

VALORES

ÉTICOS

1º ESO

1

SOMOS PERSONAS

¿Por qué soy un ser único y especial?



CONVERTIRSE EN PERSONA ES UN PROCESO QUE COMPRENDE TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA



Vamos a hablar sobre...

- ¿Qué quiere decir *ser persona*?
- ¿Quién dirige mi vida?
- ¿Cómo he llegado a ser quien soy?
- ¿Qué importancia tienen las emociones?
- ¿Todo lo que siento es bueno?

Exploración inicial

- a) ¿Qué es lo que diferencia a una persona de cualquier otro ser?
- b) ¿La personalidad es algo con lo que se nace o se va adquiriendo con el tiempo?
- c) ¿Qué entiendes tú por el término *persona*?
- d) ¿Has oído hablar de la inteligencia emocional? ¿Para qué crees que puede servir?

Toma de contacto

UN PUENTE HACIA TERABITHIA

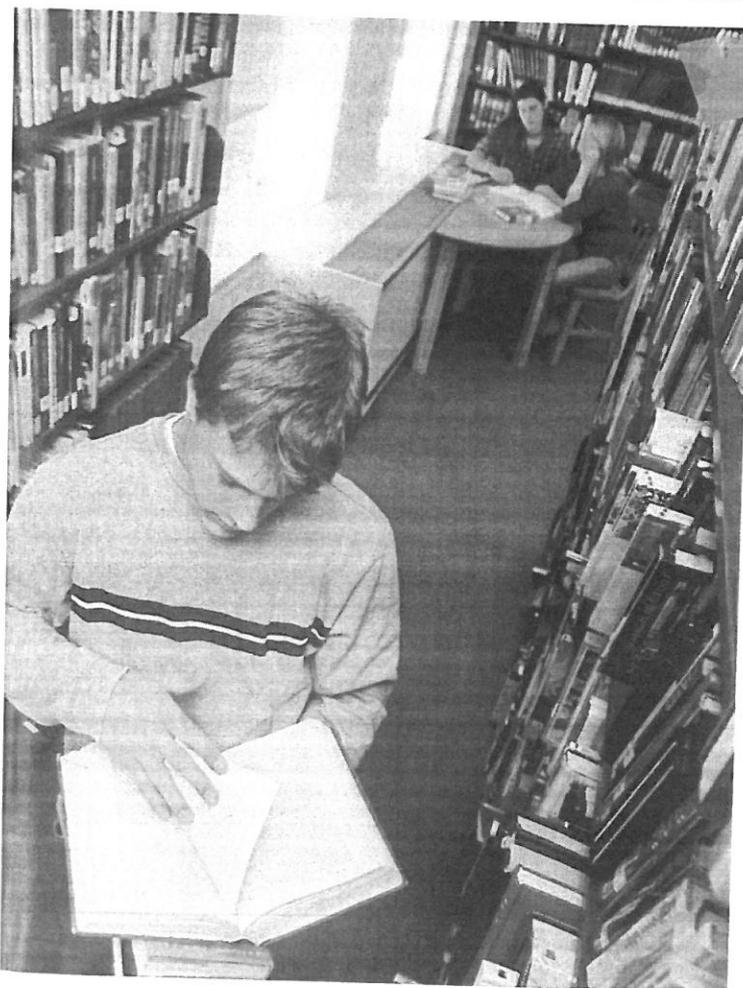
Resumen

Jess y Leslie son dos adolescentes incomprendidos en casa y en la escuela. Juntos construirán un mundo imaginario donde refugiarse del ambiente hostil que los rodea y que los ayudará a superar sus problemas.



Actividades

1. 🧠 Resume con tus palabras los problemas a los que se enfrentan Jess y Leslie. ¿Cuál de los dos los resuelve mejor? ¿Por qué?
2. 🧠 Describe con tres adjetivos las actitudes que mejor definen a Jess y a Leslie.
3. ¿Qué personas ayudan a madurar a Jess? ¿Cómo lo hacen?
4. ¿Qué actitud adopta Jess tras la pérdida de Leslie? ¿Quién lo ayuda a superarla?



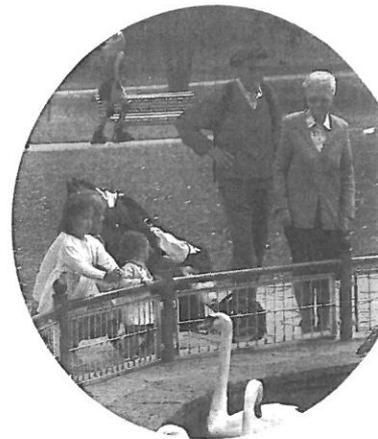
1

¿QUÉ QUIERE DECIR *SER PERSONA*?

Tratar de definir lo que es una persona no es tarea fácil. Si preguntas a tus padres o consultas el diccionario, lo más probable es que la respuesta que te den sea que una persona es un individuo de la especie humana, un hombre, una mujer o un niño. Es decir, alguien como tú, que piensa y actúa por sí mismo.

Si bien es cierto que los seres humanos somos personas, la definición es más difícil de lo que parece. Porque, ¿no es cierto que tu ordenador parece pensar y realizar operaciones por sí mismo? ¿Y acaso un gato no va donde quiere y cuando quiere? Pero eso no significa que sean personas.

Por otra parte, si alguien pierde el uso de la razón por una enfermedad o sufre un accidente y pierde la movilidad de su cuerpo, ¿diremos que ya no es persona? Sigue siéndolo aunque no pueda actuar por sí mismo, haya perdido la conciencia o necesite ayuda para realizar incluso las tareas más básicas.



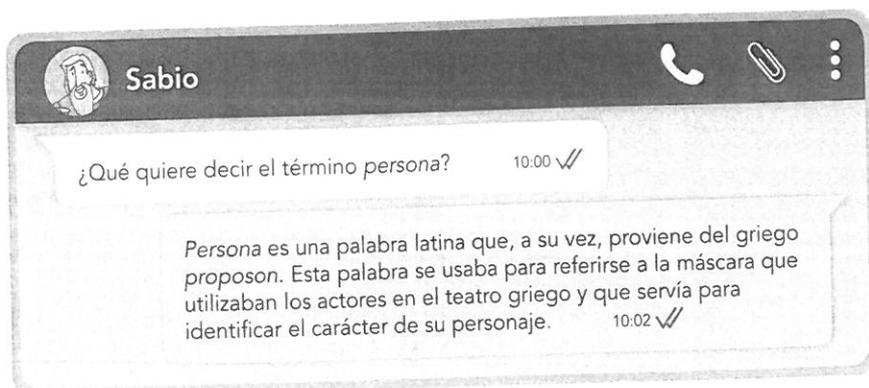
¿Cómo podríamos definir a la persona

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

1. ¿A cuáles de los siguientes seres considerarías personas? Copia este cuadro y complétalo en tu cuaderno.

Ser	Persona	No persona
Tu mascota		
Un bebé recién nacido		
Una anciana		
Un mendigo		
Un robot que habla		
Un enfermo en estado de coma		
Un enfermo de Alzheimer		

¿En qué te has basado para hacer esta clasificación? ¿Coincide con la de tus compañeros?



LA PERSONA Y SUS CARACTERÍSTICAS

En primer lugar, decimos que una persona es un ser racional porque es capaz de reflexionar antes de actuar. Esto nos distingue de los animales que, por lo general, actúan siguiendo su instinto, sus tendencias naturales.

Por otra parte, la persona es un ser libre e independiente, es decir, alguien capaz de tomar sus propias decisiones y elegir su camino.

Por último, podemos decir que cada persona es única e irrepetible. Con esto queremos decir que cada uno de nosotros posee una identidad propia, un conjunto de rasgos que nos hace distintos de todas las demás personas.

Una persona es un ser **racional, libre e independiente**, con rasgos que lo hacen **único e irrepetible**.

Quizá con un ejemplo lo entiendas mejor. ¿Cómo reaccionarías si alguien se te acerca y te insulta? Nadie puede saberlo de antemano porque, como seres racionales y libres que somos, tenemos la capacidad de pensar y elegir la mejor opción.

Podemos responder a esa persona con otro insulto, o pedirle explicaciones, o ignorar la ofensa, o agredirle, o darnos media vuelta. Cada persona reaccionará de un modo u otro según su forma de ser.

@ Amplía en la Red...

Para saber más sobre el concepto de *persona*, entra en:

www.tiching.com/725079

- De entre las múltiples definiciones de *persona* que aparecen, elige la que te parezca que encaja mejor con lo que has aprendido en estas páginas.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

2.  ¿Dirías que nos comportamos como auténticas personas en las situaciones siguientes? ¿Por qué?

- Quando resolvemos nuestras diferencias a gritos o a golpes.
- Quando estamos todo el tiempo pendientes de los mensajes que nos llegan al móvil en lugar de conversar con los amigos.
- Quando nos obsesionamos con imitar a alguien para ser como él o como ella.
- Quando nos pasamos horas jugando con el ordenador sin ser capaces de apagar la pantalla.

3. Indica en tu cuaderno qué característica de la persona falta en cada una de las situaciones de la actividad 1:

SITUACIÓN	CARACTERÍSTICA QUE FALTA
situación a)	Independiente
situación b)	Única, irrepetible
situación c)	Racional
situación d)	Libre

4.  Aquí tienes dos definiciones de *persona*. ¿Qué rasgo resalta cada una de ellas?

Definición 1: ser individual de naturaleza racional.

Definición 2: ser autónomo capaz de dictarse sus propias leyes.



La persona es un ser comunicativo que necesita relacionarse con sus semejantes.

2

¿QUIÉN DIRIGE MI VIDA?

Si alguien te preguntase por qué haces los deberes de clase, ¿qué le responderías? Tal vez le dirías que los haces porque te gusta aprender o porque crees que es tu obligación. Sin embargo, también podrías responder que los haces para quedar bien con los profesores o para que tus padres no te castiguen.

En el primer caso, tu conducta depende exclusivamente de ti; en el segundo, tu comportamiento depende de lo que hagan o piensen otras personas.

Como acabas de ver, a veces actuamos por nuestros propios motivos, siguiendo lo que creemos que es mejor. Cuando hacemos esto estamos actuando con **autonomía moral**.

En otras ocasiones, nuestras acciones obedecen a motivos externos a nosotros: miedo al castigo, querer agradar a nuestros padres, caerle bien a un amigo, etc. Cuando actuamos así hablamos de **heteronomía moral**.

La **autonomía moral** es la capacidad de actuar de acuerdo con nuestras propias normas.

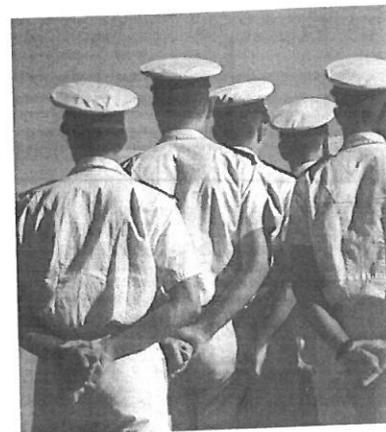
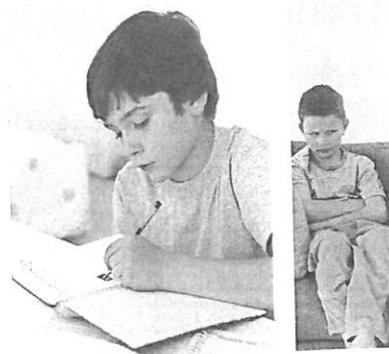
La **heteronomía moral** consiste en obrar siguiendo normas ajenas a uno mismo.

La autonomía tiene mucho que ver con el concepto de *persona*.

Kant, pensador alemán del siglo XVIII, afirmaba que una persona es un ser autónomo capaz de establecer sus propias leyes.

Además, Kant decía que cada persona es un fin en sí mismo.

Con esto quería decir que nunca debemos utilizar a las demás personas como si fueran objetos o instrumentos de los cuales nos servimos para nuestros propios fines.



¿Cuáles de estas imágenes expresan autonomía? ¿Y heteronomía?

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

5. ✎ Haz una lista en tu cuaderno de todos los motivos que se te ocurran por los que algunos jóvenes empiezan a fumar o a beber alcohol.

Después clasifícalos en dos columnas, según si actúan por motivos propios o ajenos.

Finalmente, determina si estos jóvenes actúan de forma autónoma o heterónoma.

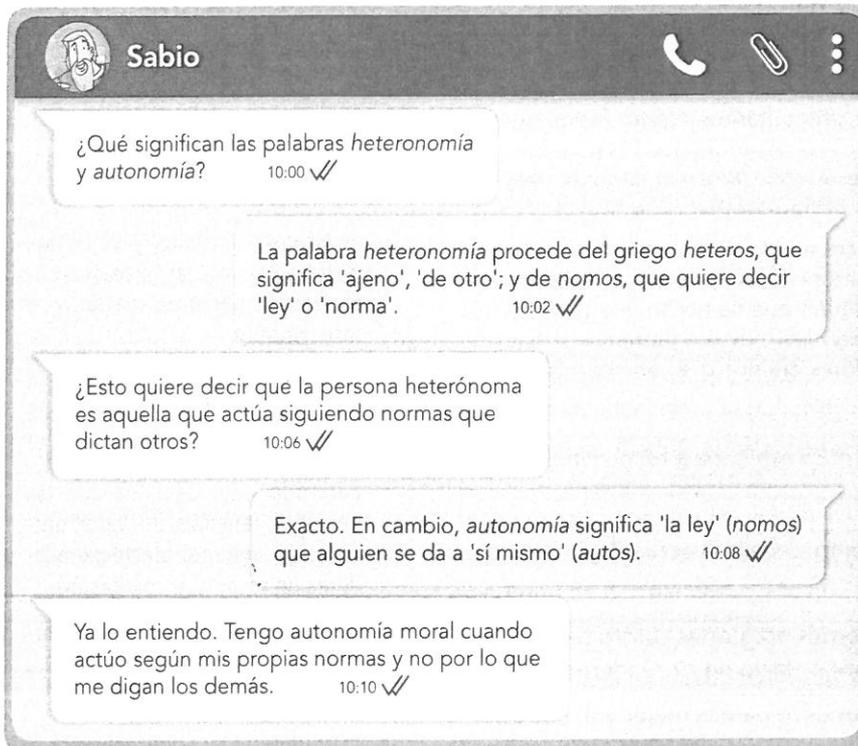
6. 🗣️ Fíjate en este ejemplo donde no se trata a la persona como merece (como un fin en sí mismo), sino como un mero instrumento o cosa:

Un amigo solamente te llama para pedirte favores, pero nunca está dispuesto a hacerte un favor a ti cuando lo necesitas.

Añade dos ejemplos más en tu cuaderno.



A lo largo de nuestra formación iremos aprendiendo a ser personas autónomas.



APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

7. Decide si en cada una de las situaciones siguientes se actúa con autonomía (A) o con heteronomía (H).

Explica el porqué de tu elección. Hazlo en tu cuaderno.

Situación	A	H	Justificación
Tus amigos deciden saltarse la clase de Lengua y tú te apuntas para no quedar mal con ellos.		X	Actuar en función de lo que piensen los demás implica falta de autonomía.
Ana desea jugar al fútbol, pero no lo hace porque sus padres dicen que es un deporte de chicos.			
Un amigo te ofrece tabaco pero tú lo rechazas porque sabes que es dañino.			
Ayudas a tus padres en las tareas de casa a cambio de que te den dinero por hacerlo.			
Algunas chicas insultan a otra compañera y se lo dices al tutor porque no te parece justo lo que hacen.			
La profesora hace una pregunta difícil de la que sabes la respuesta, pero no la contestas por vergüenza.			



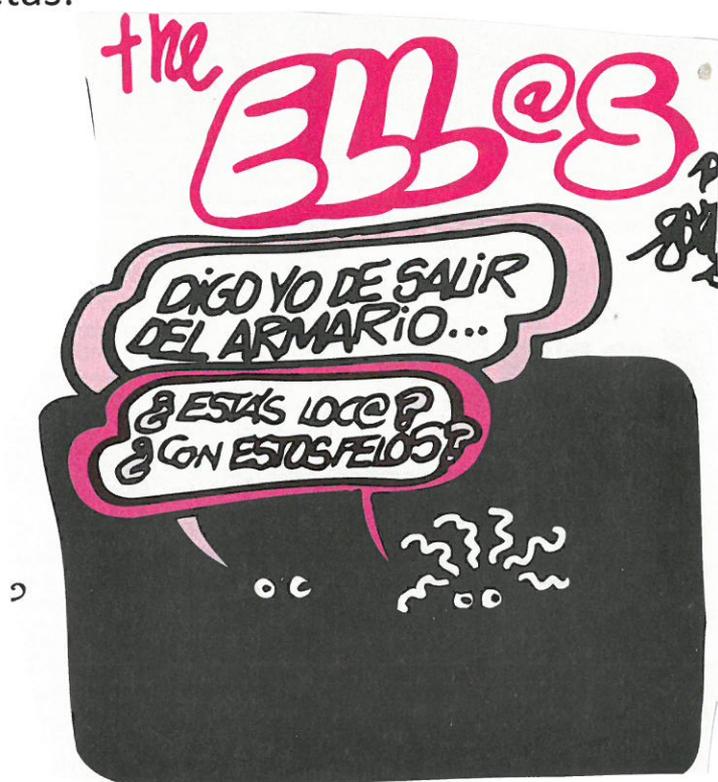
- Ver cortos -

- El valor de aceptarse tal como eres (4:12)

Corto animado – MACAN

- Autoestima (Pep Filmmaken) (6:11)
 - Fragmentos - para pensar habilidades socioemocionales (3:11)
 - Heteronomía y autonomía moral – EPOEM (5:55)
-

- Analiza los conceptos e ideas fundamentales que hemos desarrollado en clase.
- Analiza y comenta los argumentos de los cortos; qué relación guardan con las temáticas explicadas.
- Analiza y comenta y relaciona con el tema las siguientes viñetas:



¡ESTUDIA, ESTUDIA!... ES LO ÚNICO QUE TE VA A DAR UNA POSIBILIDAD PARA EL FUTURO...

PERO SI ¡GUAL NO VOY A CONSEGUIR TRABAJO, MAMA'

...PERO POR LO MENOS PUEDES INTENTAR GANARTE UNOS EUROS EN LOS PROGRAMAS DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS...

www.mojitang.com.ar



LEE, COMPRENDE Y RAZONA

Conviene recordar que nunca dejamos de preguntarnos "cómo he de actuar". Porque no somos máquinas, no somos robots programados para ejecutar una tarea sin reflexionar previamente. Al contrario, a lo largo del día, y a lo largo de toda nuestra vida, tomamos decisiones.

