

UNIDAD 1: ADOLESCENCIA, PERSONALIDAD E INTELIGENCIA

1. DESARROLLAR EL TALENTO ADOLESCENTE

1.1. Aprender a ser adolescente

Durante la adolescencia se producen cambios en nuestro cerebro, y gracias a estas transformaciones se pueden empezar a tomar algunas decisiones importantes. Es ahora cuando el cerebro se rediseña, y cada uno también puede contribuir a **cambiarse a sí mismo**.

En la adolescencia se desarrollan con gran rapidez ciertas funciones de la inteligencia. Por eso, es la mejor etapa para intentar rediseñar la personalidad. Lo que hasta este momento se ha aprendido de una manera dirigida por otros, ahora el adolescente tiene que volver a **aprenderlo por sí mismo**.

Todos podemos aprender a usar mejor nuestras capacidades. En la adolescencia tenemos la oportunidad de desarrollar nuestro talento para mejorar. A continuación, veremos cómo se puede desarrollar el talento adolescente.

1.2. Pensar mejor, sentir mejor, decidir mejor y ser más libres

El gran proyecto de la adolescencia es **desarrollar el talento adolescente**, y para ello hay que cumplir cuatro fines:

- a) **Pensar mejor** es utilizar correctamente la información para poder elegir, decidir y hacer cosas.
- b) **Sentir mejor** no es solo conocer y controlar nuestros sentimientos, sino aprender a experimentar los sentimientos que más nos ayudan a realizar nuestros planes de vida. La generosidad es mejor que el egoísmo; la compasión, mejor que la insensibilidad; el amor, mejor que el odio.
- c) **Decidir mejor**. Es muy importante aprender a tomar buenas decisiones. Así, podremos decidir inteligentemente nuestros fines, cómo los elegimos y, sobre todo, cuáles van a ser nuestros planes de vida.
- d) Ser más libres. ¿Se puede “elegir ser libre”? La libertad no consiste en vivir sin leyes y normas, sino en ser uno mismo quien se da esas normas y en ponerlas en práctica.

2. SER LIBRE Y APRENDER A DECIDIR

2.1. ¿Qué es ser libre?

Ser libre es **poder elegir**. Al elegir, siempre estamos prefiriendo unas cosas frente a otras. No podemos tenerlo todo. Debemos elegir entre estudiar o divertirse con los amigos, entre mentir o decir la verdad. Continuamente tenemos que elegir y eso significa tener que decidir entre una cosa y otra. **La inteligencia nos permite hacerlo**.

Saber tomar decisiones es muy importante para **ser libres**. A veces actuamos precipitadamente, sin pensar, de forma impulsiva. Y luego, casi siempre, nos arrepentimos.

2.2. Tomar decisiones

Continuamente nos vemos **obligados a tomar decisiones**: ¿me pongo este pantalón o este otro? ¿Voy a hacer los deberes ahora o más tarde? La decisión nos obliga a **pasar a la acción**.

Si decido empezar a leer un libro, pero no lo hago, no hay decisión. **Decidir es elegir y actuar**. Las decisiones que tomamos nos obligan a comprometernos a realizarlas.

Para decidir hacer algo, necesito tener el deseo de hacerlo. Pero también es importante tener **fuerza de voluntad** para **mantener la decisión**. Si yo decido quedarme en casa para preparar el examen de mañana, aunque me apetezca salir con mis amigos, como he decidido estudiar, tengo que tener la fuerza de voluntad para mantener mi decisión.

2.3 Iniciar y realizar proyectos

Mantener la decisión es fundamental para hacer proyectos. La adolescencia es el momento de iniciar proyectos y de realizarlos, de inventar y descubrir posibilidades en todo lo que nos rodea. Tenemos que aprender a imaginar las posibilidades, elegir una y estar dispuestos a adquirir las **competencias**¹ necesarias para hacerlo.

Por ejemplo, si me gusta mucho el tenis y quiero convertirme en muy buen tenista, necesito entrenar muchas horas para adquirir las habilidades necesarias: tener un buen saque, un buen revés, correr bien para devolver la pelota, etc.

¹ **Competencia**: capacidad o habilidad para hacer algo bien.

2.4. ¿Qué es la personalidad?

La **personalidad** es el modo que tiene una persona de pensar, sentir y comportarse. No solo elegimos lo que hacemos: ir a ver una película de acción o de risa, etc. También, hasta cierto punto, podemos y debemos elegir nuestra personalidad.

