

EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS¹.

Unidad 1: ¿Quién soy yo?

1. INTRODUCCIÓN

Lo que nosotros realmente somos no es algo fácil de saber. En cualquier caso, parece claro que no es algo que nos venga dado desde que nacemos, sino que parece ser el resultado de un largo proceso de aprendizaje en el que intervienen diversos factores de tipo biológico, psicológico, social o personal.

En buena medida, **lo que llegamos a ser depende de las decisiones que libremente vayamos tomando**. Por eso **es fundamental aprender a conocernos a nosotros mismos y a querernos a nosotros mismos también**. También es importante conocer nuestras emociones y saber regularlas, para así aprender también a relacionarnos con los demás respetando su libertad, y estableciendo relaciones afectivas sanas y enriquecedoras.

Los conflictos que puedan surgir en la convivencia con los demás pueden resolverse siempre **mediante el diálogo**, teniendo una actitud empática y siendo capaces de llegar a acuerdos.

2. NUESTRA PERSONALIDAD

A lo largo de nuestra vida vamos desarrollando nuestra personalidad, nuestro modo de ser característico. Esto sucede durante toda la vida, aunque sobre todo en la infancia y la adolescencia. Así, no se trata de algo con lo que hayamos nacido y no podemos modificar de ninguna manera.

Nuestra personalidad depende de muchos factores, entre los que hay que señalar el **temperamento** -que se hereda biológicamente- así como la influencia de nuestro entorno y nuestras decisiones personales. Este último aspecto (nuestras decisiones personales) es de enorme importancia, pues nuestros actos repetidos y los hábitos que se generan en nuestra mente repitiendo actos irán configurando nuestro **carácter**.

En resumen: nuestra personalidad se va construyendo conforme a tres factores:

- Factor biológico (aquello con lo que nacemos)
- Factor sociocultural (aquello que aprendemos)
- Factor personal (aquello que elegimos)

¹ **Texto de referencia:** X. Martí Orriols y C. Prestel Alfonso, *Educación en valores cívicos y éticos*, Vicens Vives, Barcelona, 2022

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA REALIZAR EN EL CUADERNO DE CLASE:

1. Vamos a reflexionar sobre la pregunta “¿quién soy yo?”. Para ello vamos a responder a las siguientes cuestiones de la mejor manera que podamos (hay que tener en cuenta que se trata de cuestiones filosóficas muy complejas. Usa tu imaginación y creatividad. Puedes escuchar la canción de abajo para inspirarte):

- a) ¿Quién soy yo?
- b) ¿Cómo he llegado a ser quien soy?
- c) ¿Qué puedo llegar a ser?
- d) ¿Cómo me imagino en el futuro?



Bomba Estéreo - Soy Yo (Official Video) - YouTube

2. ¿Cuáles son tus hábitos de conducta? Escribe cinco hábitos que te faciliten la vida y cinco que te la hagan más difícil.

3. ¿Cómo crees que has adquirido estos hábitos? ¿Quién crees que te ha influido? (la familia, los amigos, los profesores, internet...).

4. Existen múltiples teorías acerca de lo que nosotros, los seres humanos, somos.

Vamos a leer algunas afirmaciones hechas por filósofos. Investiga y reflexiona acerca de estas definiciones y explica si estás o no de acuerdo con las mismas.

- Aristóteles: “El hombre es un animal social”
- Hobbes: “El hombre es un lobo para el hombre”
- Ortega y Gasset: “Yo soy yo y mis circunstancias”
- Rousseau: “El ser humano es bueno por naturaleza”
- Freud: “El ser humano está movido por impulsos irracionales e inconscientes”
- Las religiones: “El ser humano es un ser de origen divino compuesto de cuerpo y alma”

5. La cultura que consumimos también nos ayuda en la conformación de nuestra personalidad. Vamos a redactar una autobiografía cultural. ¿Qué productos culturales (canciones, películas, videojuegos, libros, etc.) disfrutabas en las diferentes épocas de tu vida? ¿Qué crees que te transmitieron?

0 años-----5 años-----10 años-----Actualidad----->

3. LA LIBERTAD Y LA MORAL

La libertad es una característica que, al menos que sepamos, nos diferencia por completo del resto de seres existentes. Los animales, según sabemos, se comportan por instinto y de manera prefijada. Las personas, en cambio, podemos elegir cómo actuar gracias a nuestra libertad. Y es esa capacidad de elegir libremente la que nos constituye como seres morales: **si no pudiéramos elegir, ¿qué sentido tendría decir que hemos actuado bien o mal?**

Definir la libertad no es algo sencillo, como ocurre con tantos otros términos filosóficos. Pero podemos señalar lo siguiente: **una acción solamente es verdaderamente libre si se lleva a cabo de manera consciente y voluntaria.** Así, quien actúa bajo amenaza o sufriendo un trastorno mental grave no puede ser considerado libre. Tampoco es libre quien actúa de manera espontánea o impulsivamente.

Cabe también decir que al haber podido elegir libremente **debemos también ser capaces de justificar con razones nuestras acciones**, considerando el efecto que nuestras acciones pueden tener sobre los demás

Pero no todas nuestras acciones tienen una dimensión moral: sólo la tienen aquellas que afectan a otras personas de un modo u otro. Así, **distinguimos entre moral, inmoral y amoral:**

- Moral: Acción que afecta positivamente a otros (como ayudar a alguien que lo necesita).
- Inmoral: Acción que afecta negativamente a otros (como insultar a alguien).
- Amoral: Acción que no afecta ni positiva ni negativamente a otros (como llevar un determinado tipo de vestimenta).