Asumimos responsabilidades hasta en las cosas más simples que hacemos. De niños, nos preguntamos si es mejor desobedecer las órdenes que nos dan. Podemos decidir si hay que delatar al niño que ha hecho una travesura y ha provocado un desastre. De adolescentes, nos preguntamos si hay que guardar los secretos de nuestros mejores amigos o sí, en situaciones concretas, es preferible revelarlos.

R. POL-DROIT: *La ética explicada a todo el mundo.*

- ¿Por qué tenemos que preguntarnos cómo debemos actuar? ¿Qué tiene que ver esto con la autonomía moral?
-  Inventa para cada una de las siguientes preguntas cuatro respuestas posibles: dos autónomas y dos heterónomas. Hazlo en tu cuaderno.
Después, decide cuál de las cuatro soluciones te parece mejor y di por qué.
 - ¿Hay que obedecer siempre las órdenes que nos dan?
Autonomía: Sí...
Heteronomía: Sí, porque si no obedezco, recibiré una sanción.
Autonomía: No, si creo en conciencia que esa orden es injusta.
Heteronomía: No...
 - ¿Crees que hay que guardar siempre los secretos de nuestros amigos?
 - ¿Hay que ayudar a un compañero que no nos cae bien?

APRENDO A CONOCERME

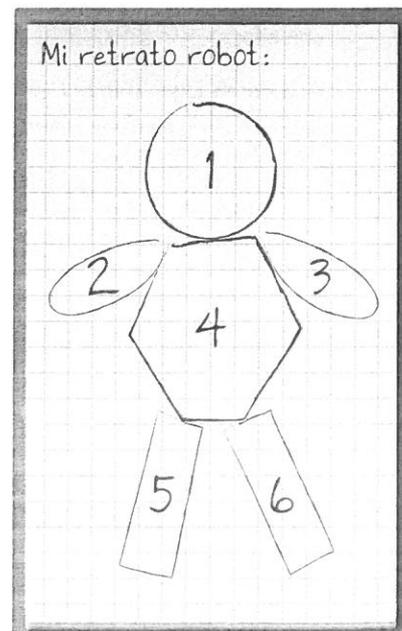
-  Configura el retrato robot de tu personalidad. En una hoja de papel reproduce el dibujo que tienes al margen y escoge los seis valores de la siguiente lista que mejor definan tu modo de ser.
Después, debes trasladarlos a tu perfil escribiendo el nombre del valor en el lugar señalado con el número correspondiente.

autocontrol • simpatía • generosidad • respeto • prudencia
fortaleza • tolerancia • tenacidad • inteligencia • lealtad
constancia • vitalidad • paciencia • compasión • amabilidad
humildad • justicia • iniciativa • comprensión • sinceridad

-  A continuación, pide a dos personas de la clase que hagan tu retrato robot. Compara los tres perfiles de tu personalidad y responde:
 - ¿Qué diferencias observas entre tu autorretrato y los dos retratos robot que han hecho tus compañeros?
- Por último, formad grupos de cuatro personas y elaborad el retrato robot de la persona ideal en otra hoja. Debéis razonar vuestra elección.

FÍJATE

- ✓ Las personas somos seres muy especiales.
- ✓ Pensamos, sentimos y actuamos libremente, lo cual hace que cada uno de nosotros sea único e insustituible.
- ✓ La pérdida de una persona no puede ser reemplazada nunca por otra.
- ✓ Por todo ello, decimos que las personas tenemos un valor único, algo que nos hace merecedoras de respeto y compasión.
- ✓ A este valor lo llamamos **dignidad**, y es lo que nos distingue del resto de seres vivos.
- ✓ Esta dignidad es precisamente la base de nuestros derechos y de nuestras obligaciones morales.



LECTURA CON VALORES

Un día, un hombre vio a dos niños a las puertas de la escuela. Uno iba ricamente vestido y comía deliciosos buñuelos mientras el segundo, que estaba flaco y vestía harapos, se tenía que dar por satisfecho con un mendrugo de pan. En un momento dado, el niño hambriento le suplicó al otro que le dejara probar uno de sus buñuelos.

–Te daré uno –respondió el niño rico–, pero primero tienes que jugar conmigo a ser mi perro.

El niño pobre aceptó. Dejó que le pusiera una cuerda al cuello y que lo arrastrara por todas partes como un perro de compañía. Incluso lo obligó a ladrar y luego a levantar las patas delanteras para poder comer el buñuelo.

Otros niños vieron la escena y empezaron a arrojar piedras al niño-perro como se hace con los animales sarnosos. Y el niño pobre regresó a su casa hecho un mar de lágrimas.

El hombre, que había presenciado sus desgracias, se acercó entonces a él.

–A veces es mejor contentarse con un mendrugo de pan –le dijo–. Si te hubieras mostrado digno, no habrías tenido que soportar este mal trato.

Adaptación de un cuento palestino.

@ Amplía en la Red...

Para saber más sobre la dignidad, entra en:

www.tiching.com/725080

- ¿De qué palabra proviene *dignidad* y qué es lo que significa?
- Enumera dos características del concepto de *persona* que aparezcan en dicha definición.

6. ¿Los personajes de esta fábula se comportan como personas? ¿Por qué?
7. 🗨️ ¿Qué tiene que ver esta historia con el concepto de dignidad?
8. 📝 ¿Se te ocurren otras situaciones donde alguien haya actuado de forma poco digna? Haz una lista en tu cuaderno y explícalas.

EL DEBATE: ¿SE DEBEN CUMPLIR LAS PROMESAS QUE SE HACEN?

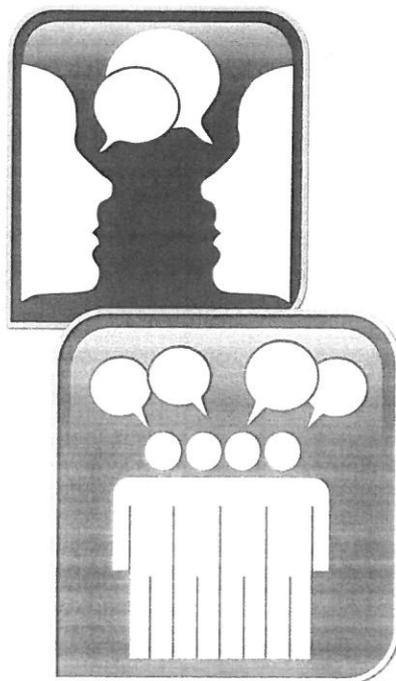
Si crees que debes cumplir tus promesas en cualquier circunstancia, aunque sea doloroso y pueda tener consecuencias negativas para ti o para otras personas, sitúate en el grupo A. Si, por el contrario, consideras que a veces es correcto faltar a una promesa para evitar un mal mayor o porque resulta muy difícil cumplirla, sitúate en el grupo B.

Los dos grupos se colocarán frente a frente. Entre ellos se situarán dos alumnos o alumnas, los moderadores, que formularán preguntas que obliguen al resto a argumentar su postura y establecerán turnos de palabra. Los alumnos y alumnas podrán cambiar de grupo cada vez que un argumento les convenza. Se establecerá un tiempo máximo para cada intervención y para el conjunto del debate.

Al final del debate, los miembros que hayan quedado en cada grupo se retirarán para redactar sus conclusiones y las expondrán al resto de la clase.

Algunas preguntas para animar el debate:

- Si prometemos a un terrorista no revelar su paradero, ¿debemos cumplirlo?
- Si un rico nos lega su fortuna a cambio de no dársela a ninguna ONG, ¿tenemos que respetar su última voluntad?
- Si cumplimos las promesas que nos convienen, ¿destruimos el concepto mismo de *promesa*? ¿Puedo prometer algo que no sé si podré cumplir?



Como se suele decir, "cada persona es un mundo", y aunque podemos compartir muchos rasgos con otras personas, no hay ninguna que posea exactamente los mismos rasgos que tú.

Por ejemplo, hay personas que son tímidas y otras extrovertidas; a algunos les gustan las matemáticas, mientras que otros las aborrecen; hay a quien le gustan los deportes o los juegos de acción, pero otros prefieren la lectura o los juegos de mesa.

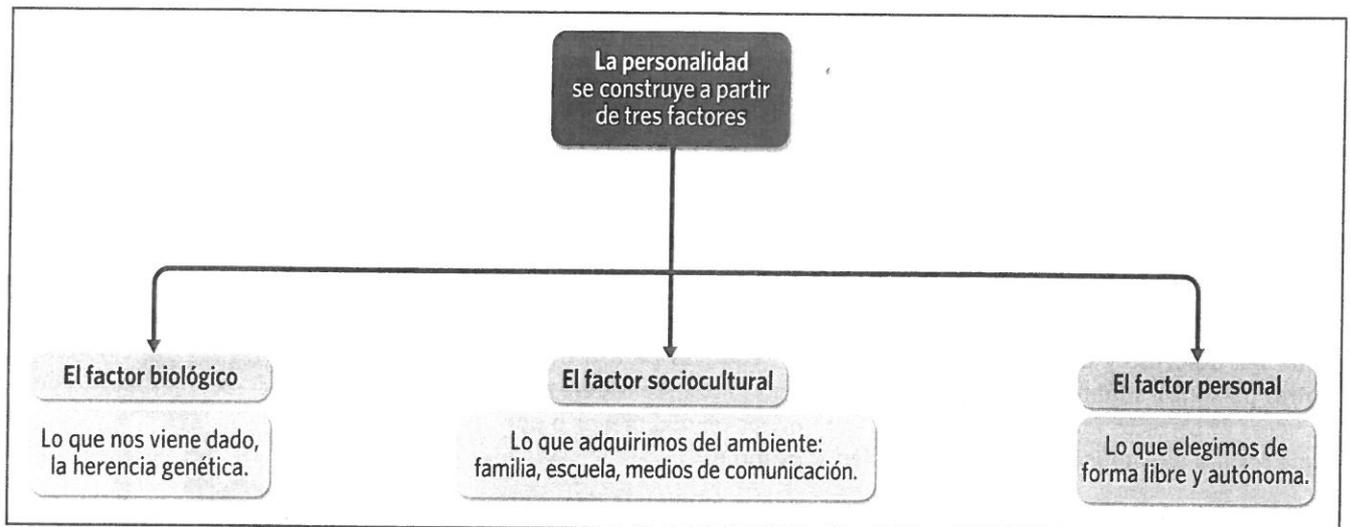
El conjunto de rasgos que nos definen y nos distinguen de los demás constituye nuestra **personalidad**.

Tu personalidad no es algo que tengas definido ya al nacer. A lo largo de toda tu vida, vas recibiendo múltiples influencias que poco a poco van modelando tu carácter, tu manera peculiar de ser con la que te identificas.

Nuestra personalidad es el producto de la unión de aspectos biológicos o **innatos**, de aspectos **adquiridos** socialmente y de otros que **decidimos** libremente.



En nuestra personalidad, los factores biológicos no dependen de nosotros y pueden ser mejores o peores. Pero sí depende de nosotros cómo utilizarlos.



REFLEXIONA Y RESPONDE

8. ¿Cuáles de los siguientes rasgos de tu personalidad dirías que dependen de ti?
- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) Tu aspecto físico | f) Tus creencias religiosas |
| b) Tus sentimientos | g) Tus gustos musicales |
| c) Tu intelecto | h) Tus aficiones deportivas |
| d) Tus talentos artísticos | i) Tus planes para el futuro |
| e) Tus habilidades sociales | j) Tus amistades |



PERSONALIDAD Y VALORES

Para construir nuestra personalidad contamos con la ayuda de dos elementos fundamentales: la **razón** y la **libertad**. La primera nos orienta mostrándonos el camino a seguir; la segunda nos permite escoger lo que consideramos mejor.

Si somos racionales, pues, debemos elegir siempre aquellas conductas que nos hagan sentir bien con nosotros mismos y con los demás. Estas conductas deben inspirarse en valores como la **sinceridad**, el **respeto**, la **tolerancia**, la **justicia** o la **generosidad**.

Por otra parte, si ejercemos nuestra libertad de forma responsable no nos dejaremos arrastrar por modas, caprichos o impulsos irracionales que pongan en riesgo nuestro proyecto de vida o la convivencia con las demás personas.

Para construirnos una buena personalidad debemos esforzarnos por cultivar los **valores éticos**, es decir, aquellos valores que facilitan nuestra convivencia con los demás porque respetan su dignidad.

AFORISMOS



- No es libre el individuo que no puede dominarse a sí mismo (Pitágoras).
 - La libertad no es más que la oportunidad de ser mejor (Albert Camus).
- a) Explica con tus palabras y utilizando ejemplos el significado de las citas anteriores.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

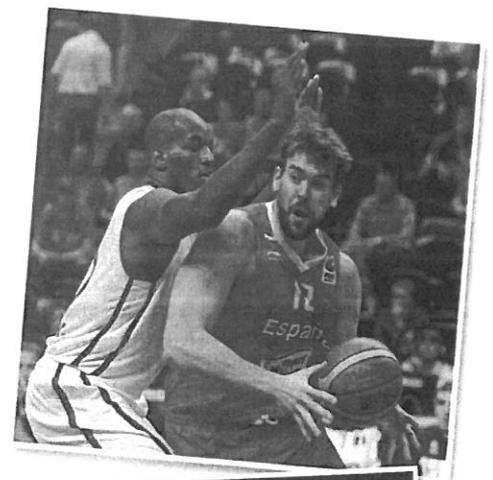
9. 🗂️ Completa en tu cuaderno la lista de los rasgos que puedes encontrar en una persona. Verás que algunos pueden ir en dos casillas a la vez, como la inteligencia.

FACTORES DE LA PERSONALIDAD	RASGOS DE UNA PERSONA
Biológicos y psicológicos (innatos)	<ul style="list-style-type: none"> • El color de los ojos. • La inteligencia (en parte depende de nuestros genes).
Socioculturales y personales (adquiridos)	<ul style="list-style-type: none"> • El idioma que hablamos. • La inteligencia (en parte depende del esfuerzo).

10. 🗂️ De los rasgos del cuadro anterior, ¿cuáles te parecen más importantes para la personalidad de un individuo? ¿Son esos rasgos heredados o adquiridos? ¿Qué conclusión sacas de ello?

EN SÍNTESIS

11. 🗂️ 🗂️ ¿Qué quiere decir *ser persona*? ¿Cuáles son las principales características del concepto de *persona*?
12. ¿Qué quiere decir que una persona tiene autonomía moral?
13. ¿Qué valores son más importantes para una buena personalidad?



Estos dos hermanos tienen mucho en común, pero ¿dirías que tienen la misma personalidad?

4

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENEN LAS EMOCIONES?

Hasta aquí hemos insistido en el hecho de que los humanos estamos dotados de razón y que esta debe ser nuestra principal guía a la hora de tomar decisiones.

Sin embargo, a la hora de actuar también entran en juego otros aspectos menos racionales pero de gran importancia: hablamos de las emociones.

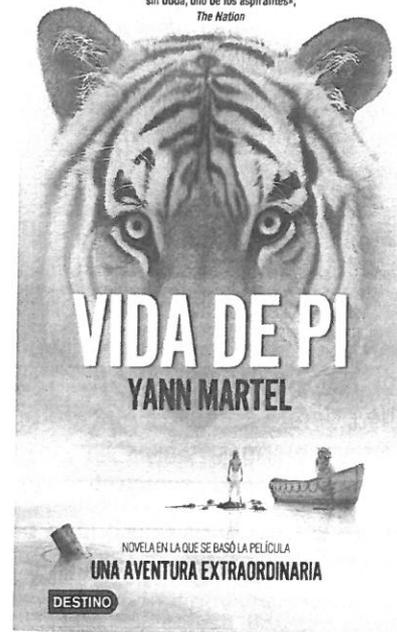
Las personas tenemos **una dimensión racional y otra emocional**. Ambas deben armonizarse para llevar una vida equilibrada y feliz.

La inteligencia racional nos sirve para hacer cosas como estudiar, trabajar, aprender idiomas, resolver crucigramas o arreglar la bicicleta.

Pero cuando se trata de entender lo que le ocurre a un amigo o de cómo mejorar la relación con tus padres, lo que se necesita es otra clase de inteligencia que tenga en cuenta las emociones: la inteligencia emocional.



«Si este siglo produce algún clásico literario, Martel es, sin duda, uno de los aspirantes»
The Nation



En la novela *Vida de Pi*, un naufrago sobrevive siete meses en el océano en compañía de un tigre. Para lograr algo así, haría falta no solo inteligencia racional, sino una gran capacidad de resistencia mental y de autocontrol emocional.

APRENDO A CONOCERME

14. Completa las frases en tu cuaderno con alguna de las palabras siguientes. Después compara tus respuestas con las de otros compañeros. ¿Sentís lo mismo? ¿Qué diferencias hay? ¿A qué las atribuyes?

ALEGRÍA

TRISTEZA

ODIO

FELICIDAD

ENVIDIA

FRUSTRACIÓN

PLACER

VERGÜENZA

AMOR

IRA

- Quando las cosas no me salen como las había planeado siento...
- Quando el profesor me deja en evidencia delante de los demás siento...
- Quando mis padres me hacen un regalo por sorpresa siento...
- Quando veo una injusticia y no puedo hacer nada siento...
- Quando oigo que se ha producido una noticia trágica siento...
- Quando me acarician o me dan un beso siento...
- Quando a mis amigos las cosas les van mejor que a mí siento...
- Quando estoy con las personas que quiero siento...
- Quando doy un tropezón en mitad del patio siento...



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad de **controlar y utilizar** de forma positiva nuestras emociones.

Así, una persona dotada de inteligencia emocional es capaz de:

- Conocer y controlar sus propias emociones.
- Motivarse a sí misma.
- Reconocer las emociones y sentimientos ajenos.
- Relacionarse adecuadamente con los demás.

Como todas las capacidades humanas, la inteligencia emocional no es algo innato, sino que se puede adquirir y mejorar con la práctica. En el proceso de construcción de nuestra personalidad, lo primero es aprender a conocernos y a aceptarnos como somos. A partir de ahí, nos resultará más fácil entender y aceptar a los demás.