Si no lo hacemos, haremos lo que los demás quieren, lo que otros nos impongan, seremos como marionetas o como esclavos. Así, cuando decimos de alguien que “no tiene personalidad”, queremos decir que es alguien manejable, que se deja llevar por los demás, por las modas, etc.

2.5. Los niveles de personalidad

Para comprender cómo y hasta qué punto es posible cambiar la personalidad, primero hay que entender que la personalidad tiene tres niveles distintos:

- a) **Personalidad recibida o temperamento.** Todos nacemos con una forma de reaccionar ante las cosas, que es nuestro temperamento. Es la personalidad con la que nacemos, por eso la llamamos personalidad recibida.
- b) **Personalidad aprendida o carácter.** Al crecer, aprendemos cosas que van formando nuestro carácter: nuestra forma de ser, de pensar y de actuar.
- c) **Personalidad elegida.** Tenemos la posibilidad de elegir cómo comportarnos, cuáles van a ser nuestros proyectos y qué principios nos van a guiar. Esta es la verdadera personalidad. Aunque mi carácter sea miedoso, puede elegir actuar con valor en lugar de actuar con miedo. Nuestra forma de actuar nos ayuda a construir nuestra personalidad elegida. Durante la adolescencia es muy importante aprender a diseñar nuestra personalidad, nuestra forma de ser y actuar en el mundo.

4. LA INTELIGENCIA

4.1. ¿Qué es la inteligencia?

Todos los animales aprenden, pero nosotros podemos **decidir lo que queremos aprender**. A todos los animales les llaman la atención ciertas cosas. Nosotros podemos **poner la atención** en lo que queramos. Todos los animales se mueven por sus deseos e instintos, pero nosotros **podemos elegir** nuestros deseos y proyectos.

La **inteligencia humana** se define por la capacidad para dirigir bien el comportamiento, utilizando información para resolver problemas nuevos. Cada elemento de esta definición es importante:

- a) **Dirigir el comportamiento.** Una persona que es incapaz de dirigir su comportamiento no actúa de forma inteligente. NO es inteligente quien actúa impulsado por sus deseos o miedos, o sin reflexionar, o el que es tan perezoso que se deja llevar siempre por lo que le apetece.
- b) **Hacerlo bien.** Es decir, elegir bien la meta y actuar de forma eficaz. Si un alumno decide como meta pasarlo bien y para lograrlo deja de estudiar, no es inteligente al elegir su fin, aunque sea muy hábil para conseguirlo.
- c) **Utilizar información.** Para actuar bien, es preciso buscar y utilizar la información necesaria. Un buen médico necesita conocer la fisiología humana. Un buen mecánico, el funcionamiento de un motor.
- d) **Resolver problemas nuevos.** No se trata solo de problemas de Matemáticas o Física: estos son problemas teóricos. Los **problemas prácticos** son más complicados, porque, además de encontrar la solución, hay que ponerla en práctica, que es lo más difícil. En los problemas teóricos buscamos la verdad: este es el campo de la ciencia. En cambio, en los problemas prácticos buscamos el bien: este es el campo de la **moral**².

Mucha gente cree que las personas nacen con un nivel de inteligencia que se queda así toda la vida. Pero investigaciones recientes han demostrado que **el cerebro cambia y se fortalece cuanto más se utiliza**, y esto sucede durante el aprendizaje. Cuando aprendemos, cambiamos el cerebro, que mejora y progresa.

5. ENTRENARSE, CONCERSE Y MOTIVARSE

5.1. El entrenamiento

Cuando uno empieza a aprender algo nuevo, como leer, escribir, nadar, etc., todo lo que hay que controlar le parece muy difícil. En cambio, cuando se ha aprendido, realizar esas actividades resulta muy fácil. EL entrenamiento es la herramienta que nos permite hacer cosas que al principio nos parecían imposibles. Si queremos ser más inteligentes, más valientes, más divertidos, tener un carácter más optimista o alegre, el único camino entrenarse.

5.2. Reconocer nuestras fortalezas y debilidades

A veces somos más conscientes de nuestras debilidades que de nuestras fortalezas. Si nos fijamos más en los aspectos negativos, nos debilitaríamos todavía más. Cuando

² **Moral:** estudio de las acciones humanas para saber si son buenas o malas.

uno se siente incapaz, aunque en realidad no lo sea, puede acabar siendo incapaz. Por eso, todos necesitamos animar a los demás y ser animados por los demás. No se trata de afirmar continuamente “¡qué bien haces todo!”, porque a veces no es verdad. Se trata de aplaudirse cuando hemos hecho algo bien, y de decirse “podrías hacerlo mejor” cuando lo hacemos mal. Para aprender a animarse es muy importante **conocerse a uno mismo**. Para ello hay que responder a estas cuatro preguntas:

- a) ¿Cuáles son mis mejores cualidades?
- b) ¿Cuáles son mis peores cualidades?
- c) ¿Cómo podría aumentar mis cualidades?
- d) ¿Cómo podría disminuir mis defectos?