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA REALIZAR EN EL CUADERNO DE CLASE:

6. Observa el comportamiento de la gente. ¿Qué acciones son morales, inmorales y amorales? Anota, el menos, tres de cada y explica por qué:

MORALES	INMORALES	AMORALES

4. LAS EMOCIONES

Es importante adquirir ciertas habilidades emocionales y sociales para ir construyéndonos una personalidad saludable y equilibrada. Mediante habilidades de este tipo podemos ir aprendiendo a conocernos, a tener un dominio de nosotros mismos, a automotivarnos o a relacionarnos de una manera provechosa con los demás.

Se conoce por “inteligencia emocional” a la capacidad de gestionar adecuadamente nuestras emociones para que nos ayuden a relacionarnos mejor con nosotros mismos y con las otras personas.

Según el psicólogo Daniel Goleman, la inteligencia emocional comprende cinco capacidades diferentes:

- **Autoconocimiento:** nos permite reconocer nuestros estados de ánimo y nuestras emociones. Asimismo nos sirve para conocer nuestras fortalezas y limitaciones, así como para adquirir confianza en nuestras capacidades.
- **Autorregulación:** con esta capacidad controlamos nuestros impulsos, regulamos nuestros estados de ánimo y posponemos la obtención de una gratificación; es decir: aprendemos a saber esperar para lograr algo positivo.
- **Motivación:** nos ayuda a no cejar en el intento de lograr nuestros objetivos a pesar de los obstáculos que se pueden presentar en nuestro camino.
- **Empatía:** gracias a ella tenemos conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.
- **Destrezas sociales:** con ellas somos capaces de relacionarnos de manera adecuada con los demás. Algunas destrezas sociales son : la capacidad de cooperar, de negociar, de resolver conflictos de manera dialogada, de liderar un grupo, etc.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA REALIZAR EN EL CUADERNO DE CLASE:

7. Imagina situaciones de tu vida real en las que hagas uso de las capacidades explicadas.

Autoconocimiento	
Autorregulación	
Motivación	
Empatía	
Destrezas sociales (cooperación, negociación, liderazgo, diálogo...)	

5. IGUALDAD EN LA DIFERENCIA

Seguro que ya has oído que **todas las personas somos iguales en el sentido de que todas tenemos la misma dignidad (el mismo valor) y los mismos derechos**. Eso establecen las leyes y, además, es un consenso al que hemos llegado los seres humanos mayoritariamente.

Asimismo, todos tenemos que tener las mismas oportunidades para desarrollar nuestra personalidad y nuestra vida. Así, **no debemos sufrir discriminación alguna por razón de nuestro origen, nuestro color de piel, nuestro sexo, nuestras creencias, nuestro idioma, nuestras costumbres, nuestro dinero o cualquier otra condición**.

Evidentemente, las personas somos diferentes en muchas cosas, pero eso debe entenderse como una riqueza que debe preservarse, pues nos hace más ricos a todos, ya que las diferentes maneras de entender el mundo, siempre que no supongan una agresión a la dignidad de las personas, enriquecen nuestra mente y nuestras vidas en general.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA REALIZAR EN EL CUADERNO DE CLASE:

8. **¿Crees que a día de hoy existe discriminación en nuestras sociedades?** Explica y razona tu opinión en una redacción.



(Puedes ver el siguiente cortometraje disponible en Youtube: *Héroes de hoy, vol. I*: “Berlín. 1936. 18 atletas afroamericanos compitiendo en los juegos olímpicos se convirtieron en héroes por luchar contra el racismo y la intolerancia”).

6. LOS CONFLICTOS (cómo relacionarnos con los demás)

Aunque los seres humanos somos seres sociales (no podríamos vivir siempre solos) es muchas veces inevitable el surgimiento de conflictos. Podemos decir que **hay fundamentalmente dos maneras de resolver los conflictos: una es mediante la imposición; otra, más difícil pero más conveniente, consiste en el diálogo, el respeto mutuo y la buena voluntad entre las partes implicadas.** Asimismo, la empatía (la capacidad de entender y respetar los pensamientos y sentimientos de los demás) es fundamental.

Para tratar de resolver los conflictos de esta segunda manera que es más interesante que la mera imposición, vamos a resumir a continuación algunas normas importantes para el desarrollo de un buen diálogo:

- Hablar por turnos y no interrumpir a la persona que está hablando.
- Escuchar con atención.
- No insultar ni faltar al respeto a nuestros interlocutores
- Utilizar argumentos racionales y coherentes.
- Exponer con sinceridad y claridad nuestro punto de vista.
- Aceptar que el otro puede tener razón.
- Estar dispuesto a llegar a compromisos en los que no haya ni vencedores ni vencidos.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA REALIZAR EN EL CUADERNO DE CLASE:

9. Describe dos ejemplo de conflictos que hayas vivido y que hayas resuelto (o no resuelto) mediante imposición y mediante diálogo.

7. EL MÉTODO ROSENBERG

El psicólogo Marshall Rosenberg ideó un método para resolver conflictos y diferencias de un modo pacífico. A continuación resumimos los pasos necesarios para resolver conflictos según el método Rosenberg:

1. DESCRIBIR LOS HECHOS QUE HAN CAUSADO EL CONFLICTO
2. EXPLICAR LOS SENTIMIENTOS QUE NOS HAN PROVOCADO DICHOS HECHOS
3. ACLARAR CUÁLES SON LAS NECESIDADES QUE TENEMOS EN RELACIÓN CON ESE PROBLEMA
4. EXPRESAR LA PETICIÓN QUE QUEREMOS HACER DE MANERA CLARA Y RESPETUOSA.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA REALIZAR EN EL CUADERNO DE CLASE:

10. Piensa en un conflicto que hayas vivido en el pasado y describe lo que sucedió (los hechos), cómo te sentiste y la forma en la que se resolvió dicho conflicto (o si no se resolvió). ¿Se siguieron los pasos mencionados arriba?