CLAVES PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

Esta tarea de aprender a conocernos comprende tres pasos:

- Aprender a reconocer los sentimientos que experimentamos.
- Aprender a ponerles nombre.
- Aprender a expresarlos en función de nuestras necesidades.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

15.  Determina en cuáles de las siguientes situaciones nos comportamos de forma emocionalmente inteligente y en cuáles no. Hazlo en tu cuaderno.
- No me importa lo que piensen los demás.
 - Necesito ser siempre el centro de atención.
 - Cuando intentan hacerme enfadar, siempre cuento hasta diez.
 - No hay nada en la escuela que me motive; todo me da igual.
 - Cuando me doy cuenta de que mis padres están nerviosos, procuro no hacerles enfadar.
 - No soy capaz de controlar mis impulsos; en cuanto me pinchan, salto.
16. ¿Qué aspecto de la inteligencia emocional es el que falla en los casos en que has respondido negativamente?
17.   Analiza tres situaciones vividas que te hayan provocado alguna emoción de acuerdo con los tres pasos indicados:
- ¿Qué sentiste?
 - ¿Cómo llamarías a ese sentimiento?
 - ¿Cómo expresaste tus sentimientos?



La mejor motivación es la que surge del interior de uno mismo.

FÍJATE



- ✓ El autoconocimiento es la primera y principal de las competencias de la inteligencia emocional.
- ✓ Esto es así porque de él dependen todas las demás. Si no me conozco bien, difícilmente podré controlar mis emociones o sabré hacia dónde encaminar mis esfuerzos.

@ Amplía en la Red...

Para saber más sobre el concepto de *inteligencia emocional*, entra en:
www.tiching.com/725081

5

¿TODO LO QUE SIENTO ES BUENO?

Acabamos de ver que la inteligencia emocional consiste en la correcta gestión de nuestras emociones. Pero ¿qué son las emociones? Podemos decir que una **emoción** es un impulso básico que nos mueve a actuar.

Así, por ejemplo, si recibo la visita de mi abuela que vive lejos, reacciono con asombro y corro a abrazarla. Sorpresa y alegría son las emociones que siento cuando percibo algo inesperado pero agradable.

Las **emociones** son impulsos psicológicos que nos incitan a actuar de acuerdo con el modo en que evaluamos la realidad que nos rodea.

A menudo se afirma que la ira o el miedo son emociones negativas, mientras que el amor o la alegría se consideran positivas. Ahora bien, debes saber que los sentimientos no son buenos o malos en sí mismos, sino que dependen de la situación en que aparezcan.

Así, por ejemplo, no es bueno irritarse porque los demás no hagan lo que tú quieres, pero sí es bueno sentir ira frente a una injusticia.

Las emociones no son buenas ni malas en sí mismas, sino que son positivas cuando nos impulsan a actuar bien y negativas cuando nos conducen a realizar acciones perjudiciales.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

18. 🎧 Elige diez emociones y clasifícalas en tu cuaderno según sean positivas o negativas en una situación. Justifica tu elección.

satisfacción • indignación • curiosidad • indiferencia
tristeza • envidia • autosuficiencia • orgullo • seguridad
celos • culpa • temor • admiración • pereza
desesperación • amor • aburrimiento • compasión
vergüenza • gratitud • ira • odio

SON POSITIVAS CUANDO...

SON NEGATIVAS CUANDO...

19. Completa en tu cuaderno el siguiente cuadro, que relaciona las virtudes o valores que te proponemos con las habilidades propias de la inteligencia emocional.

respeto • constancia • moderación
sinceridad • prudencia • fortaleza

HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL		
Autoconocimiento	Autocontrol	Automotivación

FÍJATE

- ✓ A veces utilizamos los términos *sentimiento* y *emoción* como sinónimos. Aunque se trata de conceptos afines, no son exactamente lo mismo.
- ✓ Las emociones son más básicas y primarias, de corta duración, mientras que los sentimientos son más elaborados y suelen ser más estables y duraderos.
- ✓ Así, por ejemplo, yo puedo estar normalmente alegre (sentimiento), pero cuando gana mi equipo siento euforia (emoción).



@ Amplía en la Red...

Para comprobar tu nivel de inteligencia emocional, realiza el siguiente test: www.tiching.com/725082

EDUCAR EMOCIONALMENTE

Una cosa nos debe quedar clara: nuestra moral está estrechamente relacionada con nuestra emotividad. Dicho de otro modo, ser buena persona presupone tener buenos sentimientos, aunque estos solos no basten.

Ahora bien, como hemos dicho anteriormente, las emociones se pueden educar. Para nuestro desarrollo moral, es decir, para crecer como personas, necesitamos una educación sentimental que sea adecuada. Esta educación debe promover capacidades y valores como el **autoconocimiento**, el **autocontrol**, el **respeto** por uno mismo o el **afán de superación**.

La importancia de la educación emocional es tal, que sin ella no podemos adquirir una personalidad madura y equilibrada. Por este motivo, es importante que comience ya desde el nacimiento.

Así, por ejemplo, un niño que haya crecido con falta de afecto tiene muchas posibilidades de convertirse en un adulto inseguro e irritable; mientras que si a ese niño se le mimaba en exceso y no se le enseña a controlar sus impulsos, es fácil que se convierta en una persona dependiente y caprichosa.

El desarrollo moral de una persona y su madurez dependen en buena medida de su grado de inteligencia emocional.



EN SÍNTESIS

20. ¿Qué queremos decir cuando hablamos del concepto de *inteligencia emocional*?
21. ¿La inteligencia emocional es algo innato en las personas o se puede adquirir?
22. ¿Qué son las emociones? ¿Cuáles son las principales emociones?
23. ¿Son las emociones buenas o malas? Justifica tu respuesta.
24. ¿Cómo crees que influyen las emociones en el desarrollo moral de las personas?

EL EJEMPLO DE HELEN KELLER



Helen Keller era una chica ciega y sorda. Lejos de compadecerse de sí misma, y con la ayuda de su instructora Anne Sullivan, se dedicó a superar su disminución física y consagró su vida a ayudar a los demás. Aprendió a leer y a escribir, y llegó a ser una escritora brillante.

Helen Keller nos ha demostrado que, si tenemos la motivación adecuada, podemos superar cualquier barrera o limitación.

Como sucede en el deporte, para triunfar en la vida necesitamos desarrollar habilidades como el autocontrol y el afán de superación.

- **Ver cortos** –

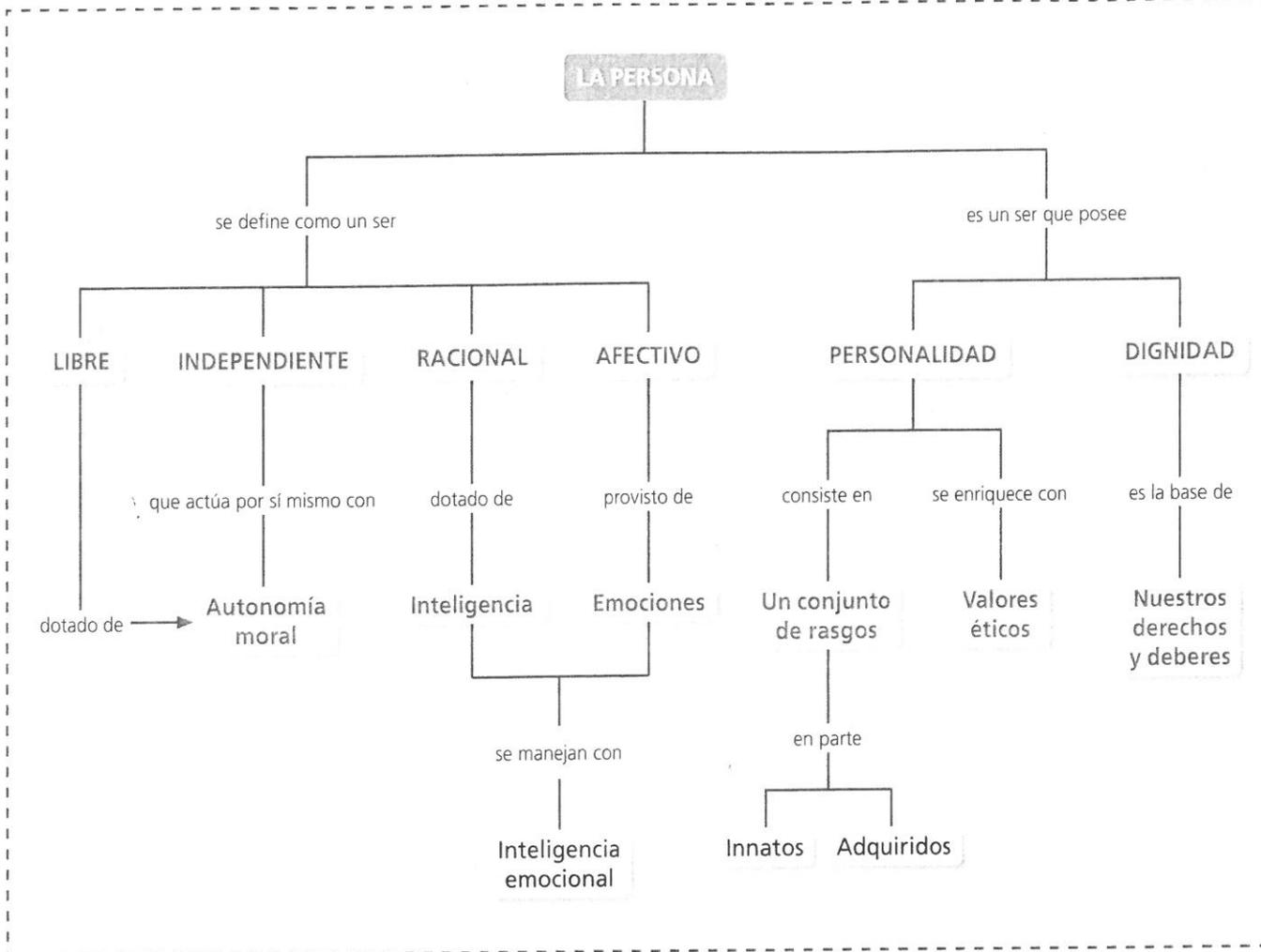
- Personalidad y valores (3:03)
 - El valor del esfuerzo diario (2:26)
 - ¿Eres y dejas ser? Cuento inteligencia emocional (11:31)
 - Inteligencia emocional (6:43) Test de inteligencia
-

- Analiza y comenta las ideas fundamentales que han aparecido en el tema.
 - Relaciona esas ideas con los cortos que has visto. Interpretalos y coméntalos. Comenta las siguientes viñetas:
-





MAPA CONCEPTUAL



¿CÓMO PODEMOS MEJORAR NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

1. 🗣️ En grupos de tres, vais a preparar una práctica para mejorar alguna de las capacidades propias de la inteligencia emocional.

 - En primer lugar, consultad el siguiente enlace: www.tiching.com/725083
En él encontraréis un buen número de ejercicios sobre esta materia. Debéis elegir uno que os guste para realizarlo en clase.
 - En segundo lugar, se llevará a cabo la práctica con el resto de la clase. Tened en cuenta que debéis ser vosotros los que organicéis la actividad: tiempo necesario, material, lugar...
 - Una vez terminada la actividad, debéis explicar qué habilidad emocional queráis trabajar y si creéis que habéis conseguido vuestro objetivo.
2. 📖🗣️ Entra en www.tiching.com/725084 y lee los cinco consejos que se ofrecen para mejorar la inteligencia emocional. Después responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno:

 - a) ¿En qué consiste la verdadera inteligencia?
 - b) ¿Qué puedes hacer cuando estás a punto de explotar por una situación que te supera?
 - c) ¿Qué ejercicio puedes hacer para mejorar tu automotivación?
 - d) ¿Cómo puedes mejorar tus habilidades sociales?



El autocontrol es una capacidad muy importante que adquirimos a base de ejercitarlo.

LOS VALORES A EXAMEN

1. **¿Cuál de los siguientes no es un rasgo característico de la persona?**
 - a) Racional.
 - b) Independiente.
 - c) Irracional.
 - d) Libre.

2. **Lo que da a la persona su valor y la hace merecedora de respeto es su...**
 - a) inteligencia.
 - b) dignidad.
 - c) simpatía.
 - d) bondad.

3. **Una persona actúa con heteronomía moral cuando obra movida por...**
 - a) la convicción.
 - b) sí misma.
 - c) la razón.
 - d) los demás.

4. **La dignidad humana exige que nunca seamos tratados como...**
 - a) instrumentos.
 - b) seres libres.
 - c) fines.
 - d) personas.

5. **El conjunto de características que nos define como seres únicos se denomina...**
 - a) carácter.
 - b) temperamento.
 - c) herencia.
 - d) personalidad.

6. **¿En qué tipo de factor de la personalidad situarías la educación recibida en casa?**
 - a) Sociocultural.
 - b) Psicológico.
 - c) Biológico.
 - d) Personal.

7. **¿Cuáles de estos no son valores éticos deseables para formar nuestra personalidad?**
 - a) El egoísmo.
 - b) La sinceridad.
 - c) La indiferencia.
 - d) La prudencia.

8. **¿Cuál de las siguientes palabras no representa una emoción básica?**
 - a) La alegría.
 - b) El miedo.
 - c) La imaginación.
 - d) La irritación.

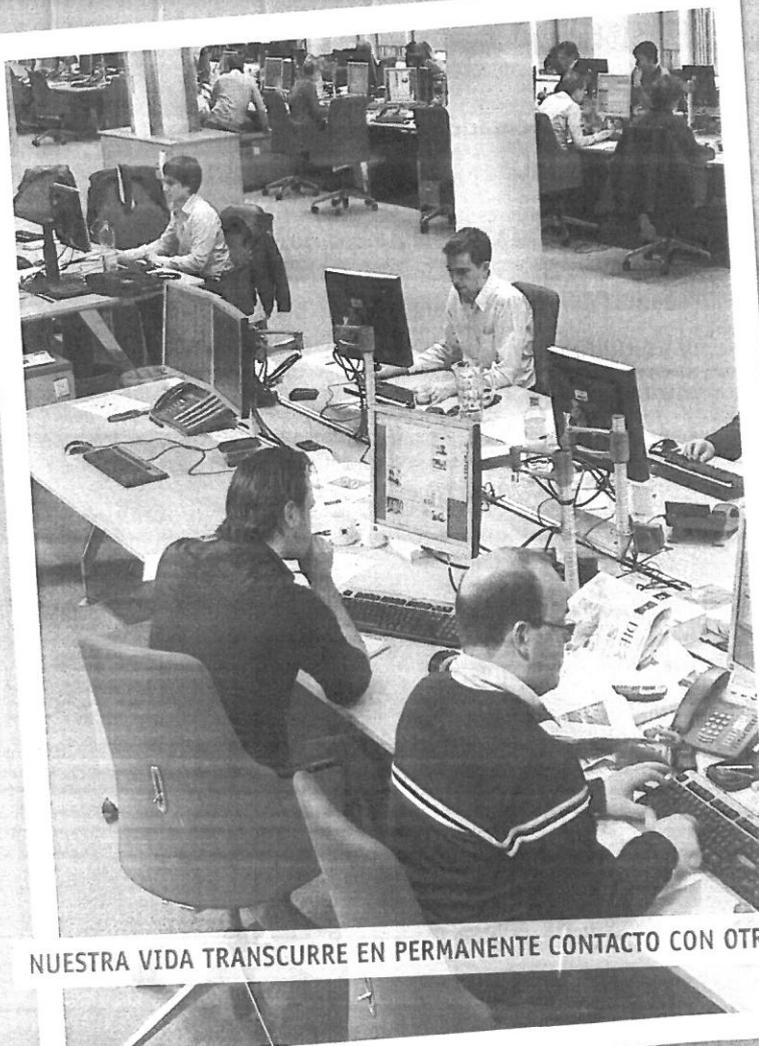
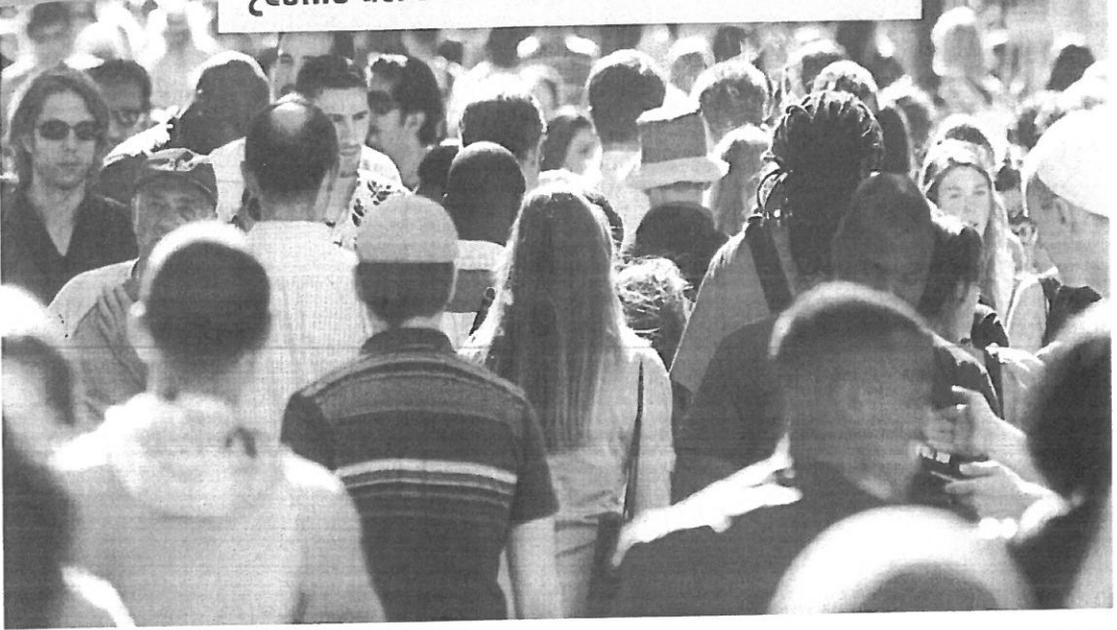
9. **Cuando intentas comprender y controlar tus propios sentimientos demuestras tener...**
 - a) poca iniciativa.
 - b) inteligencia emocional.
 - c) falta de valor.
 - d) exceso de seguridad.

10. **¿Qué virtud ética está más relacionada con la inteligencia emocional?**
 - a) La justicia.
 - b) La moderación.
 - c) La fortaleza.
 - d) La valentía.

