

# EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS (1)

---

## Autoconocimiento y autoestima

### 1. La importancia de conocernos y valorarnos

Conocerse a uno mismo es el primer paso para vivir con sentido. La filosofía siempre ha invitado a la pregunta: **¿Quién soy yo?**

- Si me conozco, puedo tomar mejores decisiones y tener más libertad.
- Si me valoro, aumento mi autoestima: creer en mí mismo sin despreciar a los demás.
- Una buena autoestima evita el conformismo y permite crecer como persona.

👉 *Resumen:*

**Conocernos y valorarnos → libertad, decisiones mejores, autoestima, crecer como persona.**

---

### 2. Kant: tratar a cada persona como un fin en sí mismo

El filósofo **Immanuel Kant (s. XVIII)** enseñó que cada ser humano tiene **dignidad** y no “precio”.

- Una cosa tiene precio porque se puede comprar o usar (ej: un móvil).
- Una persona tiene dignidad porque no se puede usar solo como medio para algo.
- Tratar a alguien como un fin significa respetarlo como ser libre y racional, con proyectos propios.

👉 *Ejemplo:* si uso a alguien sólo para copiar en un examen o para conseguir algo que quiero, le trato como un objeto, no como persona.

👉 *Resumen:*

**Kant: cada persona tiene dignidad. No usar a nadie como objeto. Siempre tratar como fin en sí mismo.**

---

---

### 3. Aristóteles: vivir según lo más excelente en nosotros

Para **Aristóteles (s. IV a. C.)**, la meta de la vida es la **felicidad (eudaimonía)**.

- No se trata de placer inmediato, sino de una vida lograda, con virtudes.
- La virtud es un hábito: entrenar lo mejor de nosotros (ser justos, valientes, generosos...).
- Aristóteles dice que debemos **“vivir conforme a lo más excelente que hay en nosotros”**: nuestra razón y nuestra capacidad de pensar y decidir.
- Añade que debemos **“inmortalizarnos en la medida de lo posible”**: dejar huella con nuestras acciones y vivir de manera digna, aunque la vida sea limitada.

👉 *Resumen:*

**Aristóteles: felicidad = vivir con virtudes. Activar lo mejor de nosotros. Dejar huella con nuestras acciones.**

---

### 4. La importancia de la autoestima y de valorar a los demás

- Tener autoestima no es creerse superior, sino **reconocer mi valor**.
- Valorar también a los demás fortalece la convivencia: respeto, empatía, confianza.
- La autoestima ayuda a decir “sí” a lo que me construye y “no” a lo que me destruye.

👉 *Resumen:*

**Autoestima = valorarse sin despreciar. Valorar a los demás = convivencia sana.**

---

---

## 5. Reconocer y gestionar nuestras emociones

- Las emociones son señales que nos indican cómo vivimos lo que ocurre.
- Reconocerlas (miedo, rabia, alegría, tristeza...) nos ayuda a entendernos.
- Gestionarlas es saber expresarlas sin hacer daño ni dañarnos.
- Una buena gestión emocional mejora nuestras relaciones en clase, en casa y con amigos.

👉 **Resumen:**

**Emociones: reconocerlas y gestionarlas = vivir mejor y convivir mejor.**

---

### 👉 **Actividades en clase**

1. **Explica qué crees que significan las siguientes frases de los filósofos Kant y Aristóteles:**

Aristóteles: *“debemos vivir conforme a lo más excelente que hay en nosotros”.*

Kant: *“cada ser humano tiene dignidad y no precio”.*

2. **Disertación breve (al menos 10 líneas):**

*Cómo me veo en 10 años. Qué tengo que hacer para conseguirlo.*

3. **Ejercicio Aristotélico:**

Escribe 3 hábitos que podrías entrenar este curso para vivir mejor (ej: ser constante, escuchar más, ayudar en casa, construir buenas amistades...).

4. **Mapa de emociones:**

En un papel, escribe 3 situaciones recientes donde sentiste emociones fuertes (rabia, miedo, alegría). ¿Cómo las gestionaste? ¿Podrías hacerlo de otra forma?

---