar en ti mismo no garantiza el éxito,  
pero no hacerlo garantiza el fracaso”***  
- Albert Bandura

Título: La ruta de mi futuro

Objetivo: Estimular la motivación personal de cada uno de los estudiantes para dar cuenta de lo que quieren lograr a futuro en la construcción de su proyecto de vida.

**Propósito:** Ampliar la imaginación con cada uno de los estudiantes, para que tomen posturas críticas frente a lo que quieren construir en ellos, para que de esta manera, cotidianamente logren involucrarse a tomar decisiones libres, que los lleve a trabajar diariamente en su proyecto de vida.

Duración: 40 - 50 minutos

**Materiales:**

- Revistas viejas.
- Tijeras
- Lapiceros
- Cinta adhesiva

## Desarrollo:

Se le recomienda un espacio amplio y tranquilo, acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.

Hará entrega a cada uno de los estudiantes de sus materiales y les indica que deberán imaginar un viaje que inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino. Después de ello, pida a los estudiantes que se coloquen físicamente en la parte del salón de clases que les guste más. Una vez se ubiquen físicamente en el lugar seleccionado, indique que en ese lugar inicia su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual.

Terminada la actividad anterior, explique a los estudiantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos recortará palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje, y las pegaran haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas. Una vez que todos los participantes hayan terminado su ruta, se solicitará a cada uno de ellos que la explique

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Finalmente guíe al grupo a realizar una reflexión que por medio de esta actividad, les permitió identificar los logros que quieren a futuro, que puede trabajar diariamente para lograr la ruta construida y que cuentan con un sin límite de capacidades para materializar ideas que los llevarán a obtener lo que han anhelado en sus vidas.

Actividad retomada y ajustada del LIC. Gonzalo Alonso Santillana Mori.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida.

¿Qué claridades adquirió para su proyecto de vida?

Con lo adquirido, ¿Qué acciones tomará para emprender en su proyecto de vida?



## SESIÓN 3

# Y ahora ¿Dónde me encuentro?

## INTRODUCCIÓN:

Es importante que los estudiantes reconozcan en qué posición de emprender en su proyecto de vida están. Por esto, se deben realizar actividades donde cada uno de ellos, identifiquen los recursos, habilidades, capacidades y demás factores que les permitan avanzar para la obtención de eso que desean. Para iniciar un emprendimiento, cualquier sea, es necesario tener un punto de partida y para conocer ello, se requiere de hacer un alto en la vida y reconocer todos los requerimientos que necesita y con los que actualmente cuenta.

## COMPONENTE ACTIVIDAD:

*“Si quieres triunfar, no te quedes mirando la escalera. Empieza a subir escalón por escalón, hasta que llegues arriba”*

- ANÓNIMO

Título: La escalera

Objetivo: Crear recursos para que los estudiantes, a lo largo de la vida tengan herramientas para que analicen en qué lugar del emprendimiento de su proyecto de vida se encuentran y qué les falta para lograrlo.

**Propósito:** Permitir que por medio del análisis de las preguntas formuladas, los estudiantes identifiquen con qué recursos cuentan en la actualidad para emprender en su proyecto de vida

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:**

- Esferos o lápices
- Hojas impresas con la escalera



## Desarrollo:

De la posibilidad que el espacio sea más de reflexión personal y para lograr ello, permita que los estudiantes estén ubicados de tal manera en la que no se distraigan con sus otros compañeros.

Haga entrega a cada uno de los estudiantes la hoja impresa con la escalera. Luego de ello, explíqueles que esa escalera que están viendo, es el recorrido de su vida y que, para llevar a cabo la actividad, es necesario que identifiquen en qué escalón se encuentran actualmente. Para esto lo que tendrán que hacer es responder a cada una de las preguntas que están formuladas allí, respondiendo también al porqué de cada una de estas. Al culminar las preguntas, los estudiantes deberán indicar, ya sea con una flecha, coloreando o como deseen, en qué escalón reconocieron que se encuentran.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Permita que los estudiantes comenten al resto del salón en qué lugar de la escalera están situados, cuales fueron sus impresiones de la actividad y cuál es el paso a seguir del momento en el que se encuentran.

A partir de lo anterior, fomente una reflexión en donde haga caer en cuenta a los estudiantes de la importancia que tiene el hacer un alto en la vida y conocer en qué punto se encuentran, con que recursos cuentan, que pasos a seguir deben dar, para que, de este modo, los estudiantes puedan conocer que en las diferentes etapas de la vida tendrán que realizar este tipo de ejercicios

## Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida.

¿Qué claridades adquirió para su proyecto de vida?

Con lo adquirido, ¿Que acciones tomará para emprender en su proyecto de vida?

## SESIÓN 4

# Mi proyecto de vida

### INTRODUCCIÓN:

Es de gran importancia dar cierre a los proyectos y en este caso, a la implementación de la cartilla, esto, porque le permitirá conocer cuáles fueron esos alcances, cambios y percepciones que obtuvieron sus estudiantes con respecto a la concepción de las capacidades humanas y al potenciamiento de su proyecto de vida. Además de esto, le permitirá hacer una última reflexión con todos los estudiantes, invitándolos a tomar conciencia de lo que quieren emprender, teniendo en cuenta todas las capacidades humanas tratadas, esto para fomentar una sociedad con una inteligencia interpersonal, que no piense solamente en sí, sino que también tenga en cuenta, dentro de las diferentes etapas de la vida, a otras personas y especies que lo rodean y que están inmersos implícita o explícitamente en su entorno.