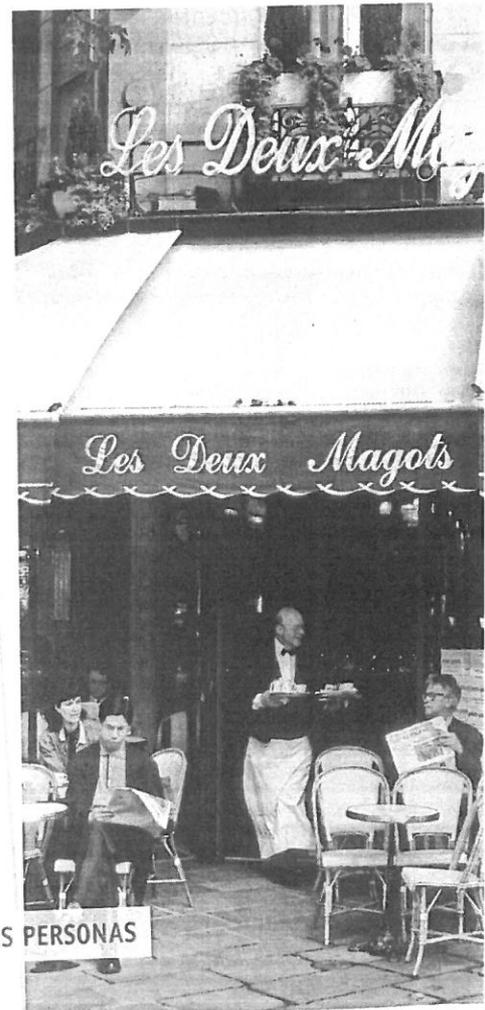
2

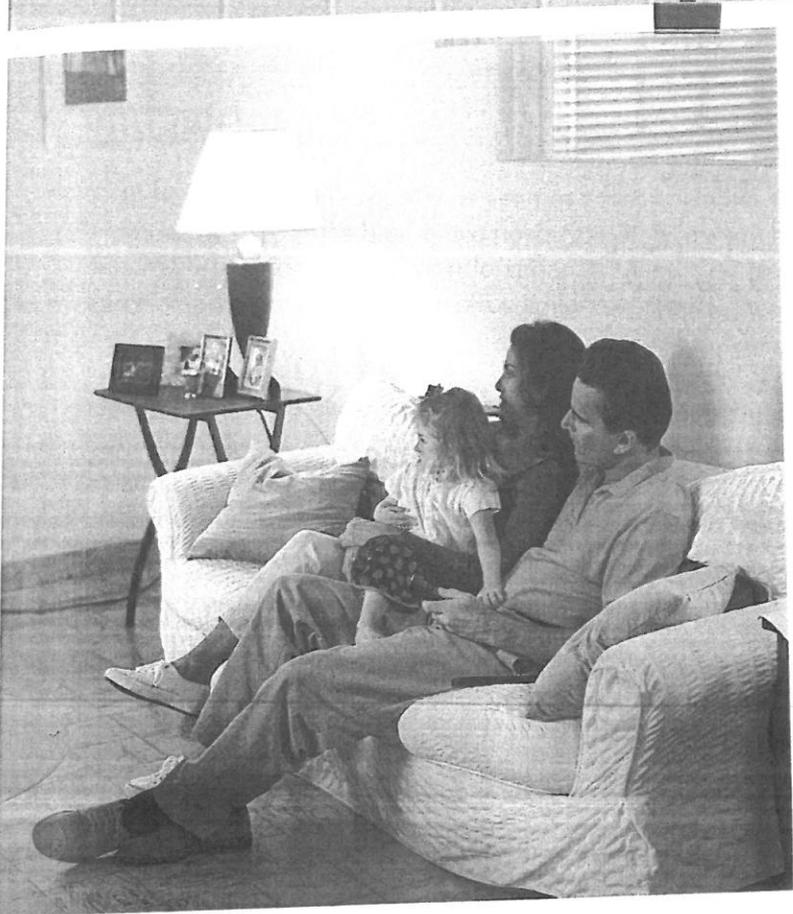
VIVIMOS EN SOCIEDAD

¿Cómo debo relacionarme con los demás?



NUESTRA VIDA TRANSCURRE EN PERMANENTE CONTACTO CON OTRAS PERSONAS





Vamos a hablar sobre...

- Las razones para ser sociables.
- Valores para convivir.
- Las habilidades sociales.
- Ponerse en el lugar del otro.
- La importancia de la asertividad.

Exploración inicial

- ¿Crees que somos sociables por nacimiento o porque nos han educado para serlo?
- ¿Cómo se viviría en una sociedad donde no existiesen las normas?
- ¿Por qué crees que se dan conflictos entre las personas?
- ¿Qué cosas valoras más en la convivencia con tu familia? ¿Y con tus amigos?
- ¿Has sentido alguna vez ganas de decir "no", pero no has sido capaz de hacerlo? ¿Cuándo?

Toma de contacto

EL LEÓN JARDINERO



ELSA PUNSET
El león jardinero

Autora: Elsa Punset

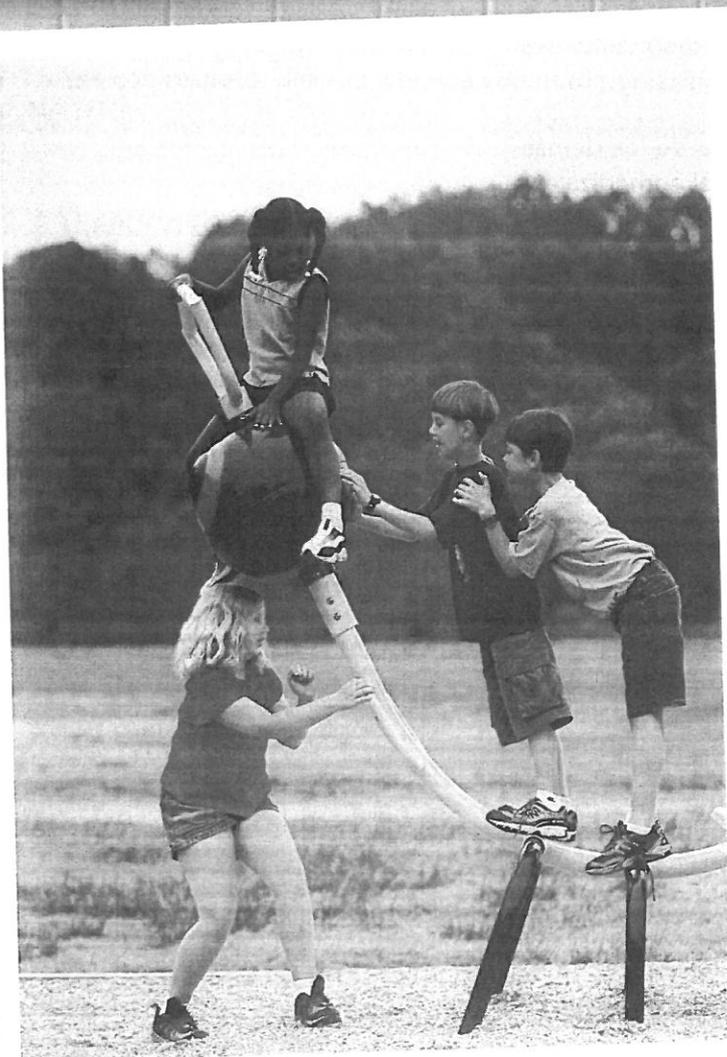
Resumen

Fábula que narra la relación que se establece entre un extraño león y un pájaro algo entrometido en la sabana africana. Juntos aprenderán a hacer frente a sus dificultades mostrándonos que, si nos lo proponemos, no hay barreras que no podamos derribar.



Actividades

- Explica con tus palabras cuál crees que es el mensaje de este relato.
- ¿Por qué crees que le cuesta tanto al león expresar sus sentimientos? ¿Te ha sucedido a ti alguna vez lo mismo?
- Busca situaciones en el libro donde aparezcan las siguientes emociones: miedo, vergüenza, ira, alegría, tristeza, amistad. Analiza si han sido beneficiosas o no para quien las experimenta.



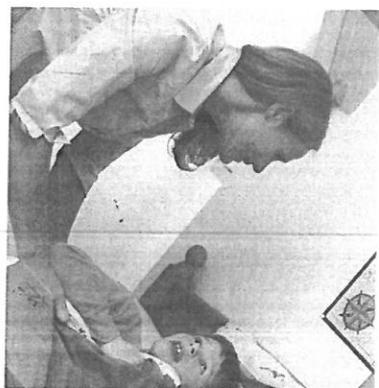
1 LAS RAZONES PARA SER SOCIABLES

Se suele decir que las abejas o las hormigas son animales sociables. Y es cierto que estos insectos tienen una organización social muy compleja con fuertes vínculos entre sus miembros.

Sin embargo, si hablamos de animales sociables, el primer puesto corresponde sin ninguna duda al ser humano. Ningún otro ser vivo tiene tanta necesidad de relación con sus semejantes como nosotros.

Pero ¿qué razones explican que seamos sociables por naturaleza?

Somos sociables porque...



Nacemos indefensos y por eso necesitamos la protección de nuestros padres para poder desarrollar nuestra personalidad.



Nacemos inmaduros y necesitamos aprender todo de los demás. Este aprendizaje se produce por observación e imitación.



Nacemos preparados para hablar y necesitamos comunicarnos con los demás. El lenguaje nos permite compartir nuestras experiencias.

El ser humano es sociable por naturaleza y necesita de los demás para poder desarrollarse como persona por medio del aprendizaje y la comunicación.

Aunque nacemos con unas capacidades potenciales, como llegar a hablar, a razonar o a relacionarnos afectivamente con otras personas, estas capacidades solo se desarrollan en un entorno social. Es decir, si no hubiéramos sido educados por una familia humana nunca habríamos adquirido el comportamiento humano que nos caracteriza.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

1. ✎ Explica con tus palabras por qué razones somos seres sociables.
2. 🗣️ Redacta una frase que sirva como ejemplo de cada una de las razones expuestas en el ejercicio 1.
Ejemplo: Si no nos cuidaran de pequeños, no podríamos alimentarnos y moriríamos.
3. Haz una lista con diez conductas que realizas durante un día. ¿Cuál de esos comportamientos sería igual si te hubieras criado como el niño salvaje de Aveyron? ¿Qué conclusión extraes?

FÍJATE

- ✓ Entre los numerosos casos de niños salvajes que fueron encontrados y recuperados para la sociedad sobresale el de Víctor de Aveyron, un niño de unos 11 o 12 años que fue hallado en unos bosques al sur de Francia.
- ✓ Al parecer, el muchacho había sido abandonado de pequeño por causas que se desconocen, pero logró sobrevivir por su cuenta alimentándose de frutos y raíces.
- ✓ Cuando lo encontraron no sabía hablar y su comportamiento era el propio de un animal salvaje. Gracias a la instrucción que recibió adquirió ciertos hábitos sociales, pero nunca consiguió hablar y fue siempre dependiente de los cuidados de sus tutores.

LOS CONFLICTOS

El hecho de que los humanos seamos seres sociables no significa que siempre nos llevemos bien entre nosotros. En las relaciones humanas es inevitable que de vez en cuando surjan conflictos, ya sea en el ámbito familiar, en la escuela, con nuestros amigos o con desconocidos.

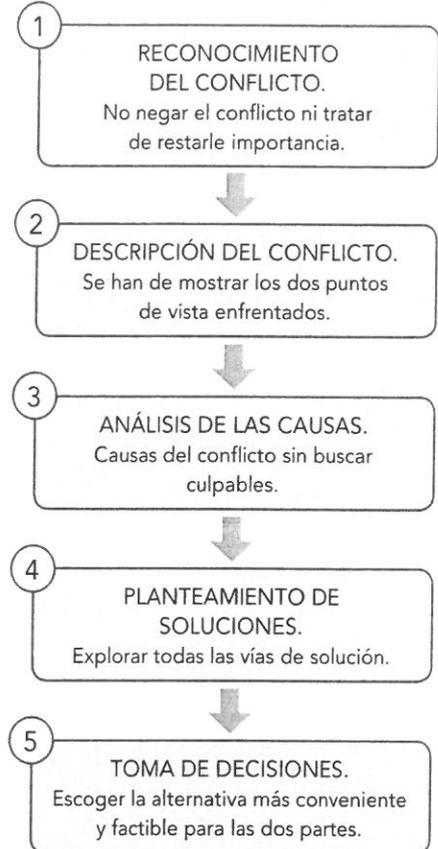
Veamos algunos ejemplos:



Aunque no podemos evitar que surjan, debes saber que los conflictos pueden resolverse dialogando, respetando ciertas reglas y tratando de llegar a acuerdos razonables para todos (foto a) y no a través de la fuerza (foto b).

Los conflictos entre personas son inevitables, pero pueden solucionarse con **respeto**, **diálogo** y **buena voluntad** por las partes implicadas.

REGLAS PARA RESOLVER CONFLICTOS

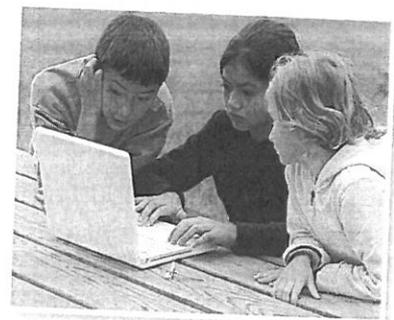


APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

4. A continuación tienes una lista de conflictos. Para cada uno de ellos, debes proponer distintas soluciones posibles, y elegir en cada caso la más adecuada. Hazlo en tu cuaderno.

Observa el ejemplo:

- En clase, me colocan al lado de un chico que no me cae bien.
 - a) Me niego a sentarme con él y enfado a la profesora.
 - b) Me siento con él, pero no le hago caso ni le ayudo.
 - c) **Me siento con él y hago un esfuerzo para llevarnos bien.**
- Mi madre me pide que recoja mi habitación justo a la hora de mi programa favorito.
 - a) Me niego a recoger y me siento a ver la TV.
 - b) ...
- El entrenador cree que no me estoy esforzando y me castiga en el banquillo.
- Una amiga ha puesto un comentario ofensivo sobre mí en su muro de Facebook.
- Dos alumnos mayores se meten conmigo a la hora del recreo.



En cualquier sociedad, pequeña o grande, se necesitan unas normas para poder convivir unas personas con otras. Esto significa que no podemos hacer siempre lo que nos venga en gana porque podemos perjudicar a los demás y poner en riesgo el bienestar de todos.

ANALIZAMOS UN CASO

5.  Imaginaos que, al regresar de un viaje de estudios, el avión en que viajáis sufre un accidente y solo algunos de vosotros lográis alcanzar una isla desierta en medio del océano. Mientras esperáis a que os rescaten, tendréis que organizar la convivencia en la isla para sobrevivir.

- En grupos de cuatro, haced un listado en el cuaderno de las normas básicas de convivencia que habría que establecer.
- ¿Qué aspectos de vuestra libertad personal quedarían limitados por esas normas?
- Si tuvierais que elegir tres valores de la siguiente lista para vivir en esa isla, ¿cuáles elegiríais? Tenéis que razonar vuestra decisión.

igualdad

justicia

libertad

tolerancia

felicidad

poder

solidaridad

placer

responsabilidad

independencia

diálogo

- Poned en común vuestras respuestas con los otros grupos.

Así, en el ejemplo propuesto en el ejercicio anterior, podemos ver fácilmente que si cada uno hiciese lo que le apeteciera en cada momento, la vida en la isla se convertiría en un caos ingobernable.

¿Quién se encargaría de mantener encendida una hoguera para que alguien pudiera localizarlos? ¿Cómo organizarías los turnos para explorar la isla, buscar alimentos o vigilar?

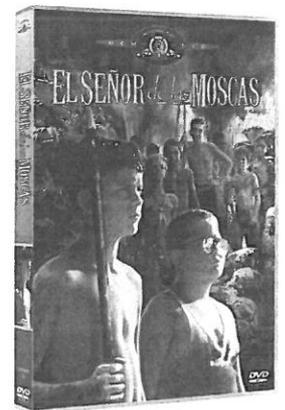
Para vivir en sociedad debemos aprender a respetar ciertas **reglas** y a aceptar algunas **limitaciones a nuestra libertad**.

Ciertamente, para convivir **necesitamos normas**. Pero, como bien sabes, cumplir las reglas no siempre es fácil ni agradable. Por suerte, tenemos la posibilidad de mejorar nuestra relación con los demás practicando ciertas capacidades que tradicionalmente han recibido el nombre de virtudes y que hoy llamamos valores éticos.

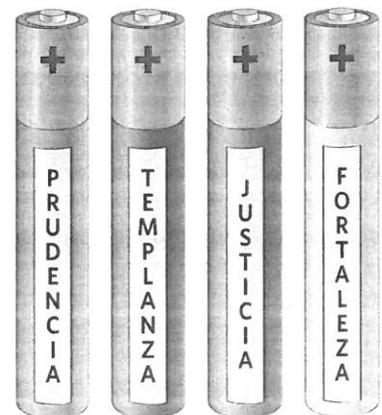
Las **virtudes** son hábitos de conducta positivos que nos facilitan la convivencia. Su importancia hace que las consideremos también como **valores éticos**.

FÍJATE

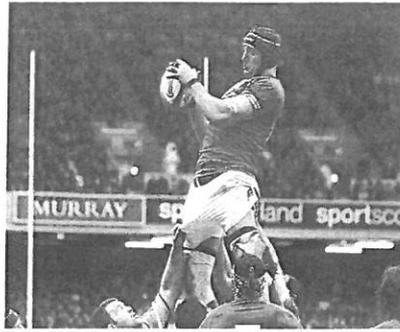
- ✓ Todos amamos nuestra libertad y deseamos actuar sin restricciones.
- ✓ Sin embargo, para convivir debemos ser capaces de controlar nuestros impulsos y aceptar algunas normas.



El film *El señor de las moscas* plantea el problema de la sociabilidad humana.



Las virtudes son las "pilas" que nos suministran la energía que necesitamos para conducirnos bien en la vida.



Como cualquier juego, la convivencia nos exige respetar ciertas reglas.

¿QUÉ VALORES NECESITAMOS PARA CONVIVIR?

El **respeto** es la primera y más fundamental de las virtudes o valores éticos. Todos tenemos derecho a ser como somos y no debemos ser molestados por el hecho de pensar o actuar de acuerdo con nuestros gustos e intereses.