5.3. La motivación

Se llama **motivación** al deseo de alcanzar un objetivo, a las ganas que movilizan las energías y parecen eliminar las dificultades, con lo que conseguir una meta resulta más sencillo. Ahora bien, cuando nos cansamos o estamos aburridos nos debilitamos. Por eso necesitamos **aprender a animarnos**.

6. LA CREATIVIDAD

6.1. ¿Qué es la creatividad?

La **creatividad** es la capacidad de encontrar soluciones a problemas nuevos. Existe una creatividad relacionada con el arte y con la ciencia, pero también hay una creatividad cotidiana, que es la que nos ayuda a resolver los pequeños problemas del día a día.

Es muy importante desarrollar la creatividad, porque en nuestra vida muchas veces tendremos que enfrentarnos a problemas nuevos y no sabremos qué hacer.

La **creatividad se puede aprender**. Es una capacidad de nuestra inteligencia que todos tenemos. Si nos entrenamos, podemos ser muy creativos.

Algunas de las características de las personas creativas son la curiosidad, el interés, el esfuerzo, la experimentación, el cuestionamiento, la flexibilidad, la imaginación, la confianza en uno mismo, etc.

La creatividad también es muy importante en la vida social. Siempre ha habido grandes problemas sociales de difícil solución. Sin embargo, a lo largo del tiempo algunas personas han ido inventando **buenas soluciones**.

ACTIVIDADES

UNIDAD 1: ADOLESCENCIA, PERSONALIDAD E INTELIGENCIA

Actividades:

1. ¿Por qué es tan importante mantener una decisión? ¿Qué sucede si tomas una decisión y luego no la mantienes? (5 líneas).

2. Ser libre significa “ser uno mismo quien se da las normas”. ¿Cuáles de las siguientes frases tienen un significado parecido? Márcalas.

- a) Hago siempre lo que más me apetece en cada momento.
- b) Hago las cosas pensando en sus consecuencias.
- c) Nunca hago nada contrario a mis valores.
- d) Siempre actúo guiándome por mis valores.
- e) Hago todo pensándolo antes.
- f) Siempre actúa guiándome por la razón y la emoción.
- g) Siempre actúo siguiendo solo mis emociones.
- h) Me cuesta mucho diferenciar lo que está bien de lo que está mal.

3. Haz una lista de tus cualidades y otra de tus defectos. Explica cómo podrías mejorar en las primeras y disminuir los seguidos.

4. Investiga acerca de 8 inteligencias múltiples. ¿Crees que se trabajan y aprendemos todas en clase? Justifica tu respuesta.

UNIDAD 2: EL PROYECTO Y LOS VALORES

1. LOS PROYECTOS

1.1. Hacer proyectos

Un **proyecto** es una **idea que intentamos realizar**. En nuestra vida tenemos proyectos: unos a corto plazo, para hacer dentro de poco (tengo el proyecto de irme a un campamento este verano); y otros a largo plazo (tengo el proyecto de ser bailarín). Un proyecto es algo más que un simple deseo o una preferencia, porque incluye un **plan para actuar**, para ponernos en marcha. Quien dice “me gustaría ser médico”, pero no hace nada por conseguirlo, no ha elaborado un verdadero proyecto. Cada uno de nosotros vamos a distinguirnos por el proyecto que elijamos para nuestra vida, y por el empeño que pongamos en realizarlo.

Unos proyectos son personales, pero hay también un proyecto que todos compartimos: todos queremos ser felices. Con este objetivo nos relacionamos, fundamos familias, trabajamos, estudiamos, investigamos cosas, etc.

1.2. Un proyecto común

Para ser felices necesitamos vivir en un ambiente adecuado, sin violencia, donde la gente se respete, donde haya justicia. Este es el proyecto común, que consiste en encontrar un modo de vida, de organización, de convivencia que nos permite ser felices.

El mundo actual tiene graves problemas, y muchos de ellos podrían resolverse entre dos. ¿Cuál debe ser nuestra actitud ante los problemas de todos?

- a) **La compasión:** significa sentirse afectado por tanto sufrimiento, ponerse en el lugar de las personas que lo están pasando mal.
- b) **La solidaridad:** debemos ser “la voz de los que no tienen voz”. Tenemos que tratar de defender a las personas que están sufriendo.