### COMPONENTE ACTIVIDAD:

***“La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo”***

**- Galileo Galilei**

Título: Mi árbol de proyecto de vida

Objetivo: Permitir que los estudiantes comprendan que tendrán que realizar encuadres en su proyecto de vida en las diferentes etapas de su existencia, dado a los diferentes cambios inesperados que acontecen y de este modo, centrarse en aquello que desean ser y hacer.

**Propósito:** AEnriquecer las concepciones que tenía cada uno de los estudiantes sobre ellos mismos, al momento de iniciar el desarrollo del contenido de la cartilla; y de este modo, dar cuenta de lo que se alcanzó.

Duración: 40 minutos

**Materiales:**

- Árbol realizado en la unidad saberes previos, sesión 3.1.
- Marcadores
- Cinta
- Pinceles
- Vinilos de diferentes colores

## Desarrollo:

Para desarrollar esta actividad, pídale con anterioridad a los estudiantes, que lleven su árbol de proyecto de vida

Pídale a los estudiantes, que teniendo como base el árbol de proyecto de vida realizado en la primer sesión, lo enriquezcan por medio de lo visto en las sesiones anteriores y del reconocimiento que hicieron de ellos mismos, del nuevo planteamiento de su proyecto de vida y de la identificación de sus capacidades humanas. De este modo volverán a responder a las siguientes preguntas:

Flores: ¿Qué capacidades humanas cree que tiene?

Frutos: ¿Qué logros ha alcanzado?

Hojas: ¿Cuáles son sus metas y sueños?

Raíces: ¿Cuál es su origen, de dónde viene?

Tronco: ¿Qué lo/a sostiene en la vida?  
(valores, cualidades)

Los estudiantes se representarán mediante el árbol, de modo que puedan reconocer como las actividades y las diferentes sesiones les ayudaron a identificar sus capacidades humanas e ideales frente a su proyecto de vida.

## COMPONENTE REFLEXIVO:

Por medio del enriquecimiento de los árboles de cada uno de los estudiantes, dé un momento en el que sean ellos, quienes comenten cuáles fueron sus impresiones de su árbol actual en comparación al árbol que realizaron en la primer sesión. Guíelos a pensar que deben abrir estos espacios de reflexión a lo largo de su vida, pues de este modo, podrán dar cuenta de cada uno de los aportes que han llegado para potenciar la.

Luego de ello, permita una conversación para conocer cuáles fueron esas actividades y temas que más les agradaron a los estudiantes y por qué. En esta discusión no los haga recordar sólo en el juego o actividad que se realizó, sino en las reflexiones que surgieron a partir de estas.

### Autoevaluación

Finalizada la actividad, guíe a cada uno de los estudiantes a responder las siguientes preguntas de reflexión frente a su proyecto de vida.

¿Qué claridades adquirió para su proyecto de vida?

Con lo adquirido, ¿Qué acciones tomará para emprender en su proyecto de vida?

## 6. Unidad

# RECOMENDACIONES CINEMATOGRAFICAS

Como bien se ha mencionado a lo largo de la cartilla, es de gran importancia que los estudiantes se sientan motivados para emprender en su proyecto de vida y a lo largo de la implementación de este material, se ha alcanzado hacer una serie de procesos para iniciar dicho camino, es por ello, que proponemos una serie de películas que usted como docente les puede recomendar a los estudiantes para que las vean en sus casas compartiendo un tiempo en familia o con amigos.

**EN BUSCA DE LA FELICIDAD** - Muccino, G. y Smith W. (2006)

En busca de la felicidad. País: Estados Unidos. Columbia Pictures.

**HUGO** - Scorsese, M. (2011) Hugo. País: Estados Unidos. Paramount Pictures.

**JERRY MAGUIRE** - Cameron, C. (1996) Jerry Maguire. País: Estados Unidos. Imagenes TriStar.

**JOY: El nombre del éxito** - Russell, David O. y Davis, J. (2015) Joy: El nombre del éxito.

País: Estados Unidos. 20th Century Fox.

**UNA MENTE BRILLANTE** - Howard, R. y Grazer, B. (2001) Una mente brillante.

País: Estados Unidos. Imagine Entertainment.

Películas que puede implementar para la actividad de la unidad CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA A PARTIR DE LAS CAPACIDADES, sesión 4.5. “control del propio entorno”

**INVICTUS** - Eastwood, C. (2009) Invictus. País: Estados Unidos. Warner Bros. Pictures.

**LAS SUFRAGISTAS** - Gavron, S. y Owen, A. (2015) Las sufragistas. País: Reino Unido. Pathé.

# BIBLIOGRAFÍA

## Textos base:

Cárdenas, E. (2008). "Proyecto de Vida". Bogotá: Universidad Minuto de Dios

Nussbaum, M. (2002). "Las Mujeres y el desarrollo humano". Barcelona: Herder S.A

Nussbaum, M. C. (2012). Crear capacidades . España: Paidós.

## Elementos de apoyo:

Estrategia Mundial Para la Salud del Niño, la Mujer y el Adolescente 2016-2030, tomado de [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf?ua=1](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf?ua=1)

Unidas, N. (2015). who.int/maternal\_child\_adolescent. Obtenido de [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/estrategi-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf?ua=1](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/estrategi-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf?ua=1)

## Película:

Columbus, C. y Taylor, T. (2011) Historias cruzadas. País: Estados Unidos. DreamWorks