Del respeto nace la **tolerancia**, entendida como la virtud de admitir las ideas, gustos y costumbres de los demás, por distintos que sean de los nuestros. Ser tolerante es estar abierto a la diversidad de puntos de vista, al intercambio de opiniones sin tratar de imponer nuestro criterio.

La **sinceridad** y la **honestidad** son también virtudes esenciales para las relaciones humanas. Sin ellas, nadie podría confiar en los demás y sería imposible establecer relaciones duraderas.

La **empatía** es otra virtud decisiva para la vida social. Consiste en esforzarse por comprender los sentimientos, emociones y necesidades de los demás. Cuando ponemos en práctica la empatía, surge de inmediato la **solidaridad**, el valor que nos lleva a compartir nuestra vida con los demás y, especialmente, con los que más nos necesitan.

AFORISMO



• *Cuando conozco a alguien no me importa si es blanco, negro, judío o musulmán. Me basta con saber que es un ser humano (Walt Whitman).*

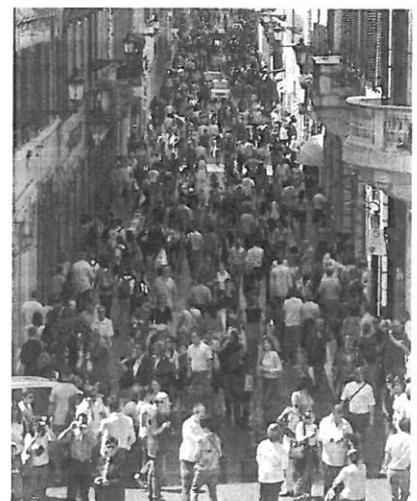
- a) ¿Con qué valor de los que has estudiado relacionarías esta frase? Justifica tu respuesta.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

6. 📱🌐 Entra en www.tiching.com/731426 y elige un cuento que tenga que ver con alguno de los valores mencionados en el apartado. Léelo (o resúmelo) al resto de la clase y explica brevemente cuál crees que es la enseñanza que nos quiere transmitir.
7. 📰📱🌐 Busca una noticia relacionada con cada uno de los valores expuestos anteriormente y pégala en una cartulina. Debe ir encabezada por un valor, incluir una descripción del hecho, una fotografía y un pequeño comentario explicativo.

EN SÍNTESIS

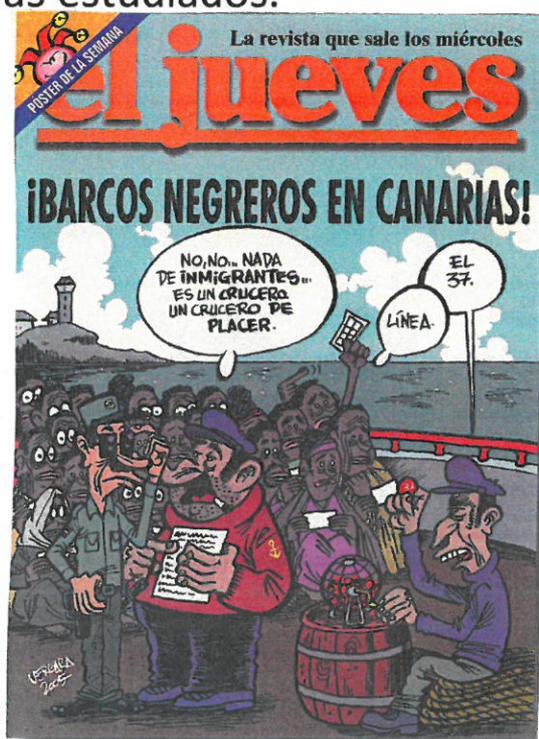
8. ¿Qué significa que el ser humano es sociable por naturaleza?
9. ¿Por qué son necesarias las normas para vivir en sociedad?
10. ¿Cuáles son los principales valores éticos para la convivencia?



- Ver cortos –

- Cortometraje por la sana convivencia escolar (3:58)
 - El valor del compañerismo (3:49)
 - Mejor ejemplo de mediación y resolución de conflictos. Ángel Herraiz (2:32)
 - Resolución de conflictos: Diarios de la calle. Paula Buga (5:47)
-

- Analizar y comentar las ideas y valores fundamentales que han aparecido en el tema.
- Analiza y comenta los vídeos: ¿A qué conclusiones podemos llegar? ¿Qué decisiones vamos a tomar en nuestra vida cotidiana?
- Analiza y comenta las siguientes viñetas, relacionándolas con los temas estudiados.





3 LAS HABILIDADES SOCIALES

En la unidad anterior hemos hablado de la importancia que tiene la inteligencia emocional para conocernos, aceptarnos como somos y controlar nuestra conducta.

Ahora vamos a ver que esta inteligencia también nos sirve para mejorar nuestras habilidades sociales, es decir, nuestra forma de relacionarnos con las demás personas.

@ Amplía en la Red...

Para profundizar en el concepto de *habilidades sociales*, entra en: www.tiching.com/27483

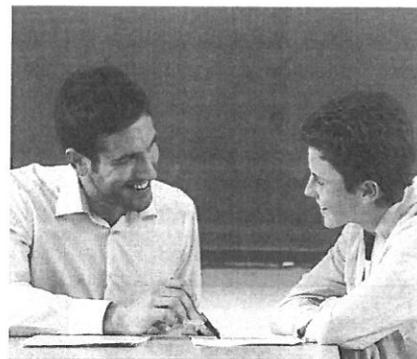
APRENDO A CONOCERME

11. Piensa cómo te sentirías en estas situaciones:

- a) Uno de tus profesores te elogia por haber hecho un trabajo bien.
- b) Estás hablando con tus padres y ellos no te escuchan.
- c) Tienes que pedir un favor importante a un amigo o una amiga.
- d) Alguien te pide algo que no quieres hacer.
- e) Te devuelven mal el cambio en un comercio.
- f) Tienes que reclamar a la profesora la nota de un examen.

Analiza las situaciones anteriores, copia la tabla en tu cuaderno y anota en ella cuál crees que sería tu reacción en cada caso, y cuál crees que sería la conducta deseable o razonable.

Situación	Mi reacción sería...	La conducta deseable sería...
a)		
b)		
c)		
d)		
e)		
f)		



¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales son hábitos de conducta que nos permiten relacionarnos con las demás personas de forma satisfactoria, evitando de este modo los conflictos o ayudando a resolverlos una vez que estos surgen.

En otras palabras, son capacidades que nos permiten pensar y actuar de un modo beneficioso para nosotros y para las personas que nos rodean.

Las habilidades sociales tienen mucho que ver con la inteligencia emocional porque requieren autoconocimiento y autocontrol.

Además, como sucede con la inteligencia emocional, pueden mejorarse con la práctica.



Debemos practicar habilidades sociales que nos permitan comunicarnos y entendernos.

CONSTITUYEN HABILIDADES SOCIALES:

- **Saber cooperar:** A través de la cooperación con los otros, los conocemos y afianzamos nuestra confianza en ellos, aprendemos a resolver conflictos de manera constructiva y aceptamos la participación de los otros. También aprendemos a conocer y valorar sus puntos de vista diferentes.
- **Saber decir que no:** Generalmente, por afecto o temor, nos cuesta negarles algo a personas cercanas a nosotros.
Sin embargo, para evitar sufrir conductas abusivas, tenemos que autoconvencernos de que queremos decir no, sin pensar por ello que somos egoístas o que estamos ofendiendo.
- **Saber pedir favores:** Consiste en reconocer que necesitamos ayuda, y pedirla.
- **Saber disculparse:** Disculparse no es relajarse, sino arreglar algo que no habíamos hecho bien, reanudar la relación con una persona a la que habíamos molestado u ofendido.
- **Saber escuchar:** Consiste en respetar a quien habla, comprendiendo lo que dice, y entablar un diálogo o cortar o cambiar de conversación si esta no nos interesa.
- **Saber negociar para llegar a acuerdos:** Consiste en buscar y potenciar los intereses comunes entre las partes enfrentadas en lugar de prestar atención a las diferencias.



APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

12. Determina qué habilidades sociales se ponen en juego en los siguientes diálogos:

- A: No me gustó nada que copiaras mi trabajo.
B: Lo siento mucho. Sé que no estuvo bien, pero no volverá a suceder.
- A: Vengo a cambiar esta bicicleta porque no le funcionan los frenos.
B: ¿Y cómo sé que no los has roto tú?
A: Mire usted: la bicicleta está en garantía y yo quiero una que funcione bien.
- A: ¿Vienes a dar un paseo en bici?
B: Me encantaría, pero tengo tareas en casa.
A: Si quieres, te ayudo, y aún nos dará tiempo.

- A: ¿Te importaría dejar de hacer tanto ruido?
B: Es que estoy ensayando unas canciones con la batería.
A: Lo entiendo, pero mañana tengo un examen y necesito concentrarme.

13. En parejas, inventad diálogos para poner en práctica las habilidades sociales mencionadas.

14. Cada pareja debe elegir uno de los diálogos anteriores y representarlo. Las demás parejas tienen que adivinar de qué habilidad social se trata. Gana la pareja que obtenga más aciertos.

15. Encontrarás más información y actividades sobre habilidades sociales en: www.tiching.com/731427

4

PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

¿Alguna vez te ha sucedido que estuvieras pasando por un mal momento y, sin decir nada, alguien se haya acercado a ti para interesarse y tratar de ayudarte?

Si has vivido esa situación la persona que se ha acercado a ti ha demostrado tener lo que llamamos *empatía*.

La *empatía* no es ninguna cualidad extraña, sino que es una habilidad social que todos poseemos en alguna medida, pero que conviene potenciar para mejorar nuestras relaciones interpersonales.

La *empatía* es la capacidad que tenemos de entender y respetar los pensamientos y los sentimientos de las personas con las que nos relacionamos.

No consiste únicamente en ponerse en el lugar del otro, sino en sentir lo que siente la otra persona y mostrar interés por comprenderle.

Así pues, ya más allá de entender lo que la otra persona siente, también implica responder de una forma apropiada a ese sentimiento. Por ejemplo, si alguien te dice que está triste por algún motivo, lo adecuado no sería sonreír y decirle "¡Me alegro!".

La *empatía* es una habilidad social fundamental que nos permite tener presentes los sentimientos y necesidades de los demás.

AFORISMO

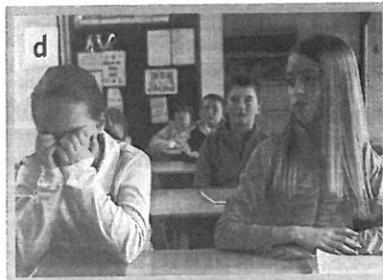


• *Nunca juzgues a otra persona hasta haberte calzado sus mocasines (proverbio sioux).*

a) ¿Qué crees que quiere decir esta frase?

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

16. Observa las imágenes siguientes. ¿Dirías que estas situaciones muestran una actitud de empatía? Razona la respuesta en cada caso.

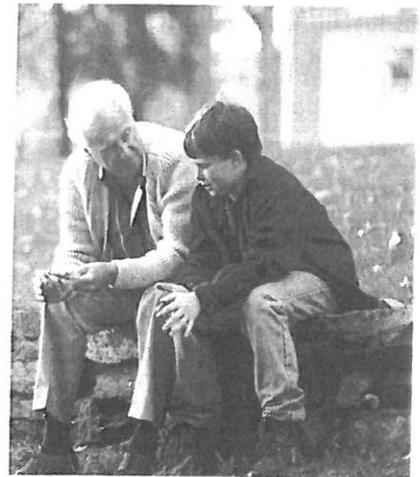
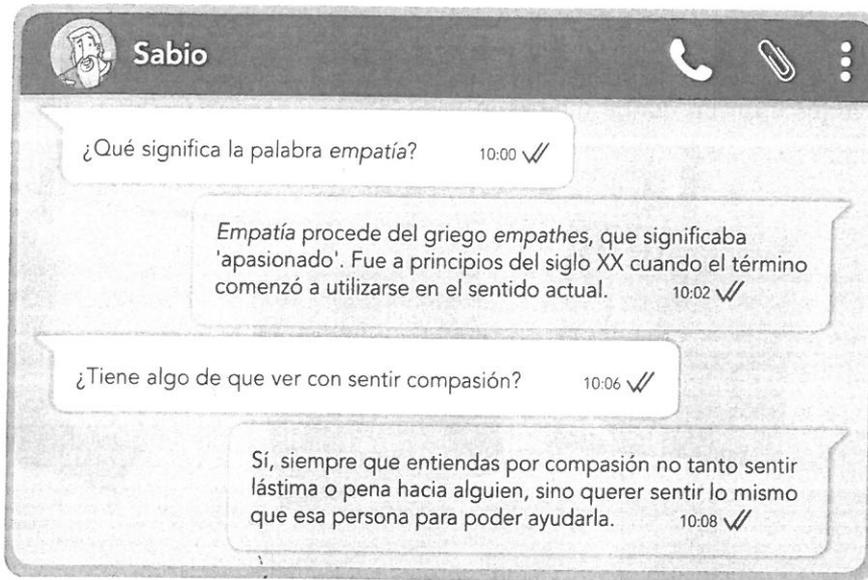


@ Amplía en la Red...

Para profundizar en el concepto de *empatía* visiona el vídeo titulado *El pez feliz (Fish 90)* en: www.tiching.com/731428

• Explica en diez líneas qué te ha sugerido el vídeo.





La empatía requiere ponerse en la piel de la otra persona e intentar comprenderla.

CUALIDADES DE LA PERSONA EMPÁTICA

Podemos decir que una persona tiene empatía si es capaz de:

- Reconocer sus propios sentimientos y emociones.
- Reconocer las emociones de las demás personas.
- Escuchar atentamente a las otras personas.
- Entender cómo se siente una persona por sus gestos y acciones.
- Identificarse con los otros y compartir sus emociones.
- Respetar a los demás en su modo de pensar y actuar.

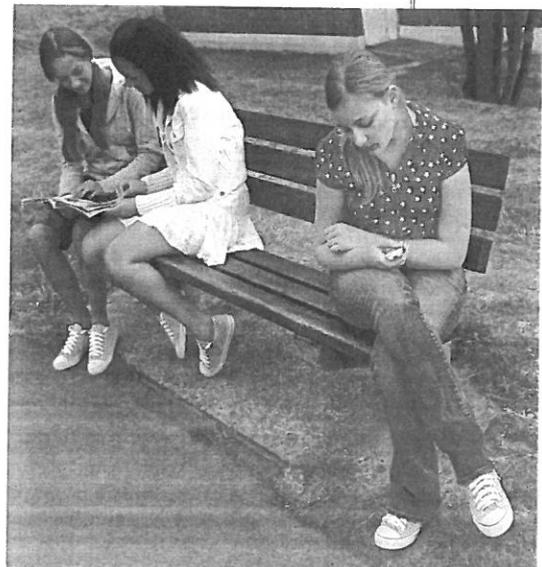
TRABAJA EN GRUPO

17. En grupos, leed la situación y responded a las cuestiones oralmente. Después recoged las conclusiones por escrito en el cuaderno.

Julia es una chica de 1.º de ESO que últimamente se muestra distraída y está empezando a faltar a clase. Los profesores han observado que sus compañeros la evitan en clase y en el patio, no quieren sentarse con ella y no la dejan participar en sus actividades.

Cuando les preguntan individualmente, dicen que no tienen ningún problema, pero que no se relacionan con ella por miedo a ser rechazados por el grupo. Esta situación hace ya meses que dura.

- ¿Qué pensáis que siente Julia ante su situación?
- ¿Muestran empatía hacia ella sus compañeros? ¿Por qué?
- ¿Qué podría hacer Julia para sentirse más integrada en el grupo? ¿Qué podría hacer el grupo para ayudar a Julia?
- ¿Cuál de las posibles alternativas os parece mejor?



TALLER DE ÉTICA

EL RAZONAMIENTO MORAL

1. Responde a las siguientes preguntas de forma afirmativa o negativa. Acompaña cada respuesta de una breve justificación donde tengas en cuenta lo aprendido sobre los valores éticos.

¿Debo ayudar a una persona...

- a) que no quiere que la ayuden?
- b) que no me pide que la ayude?
- c) que no ayuda a los demás?
- d) que no se esfuerza por sí misma?
- e) que no me cae simpática?
- f) que tiene mal aspecto?
- g) a la que no conozco?
- h) si no tengo tiempo?



PRACTICAMOS HABILIDADES SOCIALES

2. Realizad en parejas la actividad siguiente:

- Colocáos sentados frente a frente.
- Un miembro de la pareja debe expresar con lenguaje no verbal un sentimiento o estado de ánimo.
- Su pareja tiene que adivinar de qué sentimiento se trata.
- A continuación, se alternan los papeles, hasta que cada participante haya expresado tres sentimientos distintos.
- Al final de la actividad, se puede reflexionar en grupo sobre los siguientes interrogantes:

¿Nos ha resultado fácil interpretar los sentimientos?
¿Por qué?

¿Qué sentimiento nos ha resultado más difícil? ¿Por qué?

¿Ha habido sentimientos que hemos confundido con otros? ¿Cuáles?

LECTURA CON VALORES

3. Lee atentamente la historia que encontrarás en el enlace www.tiching.com/731436 y responde las siguientes preguntas:
- a) Resume la situación en que se encuentra Nyota.
 - b) ¿Cómo se soluciona al final el problema de Nyota?
 - c) ¿Qué habilidad social se pone en juego para resolver dicho problema?

TRABAJANDO EN GRUPO

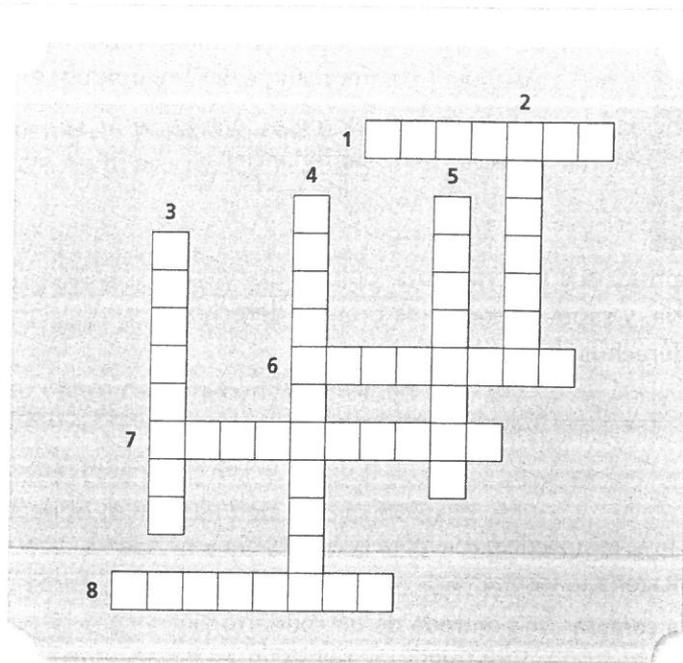
4. En grupos, de cinco o seis, elaborad una presentación gráfica sobre los valores éticos.

Cada grupo elegirá un valor concreto y realizará una exposición al resto de la clase sobre la importancia de dicho valor para las relaciones entre las personas.

Podéis encontrar información útil en www.tiching.com/731429 y en www.tiching.com/731430



5. Copia y resuelve este crucigrama en tu cuaderno:



1. Trato que hay que dar a todas las personas independientemente de su modo de pensar o de actuar.
2. Capacidad que tenemos las personas para ponernos en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos.
3. Capacidad para actuar de forma autónoma y responsable eligiendo nuestras propias metas.
4. Apoyo incondicional a aquellas personas que nos necesitan.
5. Valor que consiste en dar a cada uno lo que le corresponde.
6. Valor que tenemos todas las personas por el solo hecho de serlo. Este valor constituye la base de todos nuestros derechos.
7. Actitud de respeto hacia los demás aunque piensen y se comporten de modo distinto a nosotros.
8. Valor fundamental para la convivencia según el cual todos debemos tener las mismas oportunidades y los mismos derechos.

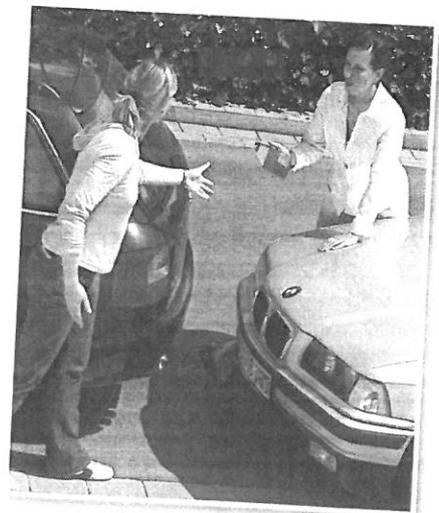
6. Copia y completa el siguiente texto en tu cuaderno con algunas palabras del crucigrama anterior:

En la convivencia a veces se producen conflictos porque convivir no siempre es fácil.

Por eso debemos desarrollar habilidades como la ..., poniéndonos en el lugar de los demás y atendiendo al punto de vista del otro. Surge así la ..., que nos lleva a compartir nuestra vida con los demás.

Además, las relaciones interpersonales deben basarse en valores como el ... hacia los demás y la ... hacia los que no piensan y actúan como yo.

Y es que todas las personas tenemos ... por el mero hecho de serlo.



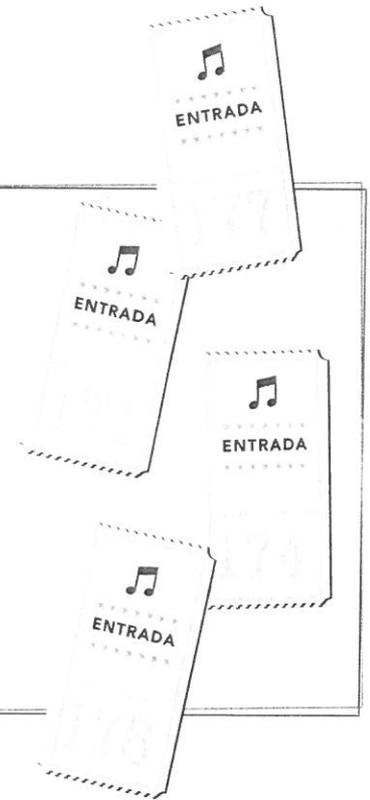
Además de las habilidades sociales que has visto anteriormente, para mejorar nuestras relaciones interpersonales debemos potenciar la conducta asertiva o asertividad.

La **asertividad** es aquella habilidad personal que nos permite comportarnos tal como somos, sin ofender a nadie, pero sin renunciar a nuestros derechos.

La persona asertiva sabe expresar sus sentimientos, opiniones y pensamientos de la forma adecuada, y sabe defender los propios derechos sin negar o desconsiderar los derechos de los demás.

ANALIZAMOS UN CASO

18. Analiza la siguiente situación conflictiva y elige la solución que te parezca más adecuada. Razona tu respuesta.
- Estás en una cola para comprar una entrada de un concierto. Sin embargo, cuando llega tu turno, solo queda una entrada y una persona mayor se cuela delante de ti para conseguirla.
 - a) Le permites colarse porque se trata de una persona mayor y no quieres parecer maleducado. Ya habrá otra ocasión.
 - b) Empiezas a increparle y le insultas porque se te ha colado.
 - c) Le dices amablemente que tú estabas delante y que hay que respetar los turnos.



ASPECTOS DE LA ASERTIVIDAD

La asertividad comporta grandes beneficios para la persona:

- Mejora la confianza y la seguridad en uno mismo por ser capaz de expresar lo que uno siente y desea.
- Mejora el respeto y la aceptación de los demás, en la medida en que te ven capaz de reafirmar tus derechos personales.

Conviene que no confundas la asertividad con la agresividad ni con la pasividad. La persona asertiva no descalifica ni falta al respeto a los demás, como sucede con la que es agresiva.

Por otra parte, a diferencia de la pasiva, la persona asertiva no renuncia a lo que cree que le corresponde en justicia, ni se inhibe a la hora de decir lo que piensa o de hacer lo que desea.

Así pues, la asertividad se encuentra en el término medio entre la pasividad y la agresividad.

La asertividad está directamente relacionada con los valores éticos porque se basa en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. La persona asertiva es abierta y tolerante, y trata siempre a las otras personas con la dignidad que merecen.

ESTILOS DE EXPRESIÓN



Del mismo modo que las habilidades sociales, la asertividad es una capacidad que se puede mejorar con un entrenamiento adecuado. Existen algunas técnicas que permiten mejorar la conducta asertiva. Según la situación de que se trate, deberá utilizarse una u otra.

Fíjate en estas técnicas que te presentamos a continuación y que te pueden ayudar en la mejora de tu asertividad:

TÉCNICAS PARA MEJORAR TU ASERTIVIDAD

El disco rayado

Consiste en repetir tu punto de vista con tranquilidad utilizando frases del estilo: "Sí, pero..."; "Ya lo sé, pero mi punto de vista es..."; "Entiendo, pero sigo pensando que...".

Esta técnica es útil cuando te insisten para que cambies de opinión y tú no estás dispuesto a hacerlo.

El banco de niebla

Igual que en el caso anterior, esta técnica consiste en mantener tu postura con firmeza. La diferencia es que en este caso podemos darle a la otra persona la razón, sin que por ello tengamos que hacer lo que nos dice.

Veamos un par de ejemplos:

- a) Alguien te dice que la ropa que llevas no te queda bien. Tú respondes que puede que tenga razón, pero que a ti te gusta.
- b) Un amigo se ríe de ti porque no tienes un móvil con Internet. Tú le dices que es cierto que un móvil con Internet puede ser muy útil, pero que a ti te vale con el que tienes.



Es importante trabajar en una conducta asertiva que nos aleje de la pasividad y la agresividad.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

19. 🌐 Consulta el siguiente enlace y realiza un resumen esquemático de las principales técnicas para mejorar la asertividad:
www.tiching.com/731433
20. 🌐 Para practicar la técnica del disco rayado, entra en:
www.tiching.com/731434
21. 🌐 Para practicar la distinción entre asertividad, agresividad y pasividad, realiza la siguiente actividad, titulada "Ratón, león y persona":
www.tiching.com/731435
22. 🗨️ En parejas, elaborad dos diálogos diferentes sobre una misma situación conflictiva. En el primero, la respuesta debe ser pasiva o agresiva, mientras que en el segundo hay que dar una respuesta asertiva.

EN SÍNTESIS

23. ¿Qué son las habilidades sociales?
24. Menciona cinco habilidades sociales y escribe una frase sobre cada una de ejemplo.
25. ¿Cómo es una persona con empatía? ¿Cuáles son sus principales características?
26. ¿En qué consiste la asertividad? ¿Qué diferencia existe entre la conducta asertiva y la conducta agresiva?
27. ¿Qué relación hay entre asertividad y valores éticos?

- Ver cortos –

- Corto habilidades sociales (asertividad, pasividad,...) Miguel Navarro (8:56)
 - Habilidades sociales. Noisiamouno (7:25)
 - La caja – corto animado sobre empatía y respeto a la vida (7:01)
 - La cadena de la empatía. Fábrica inconformistas (5:45)
-

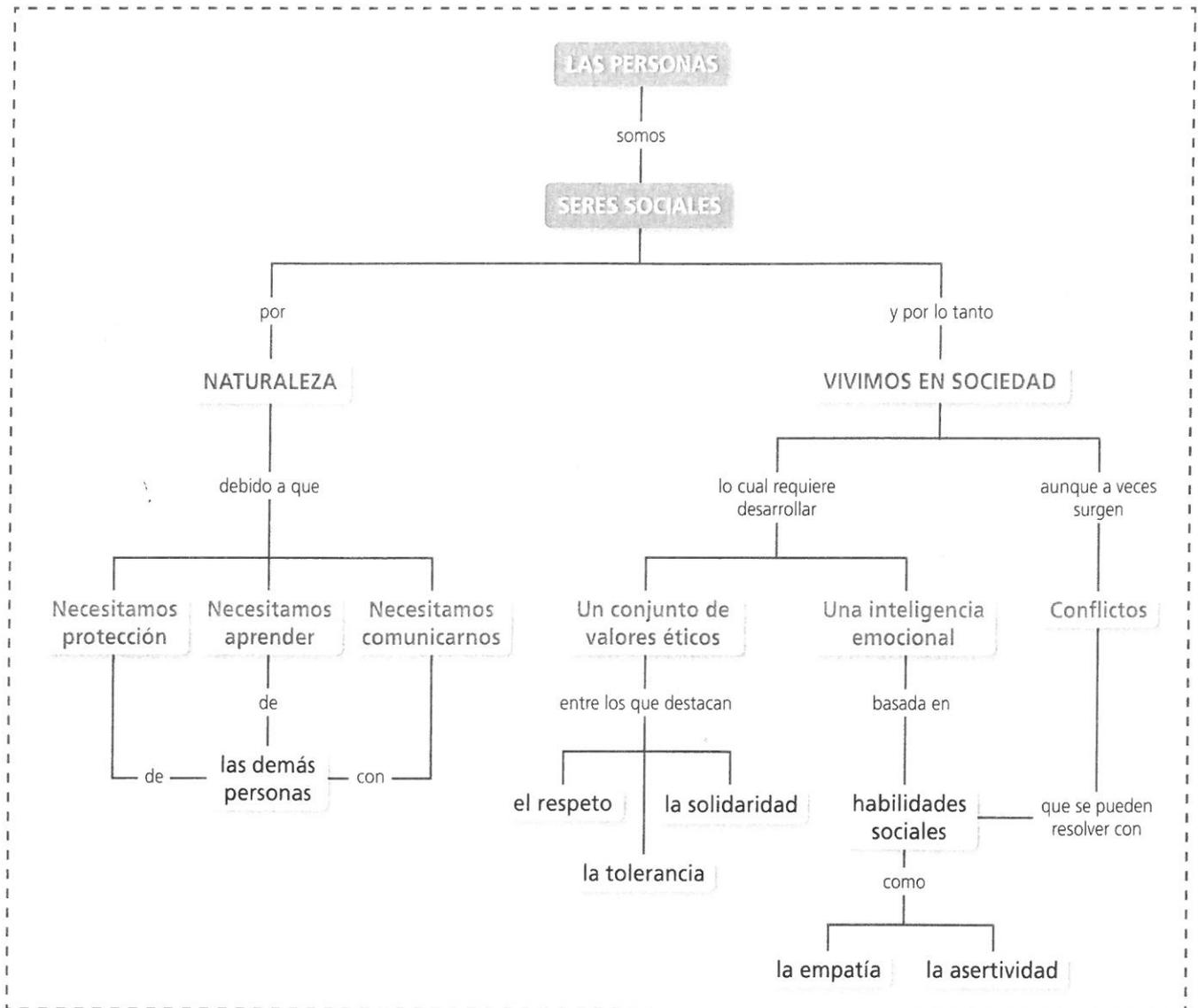
- Analizar y comentar los valores fundamentales aparecidos en el tema.
- Relaciona esos valores con los cortos que has visto. Interpretálos y coméntalos.
- Comenta las siguientes viñetas:



¡VIOLENCIA EN LAS AULAS!



MAPA CONCEPTUAL

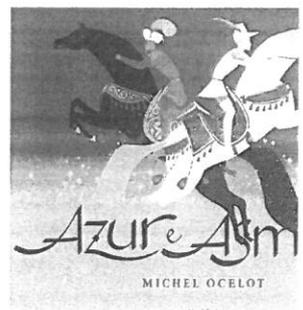


AMPLÍA TUS HORIZONTES

Visiona la película *Azur y Asmar*, de Michel Ocelot, y realiza en tu cuaderno las siguientes actividades:

- Los valores éticos son una referencia constante en este filme. Menciona un episodio donde los distintos personajes muestren los siguientes valores:
 - respeto
 - tolerancia
 - justicia
 - honradez
 - solidaridad
- Relaciona los siguientes personajes con las habilidades sociales que muestran a lo largo de la película. Hazlo en tu cuaderno:

Personaje	Saber escuchar	Saber disculparse	Saber comprender	Tener empatía	Mostrar asertividad
Azur					
Asmar					
Nodriza					
Princesa					
Crapoux					



LOS VALORES A EXAMEN

1. **Los seres humanos somos sociales...**
 - a) porque necesitamos la protección de los otros seres humanos.
 - b) porque tenemos que aprender cómo vivir.
 - c) porque tenemos la necesidad de comunicarnos con los demás.
 - d) por todas las razones anteriores.

2. **Los conflictos entre seres humanos son inevitables y...**
 - a) siempre hay que resolverlos usando la fuerza.
 - b) pueden resolverse a través del diálogo.
 - c) nos hacen la vida imposible.
 - d) no tienen solución posible.

3. **Las virtudes o valores éticos son hábitos de conducta que...**
 - a) nos facilitan la convivencia.
 - b) limitan totalmente nuestra libertad individual.
 - c) sirven para caer bien a las demás personas.
 - d) no se pueden adquirir porque son innatos.

4. **Las habilidades sociales pueden mejorarse ejercitando...**
 - a) nuestro razonamiento lógico.
 - b) nuestra imaginación y memoria.
 - c) nuestra inteligencia emocional.
 - d) nuestros músculos.

5. **Una de las principales habilidades sociales consiste en...**
 - a) conseguir que todos los demás hagan lo que tú quieras.
 - b) convertirse en el centro de atención de tu grupo de amigos.
 - c) no hacer caso nunca de lo que digan los demás.
 - d) aprender a escuchar activamente.

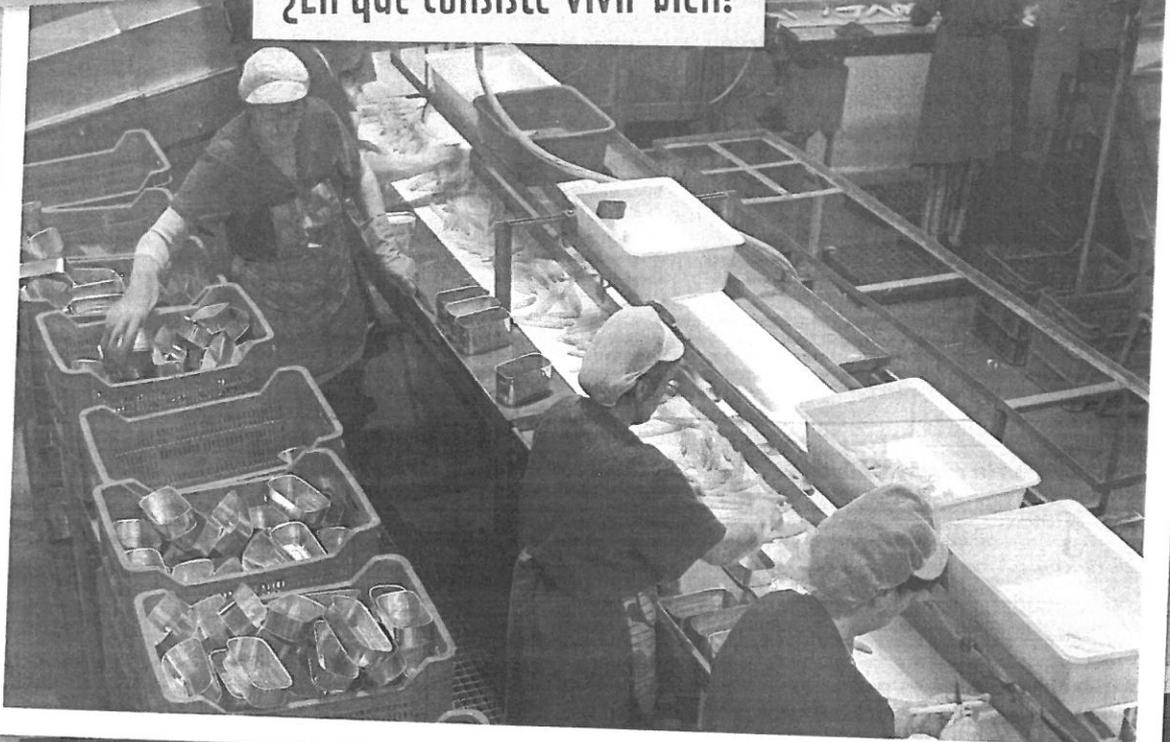
6. **La empatía es una habilidad social que nos hace...**
 - a) saber en todo momento lo que piensa el otro.
 - b) ponernos en el lugar de los demás.
 - c) aprovecharnos de los puntos débiles de la otra persona.
 - d) que nos preocupen en exceso los problemas de los demás.

7. **La persona con una conducta asertiva se caracteriza por ser capaz de...**
 - a) decir siempre lo que piensa pero sin ofender a la otra persona.
 - b) hacer siempre lo que le dé la gana.
 - c) anteponer sus derechos a los derechos de los demás.
 - d) renunciar a sus deseos en favor de los de otra persona.

3

ÉTICA Y MORAL

¿En qué consiste vivir bien?



AL VALOR ANTER. ULTIMO	14/05/2009
TEEX 35	6,79
51 SANTANDER	6,84
43 SACVA VA	9,00
69 TELEFONIA	14,75
74 TELEFONIC	7,14
87 ENDESA	16,44
28 BME	21,34
83 OHL	11,50
15 ARCELORM	18,66
ULTIMAS OPV	
44 BAVIERA	60
21 REALIA	17
80 REYAL UR	92
30 SOLARIA	14
33 ALMIFALL	79
10 CRITERIA	36
10 CODERE	45
41 FLUIDRA	4
16 RENTA 4	4
16 ROVI	4
16 IE RENOV	4
16 MARTINSA	4
16 VERTICE	4
16 CAM	4

BME X BOLSAS Y MERCADOS ESPAÑOLES

BOLSA DE MADRID

FTSE4G IBEX ↓ 8.198,10

Dif. Dif. %

-45,30 -0,55

Volumen

Títulos Efectivo

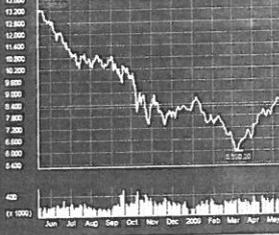
65.313 52

Situación

Contratando

14/05/09 10:38

GRAFICO HISTORICO



Apertura	Maximo	Minimo	Cierre Ant.	Max.Año	Min.Año
8.217,60	8.252,60	8.123,10	8.243,40	8.771,20	5.890,20

BRADESPO 8,46 → 0,00% • BRADESPP 9,35 → 0,00% • BRASH

powered by infobolsa

INDICE NACIONALES

- MADRID
- IBEX 35
- IBEX MEDIUM
- IBEX SMALL C
- LATIBEX TOP
- LATIBEX BRAS
- IBEX TOP DIV
- FTSE4G IBEX
- IBEX 35 DIV
- IBEX 35 INV
- INTERNACION
- DOW JONES
- DAX
- CAC 40
- FTSE 100
- MIBTEL
- EUROTOP 100
- REX AMSTERD
- NIKKEI
- HANG
- IBOVF
- IPC
- MERVI
- IGP
- NASD
- DJ S
- EURO

LA ÉTICA Y LA MORAL NOS SIRVEN PARA DECIDIR
CÓMO TENEMOS QUE VIVIR



Vamos a hablar sobre...

- De la moral a la ética.
- Cuestión de valores.
- Los valores morales.
- ¿En qué consiste actuar bien?
- La búsqueda del placer.

Exploración inicial

- a) ¿Te has planteado alguna vez por qué debemos actuar bien?
- b) ¿Cuáles son las cosas a las que das más valor? ¿Son todas igual de importantes?
- c) ¿Tú crees que lo más importante en la vida es buscar el placer?
- d) ¿Crees que todo placer es siempre bueno o que a veces el placer puede ser perjudicial? Razona la respuesta.



Toma de contacto

PINOCCHIO

Resumen

Esta película, dirigida por el ganador de un Óscar Roberto Benigni, está inspirada en el célebre cuento *Las aventuras de Pinocho*, escrito por Carlo Collodi.



Actividades

1. Explica con tus propias palabras qué le sucede al protagonista de la película.
2. ¿Quién es el personaje que aparece aconsejando al niño de madera sobre lo que debe y lo que no debe hacer?
3. ¿Qué le sucede a Pinocchio cuando desobedece los consejos de su amigo?
4. ¿Qué crees tú que trata de simbolizar la historia de Pinocchio?

1

DE LA MORAL A LA ÉTICA

Para saber cómo nos debemos comportar, los seres humanos utilizamos diferentes reglas que nos orientan sobre lo que debemos hacer y lo que debemos evitar. A estas reglas de conducta las llamamos **normas morales**.

La **moral** está formada por las reglas de conducta individuales que indican a cada persona lo que está bien y lo que está mal.

Como todas las personas somos distintas, cada una tiene su propia moral. Por este motivo, al comparar las reglas de conducta de diferentes personas, en ocasiones encontramos que siguen normas morales diferentes.

Para explicar en qué se basan nuestras reglas morales, tenemos que pararnos a pensar en las razones que justifican nuestras normas. Esta reflexión sobre las normas morales se llama **ética**.

La **ética** es una reflexión sobre el fundamento de las normas morales.



Nuestra conciencia moral nos permite distinguir lo que está bien y lo que está mal.



EVALÚA Y COMPARA

1. ¿Qué diferencia hay entre una persona que actúa bien y otra que se comporta mal?

Completa el siguiente cuadro en tu cuaderno indicando diez acciones concretas que te permitan distinguir la buena conducta del mal comportamiento:

Acciones correctas	Acciones incorrectas
Ayudar a los demás	Insultar

Ahora compara el cuadro que tú has elaborado con los de tus compañeros. ¿Son iguales todos los cuadros? ¿En qué se parecen y en qué se diferencian unos de otros? ¿Hay alguna acción que hayáis incluido todos en la lista?

FÍJATE

- ✓ Es importante que aprendas a distinguir con claridad la moral y la ética.
- ✓ La **moral** es un asunto personal, que sirve a cada uno para distinguir qué acciones son buenas o malas.
- ✓ En cambio, lo que le interesa a la **ética** es aclarar por qué ciertas cosas nos parecen correctas o incorrectas. De esta forma, la ética puede también servirnos para decidir cómo queremos comportarnos con ayuda de nuestra razón.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

2. Fíjate en la lista de acciones buenas y malas que has elaborado anteriormente. ¿Serías capaz de ofrecer alguna razón para explicar por qué los comportamientos que has puesto en el cuadro son buenos o malos?

Completa el siguiente cuadro en tu cuaderno con las acciones que has incluido en el ejercicio de la página anterior, y recuerda que además debes añadir a cada acción la razón por la cual crees que se trata de un comportamiento correcto o incorrecto.



Acciones correctas	Acciones incorrectas
Ayudar a los demás es bueno porque...	Insultar es malo porque al hacerlo...

3. A continuación te vamos a pedir que compares tu cuadro con el de tus compañeros. ¿Hay algún parecido entre las razones que tú has ofrecido y las que aparecen en los de los demás? ¿Qué razones se repiten más en vuestra explicación?
4. Revisa las respuestas del ejercicio anterior. ¿Cuál es la conclusión que podemos sacar del ejercicio?
5. Determina en cada uno de los casos siguientes si se trata de **ética** o de **moral**, y explica por qué razón.
- Robar es malo.
 - No está bien mentir a los padres.
 - No se debe mentir, porque entonces nadie nos creerá.
 - Si a ti no te gusta que te maltraten, entonces no debes maltratar a los demás.
 - Está mal copiar en un examen.
 - Me parece mal la pena de muerte porque todos tenemos derecho a la vida.



Que debemos ayudar a los necesitados es una norma moral, pero preguntarnos por qué debemos hacerlo es una cuestión ética. ¿Por qué?

¿Te has parado alguna vez a pensar qué es lo que más te importa? ¿Es tal vez la amistad, el deporte, la salud, la familia...? Esas cosas que para ti son importantes y que aprecias de manera especial son tus **valores**.

Un valor es algo que apreciamos porque nos importa.

NO TODO VALE IGUAL

No todos los valores son iguales. Como tú mismo has podido comprobar muchas veces, algunos valores son más importantes que otros. Por eso suele decirse que hay una **jerarquía de valores**. Eso significa que podemos ordenar los valores según su importancia, desde algunos que nos parecen fundamentales hasta otros que tienen un papel secundario.

Los valores están ordenados jerárquicamente, porque algunos son más importantes que otros.

La mejor manera de descubrir cuál es tu jerarquía de valores consiste en imaginarte una situación en la que entren en conflicto dos cosas que son importantes para ti. En estas circunstancias a veces nos vemos obligados a elegir cuál de los dos valores es preferible. Esto nos permite identificar cuáles son los valores que consideramos prioritarios.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

6. Te proponemos ahora una actividad para que descubras cuáles son tus valores. Para facilitar la tarea, te vamos a pedir que selecciones por orden cinco valores entre las palabras de la siguiente lista:

libertad dinero creatividad sabiduría fama éxito

deporte amistad inteligencia salud belleza amor

paz generosidad fuerza valentía familia religión

igualdad solidaridad fe armonía bondad placer

eficacia respeto honestidad conocimiento sinceridad

utilidad productividad verdad justicia autodominio

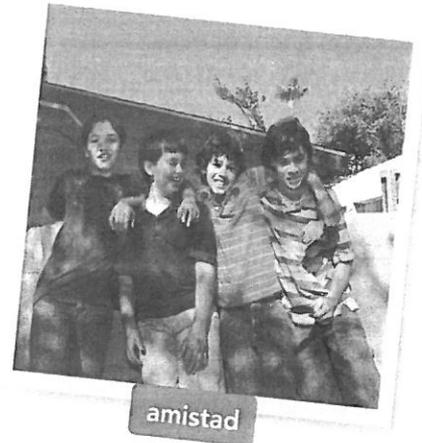
- ¿Cuáles son los cinco valores que has escogido?
- De todos ellos, ¿cuál es el que has puesto en primer lugar?
- ¿Coincide este valor supremo con el que han escogido tus compañeros? ¿Cuáles son los valores que más personas han escogido?
- ¿Hay algún valor que nadie haya seleccionado?

@ Amplía en la Red...

Para saber más sobre los valores, entra en:

www.tiching.com/731437

- ¿Qué son los valores y cómo se forman?
- ¿Todas las personas tienen los mismos valores? ¿Por qué?



amistad



productividad

Tipos de valores

Existen diferentes tipos de valores, dependiendo del ámbito con el que estén asociados.

Estos valores se clasifican en diferentes grupos: vitales, intelectuales, instrumentales, estéticos, afectivos, religiosos, morales...

- Los **valores vitales**, como la salud o la fuerza, están relacionados con la vida y el bienestar físico.
- Los **valores intelectuales**, como el conocimiento o la verdad, tienen relación con el saber.
- Los **valores instrumentales**, como la eficacia o también la utilidad, son los que se refieren a la eficacia de los medios que empleamos para lograr algo.
- Los **valores estéticos**, como la armonía, están conectados con la belleza.
- Asimismo, hay **valores afectivos**, como el amor.
- También hay **valores religiosos**, como la fe.
- Finalmente, también hay **valores morales**, que son los que tienen que ver con las acciones que nos parecen buenas y correctas.



valores vitales



valores estéticos



valores intelectuales



valores afectivos



valores instrumentales



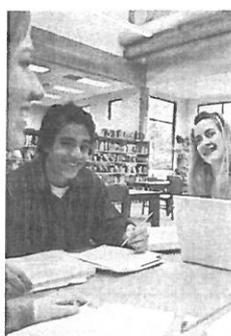
valores religiosos



valores morales

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

7. ¿Sabrías clasificar los valores del ejercicio de la página anterior? Elabora un cuadro en tu cuaderno con una columna para cada uno de los tipos de valores mencionados en esta página. Después, sitúa los valores en la columna que le corresponda. Compáralo con los de tus compañeros.
8. En grupos de tres o cuatro personas elaborad una presentación informática sobre la cuestión siguiente: ¿Creéis que todos los grupos de valores son igualmente importantes o pensáis que algunos grupos de valores tienen prioridad sobre otros? Debéis exponer vuestra respuesta de forma razonada y mediante ejemplos.
9. ¿Con qué tipo de valor asociarías cada una de las imágenes siguientes? ¿Por qué?



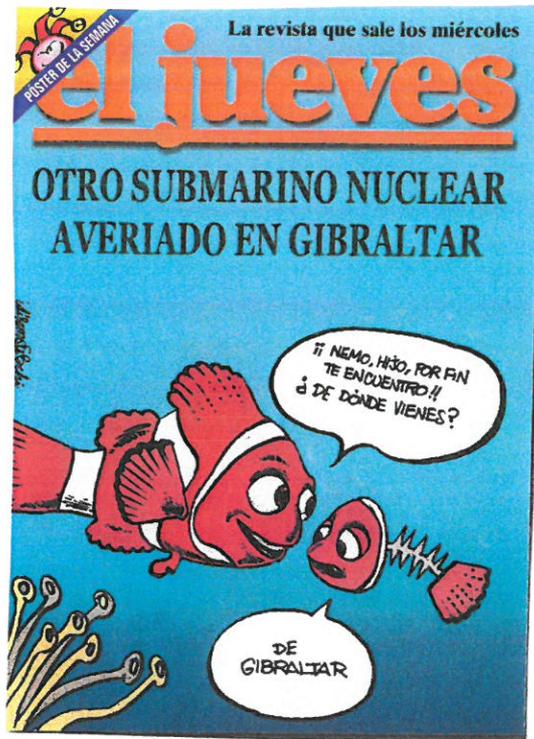
En un mismo objeto pueden confluir distintos tipos de valor. En esta imagen, por ejemplo, se podría hablar de valores intelectuales, estéticos y religiosos.

- **Ver cortos** –

- Ética y moral. Cortometraje (4:54)
 - Cuestión de ética. Cortometraje (4:06)
 - Moral y ética – ejemplo (4:49)
 - Pepe Mujica – “Triunfar en la vida no es ganar, es levantarse y volver a empezar” (5:13)
-

- Relaciona con los valores del tema, las distintas historias que aparecen en los cortos.
- Comentar las siguientes viñetas:





Si te fijas, hay una diferencia muy grande entre los valores morales y todos los demás tipos de valores. Piensa, por ejemplo, en el valor de la belleza. Este valor puede estar relacionado con una persona, pero también con un paisaje, una canción o una escultura.

Sin embargo, un valor moral, como la sinceridad, no puede asociarse nunca a una cosa. La sinceridad solo puede aparecer cuando una persona dice algo. Esto es así porque los valores morales solo tienen sentido cuando están conectados con las acciones humanas.

A diferencia de lo que sucede con otras clases de valores, los valores morales solo pueden aplicarse a las acciones humanas.

Los valores morales, además, nos indican cuáles son las acciones que consideramos correctas y deseables. Estos valores están asociados a la distinción que hacemos entre el comportamiento bueno y malo.

Aunque todos los valores son importantes, los valores morales ocupan el lugar más alto, puesto que de ellos depende que nuestra vida sea buena y feliz. Así, cuando buscamos el conocimiento, la salud o el amor lo hacemos con vistas a alcanzar la felicidad (valor moral).

FÍJATE

- ✓ ¿Qué relación existe entre los valores y la ética? Como sabes, los valores son las cosas que nos importan.
- ✓ Sin embargo, a veces se producen conflictos entre las distintas cosas que apreciamos y queremos conseguir.
- ✓ Cuando unos valores chocan con otros es importante tener claro cuáles son las cosas que más nos importan, para que podamos decidir adecuadamente.
- ✓ Una decisión moralmente correcta será, entonces, la que da prioridad al valor más importante, aunque eso signifique renunciar a nuestros valores secundarios.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

10. ¿Es posible aplicar los siguientes valores a las cosas o solo se pueden utilizar en relación con las acciones humanas? Completa el cuadro en tu cuaderno con una frase cuando sea posible.

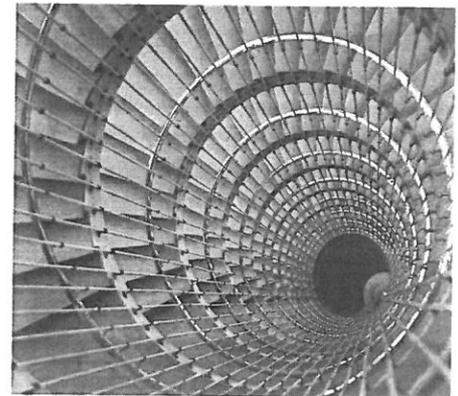
utilidad • justicia • fortaleza • respeto • salud

Valor	Aplicado a cosas	Aplicado a acciones humanas	Tipo de valor
Belleza	Esta puesta de sol es muy bella.	María es muy bella.	Estético
Sinceridad	¡No se puede aplicar a cosas!	Antonio fue muy sincero cuando me contó lo sucedido.	Moral

11.  Identifica los valores morales de la siguiente lista. Razónalo.

libertad • comodidad • éxito • dinero • seguridad • amor
valentía • conocimiento • poder • amistad • fama • fe
tiempo libre • placer • fidelidad • generosidad • belleza

12.   En grupos de cuatro, poned en común vuestros resultados explicando el porqué de vuestra elección. A continuación, elaborad una lista común en vuestro cuaderno teniendo en cuenta el punto de vista de todos los componentes del grupo.



Todas las personas tienen su propia escala de valores. ¿Cuál es la tuya?

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

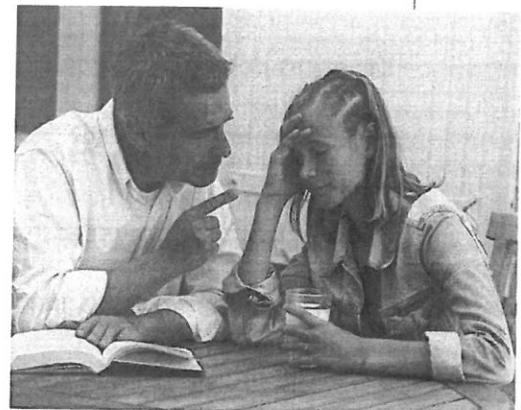
13. Observa atentamente la situación siguiente y las opciones que lleva asociadas. ¿Cuál crees que es más importante de las dos?

Fíjate también en cuáles son los valores que se relacionan con cada acción.

Situación	¿Cuál es la primera opción? ¿Qué valor lleva asociado?	¿En qué consiste la segunda opción? ¿Qué valor lleva asociado?	¿Cuál es la acción moralmente correcta?
Mañana tengo un examen y tendría que estudiar. Pero no tengo ganas porque me apetece ver el partido de fútbol.	La primera opción es estudiar. El valor es el estudio y el cumplimiento del deber.	La segunda opción es ver el partido. El valor asociado es el disfrute y la satisfacción.	Estudiar, porque es más importante el estudio que el disfrute momentáneo.

Ahora copia el cuadro en tu cuaderno y complétalo de la misma manera con estas otras situaciones:

- a) Mi padre me ha preguntado por lo que hice ayer. Yo querría contarle la verdad, pero sé que si lo hago me va a castigar.
- b) Mi hermana ha tenido un problema en el colegio y quiere contármelo, pero yo tengo mucho sueño y quiero irme a la cama.
- c) Mi amigo se ha olvidado el bocadillo en casa y no tiene nada para comer en el recreo. Me pide dinero prestado para comprar algo, pero yo había pensado usar ese dinero para ir al cine esta tarde.
- d) El profesor ha castigado a Ana porque cree que ella ha copiado mi examen. Pero en realidad soy yo quien se ha copiado de ella.
- e) Hace días que Andrés está molestando a Luis. Yo creo que debería decírselo a los profesores, pero me da miedo que Andrés se meta conmigo.
- f) Mi mejor amiga me ha pedido que la ayude a preparar el examen de Lengua porque a mí se me da mejor que a ella, pero yo he quedado con otra amiga para ir de compras.



EN SÍNTESIS

- 14. ¿Sabrías explicar qué se entiende por moral? ¿En qué se diferencia de la ética?
- 15. ¿Qué son los valores? Enumera cinco valores que tú consideres importantes.
- 16. ¿Cuál es la característica que diferencia a los valores morales de todos los demás tipos de valores?
- 17. ¿Hay alguna relación entre los valores y la ética? Explícalo brevemente en tu cuaderno.



4 ¿EN QUÉ CONSISTE ACTUAR BIEN?

A lo largo del tiempo muchos pensadores han elaborado explicaciones para aclararnos por qué debemos actuar de una manera y no de otra. Estas reflexiones se denominan teorías éticas.

Las teorías éticas nos ofrecen distintas explicaciones sobre las razones que tenemos para actuar moralmente.

Existen muchas teorías éticas distintas. Por eso puede ser útil clasificarlas en dos grandes grupos: las éticas de fines y las éticas de reglas.

LAS ÉTICAS DE FINES

Las **éticas de fines** prestan atención, sobre todo, al objetivo que debemos tratar de alcanzar con nuestras acciones. Según estas teorías, la ética tiene que basarse en una **meta fundamental** que es la **que da sentido a nuestra vida**.

Por ejemplo, algunas teorías éticas afirman que el objetivo de la vida humana es buscar la felicidad. Si crees que la finalidad de tu vida es ser feliz, esta teoría ética tratará de ofrecerte razones y normas de conducta para que puedas acercarte a esa meta con tu comportamiento.

Las éticas de fines nos proponen un objetivo que debemos tratar de alcanzar. Las normas morales que regulan nuestra conducta deben basarse en esa meta.

ÉTICAS DE FINES

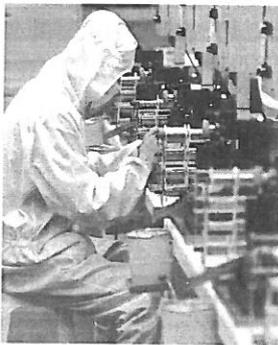
- | | |
|-------------|---------------|
| El placer | La felicidad |
| • Hedonismo | • Eudemonismo |

Persiguen un objetivo

- | | |
|----------------|-------------------|
| La utilidad | El conocimiento |
| • Utilitarismo | • Intelectualismo |

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

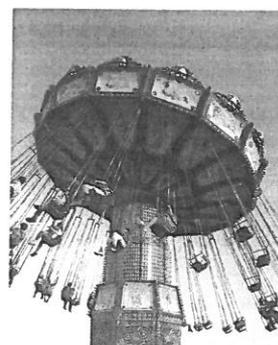
18. Existen muchas éticas de fines y cada una persigue como fin un bien distinto. ¿Cuál es ese fin en cada una de las acciones siguientes?



A



B



C



D

19. De todos estos fines, ¿cuál elegirías como el mejor para llevar una buena vida? Razona tu respuesta.
20. ¿Crees que todas las personas persiguen un mismo objetivo en sus vidas? ¿Cuáles crees tú que son las metas que la mayor parte de la gente trata de alcanzar?

LAS ÉTICAS DE REGLAS

Las **éticas de reglas** no pretenden alcanzar un objetivo, sino que se preocupan por estudiar **la manera correcta de elaborar nuestras normas** de conducta. Según este enfoque, el aspecto más importante de la moral son las reglas. Pero esas reglas solo serán válidas si se han establecido siguiendo el procedimiento correcto. Por eso estas teorías también se llaman **éticas procedimentales**.

Por ejemplo, algunas teorías éticas procedimentales sostienen que nuestras normas morales solo son válidas si las demás personas también están dispuestas a aceptarlas después de haberlas negociado mediante el diálogo.

Si te das cuenta, esta teoría no nos dice cuáles son las normas que tenemos que seguir. Tampoco nos dice qué fin debemos perseguir con esas normas. Lo único que nos indica es cómo hay que elaborar las normas para que podamos considerarlas correctas. Por eso decimos que se trata de una ética procedimental.

Las éticas de reglas no nos proponen perseguir ningún objetivo concreto. Sin embargo, insisten en la importancia de que las normas morales se elaboren siguiendo un procedimiento correcto.



Toda acción humana busca un fin o meta. En este caso concreto, se trata de alcanzar el triunfo.



Según las éticas de reglas, lo que hace buena a una norma es que haya sido acordada entre todos.

Teorías éticas	Ética de fines	Ética de reglas
Lo importante es...	El objetivo que perseguimos	El procedimiento para elaborar las normas
¿Nos dice este enfoque de la ética cuáles son las normas que debemos seguir?	SÍ	NO
Ejemplos explicados	La ética de Epicuro. Para Epicuro, las normas de conducta correctas son las que nos proporcionan placer evitando el dolor.	La ética del diálogo. Para esta teoría ética, las reglas solo son válidas si se han establecido mediante un acuerdo con los demás.

EJERCITA TU INICIATIVA

En grupos de tres, tenéis que elaborar una ética de reglas o procedimental para mejorar la convivencia en el aula.

Debéis seguir los siguientes pasos:

- a) Haced una lista de normas que consideréis necesarias para lograr el fin deseado.
- b) Pensad en qué es lo que tienen en común todas esas normas.
- c) Escribid la regla o reglas que toda norma debe seguir para que pueda ser aceptada.

Por ejemplo: *Que no favorezcan solo a unos pocos.*

- d) Poned dos ejemplos distintos de los del apartado a) sobre normas que siguen la regla.

- Ver cortos –

- Responsabilidad social individual (3:21)
 - Compromiso social (17:11)
 - Nosotros tenemos el poder de salvar al Mundo (4:42)
 - El precio de la verdad – Análisis de principios éticos (5:16)
-

- Analizar y comentar los valores fundamentales aparecidos en el tema.
- Relaciona esos valores con los cortos que has visto; interprétalos y coméntalos.
- Comentar las siguientes viñetas:



LOS PSIQUIATRAS ALERTAN DE LA ADICCIÓN AL MÓVIL

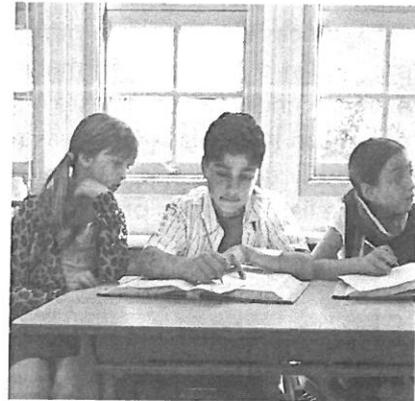


TALLER DE ÉTICA

TRABAJO EN EQUIPO: FOMENTAR LO QUE IMPORTA

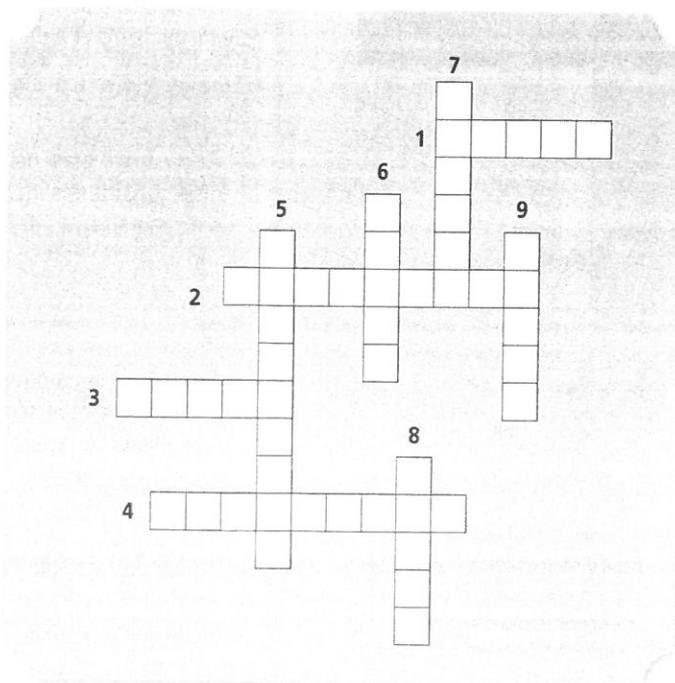
Te proponemos diseñar y desarrollar una campaña publicitaria en tu centro educativo sobre el tema de los valores. Para ello, dividiréis la clase en grupos de 4-5 miembros, que deberán realizar las siguientes actividades:

- En primer lugar, deberéis decidir cuáles son los valores fundamentales que convendría impulsar en vuestro centro: tal vez os interese subrayar la importancia del respeto, del estudio, de la cooperación, de la libertad, de la solidaridad, de la justicia...
- Preguntas: ¿Cuáles son los valores que pretendéis fomentar en vuestro entorno? ¿De qué forma podrían contribuir a cambiar la realidad del centro en el que estudiáis?
- Una vez aclarados los valores que queréis difundir, habrá que darlos a conocer. Para ello tendréis que diseñar una campaña de sensibilización, en la que podéis usar carteles, pancartas, pósters, presentaciones de diapositivas, vídeos, páginas web...
- Decidid qué aspecto deberían tener estos mensajes para que tengan impacto y sean llamativos.
- Tenéis que poner en práctica el proyecto: repartiros el trabajo para elaborar los materiales de la campaña y para difundirlos en vuestro centro.
- Una vez finalizado el proyecto, os animamos a evaluar el trabajo realizado por medio de un informe escrito que incluya los siguientes aspectos:
 - ¿Habéis alcanzado vuestro objetivo?
 - ¿Cómo os habéis dividido el trabajo?
 - ¿Qué dificultades habéis encontrado a lo largo del proceso? ¿Cómo las habéis solucionado?
 - ¿Qué impacto ha tenido vuestra campaña? Si volvierais a comenzar el trabajo, ¿qué aspectos cambiaríais?



LA ÉTICA Y LOS VALORES

Copia y resuelve este crucigrama en tu cuaderno:



Horizontal

1. Reflexión sobre las bases de la moral.
2. Ejemplo de ética de fines.
3. Algo que apreciamos porque nos parece importante.
4. Uno de los objetivos de la existencia humana.

Vertical

5. Ordenación de los valores.
6. Las teorías que proponen un objetivo para nuestras vidas son éticas de...
7. Las teorías que proponen un procedimiento para elaborar nuestras normas son éticas de...
8. Valor que está relacionado con la vida y con el bienestar físico.
9. Normas individuales de conducta.

COMPARA Y ARGUMENTA

¿Sabes distinguir una ética de fines y una ética de reglas?

Lee la descripción que te ofrecemos a continuación de algunas de las teorías éticas más conocidas.

Para cada una de ellas, debes intentar aclarar si se trata de una ética de fines o de una ética de reglas.

Es importante que justifiques adecuadamente en cada caso las razones en las que te basas. Hazlo en tu cuaderno.

Afirmaciones de la teoría ética	Ética de fines	Ética de reglas	Razones
Nuestras normas morales deben ayudarnos a alcanzar la felicidad.	X		Esta teoría ética nos propone un objetivo supremo en la vida, que es la felicidad.
Nuestras normas morales solo son válidas si las demás personas también las aceptan después de haber dialogado entre todos.		X	Para esta teoría lo importante es cómo se elaboran las reglas, que tienen que hacerse mediante el acuerdo y el diálogo.
El comportamiento que debemos seguir en la vida tiene que proporcionarnos placer y alejarnos del dolor.			—
Las normas morales que debemos seguir son las que nos permiten alcanzar la salvación eterna más allá de la muerte.			—
Nuestras normas morales solo son aceptables si podemos pensar sinceramente que cualquier otra persona en nuestro lugar habría elaborado las mismas reglas.			—
El comportamiento correcto es el que proporciona la mayor satisfacción para el mayor número posible de personas.			—
No es tan importante el fin que perseguimos con nuestras acciones como los medios que usamos para alcanzarlo.			—

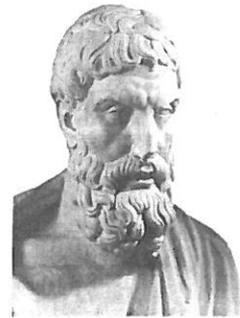


5

LA BÚSQUEDA DEL PLACER

El **hedonismo** es un importante ejemplo de teoría ética de fines. Según la teoría hedonista, el objetivo que todos tratamos de alcanzar en la vida es el placer. Así, el comportamiento de las personas, igual que el de los animales, siempre trata de evitar el dolor y de obtener la máxima satisfacción posible. Por eso piensan que nuestra conducta debe orientarse en esa misma dirección, buscando el placer y evitando el sufrimiento.

El hedonismo es una teoría ética de fines que nos propone alcanzar el placer y evitar el dolor.



Epicuro de Samos.

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

21. ¿Qué tipo de conductas crees tú que producen placer? ¿Y dolor? Completa el siguiente cuadro en tu cuaderno hasta incluir al menos cinco comportamientos distintos de cada tipo:

Conducta que produce placer y satisfacción	Conducta que produce dolor y sufrimiento
Beber cuando tenemos sed.	Pasar hambre.
Leer un buen libro que nos entretenga.	Sentir que nuestros amigos nos rechazan.



EL HEDONISMO DE EPICURO

El filósofo griego Epicuro, que vivió en el siglo IV a.C., fue uno de los primeros defensores del hedonismo. Creía que los seres humanos aspiramos a lograr el placer y a evitar el dolor. Afirmaba que las cosas placenteras son buenas, mientras que lo que produce sufrimiento es malo.

Puede que al escuchar la defensa del placer que hace Epicuro te hayas llevado una impresión equivocada. Por eso es importante aclarar qué es exactamente lo que este filósofo quería decir.

Algunas personas creen que el placer consiste en una vida de excesos y desenfrenos. Sin embargo, Epicuro no compartía esa opinión, creía que comer y beber en exceso en realidad no es un placer. Según él, estos excesos nos hacen daño, porque no resultan saludables. Además, si deseamos obtener alimentos exquisitos en abundancia y no lo conseguimos, eso nos hará sufrir y nos causará dolor.

En realidad, lo que Epicuro propone es llevar una vida moderada y sencilla, que trate de evitar el sufrimiento en la medida de lo posible. De hecho, Epicuro creía que los mayores placeres no consisten en comer o dormir, sino que pueden encontrarse en la amistad y en la sabiduría. Para Epicuro, los placeres del alma son preferibles a los del cuerpo.

El hedonismo de Epicuro aspira a lograr el placer y evitar el dolor llevando una vida sencilla y moderada, cultivando la amistad y la sabiduría.

TRABAJA EN GRUPO

- Formad grupos de cuatro. En cada uno, dos personas defenderán la ética epicúrea y dos la refutarán con argumentos.

Elaborad un diálogo entre epicúreos y antiepicúreos y representadlo ante la clase. Al final, se elegirá a la pareja que haya defendido mejor sus argumentos.

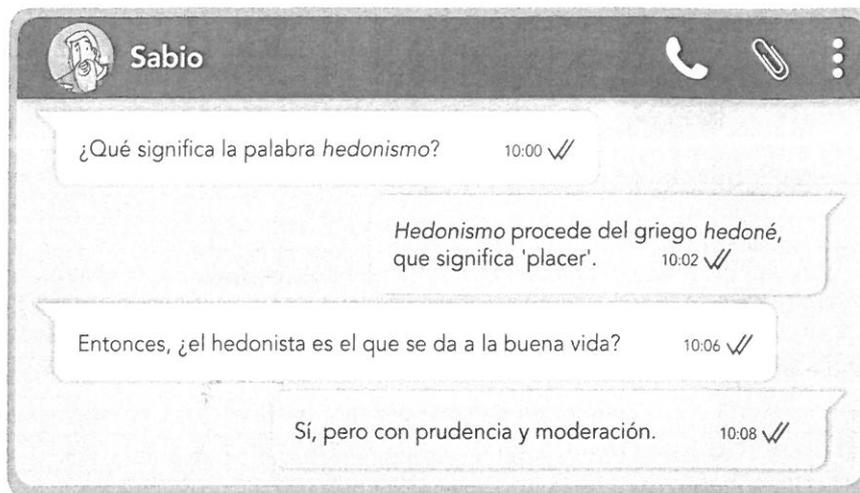
@ Amplía en la Red...

Para profundizar en el pensamiento de Epicuro, entra en:

www.tiching.com/731438

www.tiching.com/731439

www.tiching.com/731440



AFORISMO



- *¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes, sino en disminuir tu codicia (Epicuro).*
- a) ¿Con qué aspecto del hedonismo relacionarías esta cita?

APLICA LO QUE HAS APRENDIDO

22. ¿Cuáles de estas conductas responden a la propuesta hedonista? Indica en tu cuaderno si el comportamiento asociado a cada acción se corresponde con los consejos de Epicuro para vivir correctamente.

Conducta	¿Se corresponde con la propuesta hedonista de Epicuro?	Explicación
Comer y beber alimentos caros en grandes cantidades.	NO	Si comemos y bebemos demasiado, podemos sufrir indigestión. Si deseamos alimentos caros, sufriremos cuando no podamos conseguirlos.
Vivir con moderación y tranquilidad evitando los excesos.		
Ganar mucho dinero para poder comprar todo lo que deseamos.		
Salir de fiesta todas las noches.		
Cuidar nuestras amistades para disfrutar de su compañía.		
Impresionar a los demás con ropa cara y el último modelo de móvil.		

EN SÍNTESIS

23. ¿En qué consisten las éticas de fines? ¿Y las éticas de reglas?
24. ¿Qué es lo que proponía Epicuro en su teoría ética? ¿Te parece una buena propuesta para guiar tu vida? ¿Por qué? ¿Es una ética de fines o una ética de reglas? ¿Por qué razón?