Esto contribuiría a conseguir un mundo más justo. Entre todos podemos hacer “**un proyecto para un mundo justo**”.

2. LOS VALORES

2.1. ¿Qué son los valores?

Todos los seres humanos buscamos la felicidad. Y al buscarla, vamos descubriendo algunos **bienes fundamentales** que todos deseamos, porque los consideramos **necesarios para ser felices**.

Los **valores**³ son cualidades que tienen los objetos, las personas, las acciones o los modos de pensar que consideramos buenos o atractivos. Así, podemos decir que la libertad es un valor porque todas las personas quieren ser libres.

Hay distintas clases de valores:

- a) **Valor económico:** es el que tienen los bienes o servicios con los que se puede comerciar. El dinero o las mercancías tienen un valor económico.
- b) **Valor útil:** es el que tienen todos los medios o instrumentos que nos permiten conseguir otros objetos, satisfacer necesidades o mejorar nuestras condiciones de vida. El aire posee un gran valor útil, pues es necesario para respirar, aunque no tenga valor económico.
- c) **Valor estético:** es el que indica la belleza de algo o de alguien. La palabra “estético” hace referencia a lo bello y a lo feo. Un poema o una flor tienen un valor estético.
- d) **Valor ético o moral:** es el que poseen aquellas acciones, comportamientos o relaciones personales que nos resultan imprescindibles para una convivencia feliz y para poder desarrollarnos como personas. Son los que estudiamos en este curso de “valores éticos”. Por ejemplo, la libertad, la justicia o la solidaridad son algunos de los valores éticos que analizaremos.

3. VALORES SENTIDOS Y VALORES PENSADOS

Los **valores sentidos** son los que experimentamos o vivimos directamente, que nos atraen, nos motivan y nos resultan más fáciles de cumplir.

Los **valores pensados** son los que sabemos que son importantes, aunque no los sentimos directamente. A veces nos cuesta cumplirlos.

3.1. Elegir entre unos y otros valores

Hay veces que tenemos que **escoger** entre un **valor sentido** y un **valor pensado**. Estos conflictos solo podemos resolverlos mediante la **reflexión**. En vez de tomar la decisión a la ligera y hacer lo que más me apetece en ese momento, hay que **pararse a pensar**. Reflexionando podemos justificar nuestra elección. Cuando podemos justificar bien nuestras decisiones, somos más responsables.

³ **Valor:** cualidad que hace, a las cosas o a las personas, atractivas, deseables, útiles o buenas.

3.2. El valor más importante en cada situación

Continuamente tenemos que elegir, tomar decisiones. Y en cada momento debemos elegir el **valor que sea más importante**, porque una misma cosa puede ser positiva desde un punto de vista y perjudicial desde otro.

Saber elegir lo más importante **en cada momento** es un comportamiento inteligente. Por ejemplo, dormir es bueno, pero si nos quedamos dormidos y no vamos a clase, no lo es.

A la hora de elegir entre varios valores, también tenemos que tener en cuenta **lo que queremos conseguir**. Por ejemplo, si mi objetivo es ahorrar parte de la paga comprarme algo, y mi abuela me da dos euros, en lugar de ir corriendo a gastármelos, tendré que optar por guardar el dinero.

4. VALORES FUNDAMENTALES PARA LA CONVIVENCIA

4.1. Valores éticos fundamentales

Muchas veces no nos damos cuenta de lo que tenemos. En cambio, en el mundo hay muchas personas que nos pueden disfrutar de lo mínimo para vivir. Con los valores sucede lo mismo. Todos deberíamos disfrutar por lo menos de los más importantes.

¿Hay valores que son más importantes que otros? ¿Cuáles son los valores éticos fundamentales?

- a) Hay bienes que todos los seres humanos necesitamos disfrutar para poder llevar una vida feliz y digna. Son los **bienes materiales y educativos**, imprescindibles para desarrollarnos como personas.
- b) Hay unos **valores éticos fundamentales**, que son imprescindibles para que el mundo sea justo. Son la **vida** y la **dignidad**. También la **libertad**, la **igualdad**, la **seguridad**, la **paz**, etc.

4.2. Las declaraciones de los Derechos Humanos

Los valores fundamentales son imprescindibles para vivir una vida feliz y digna, por están protegidos con los derechos humanos, que son aquellos derechos que tenemos por el hecho de ser personas. Las dos declaraciones de derechos humanos más importantes son:

- a) **Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano**: se aprobó en Francia en 1789, durante la Revolución Francesa.

- b) **Declaración Universal de los Derechos Humanos:** fue aprobada por Naciones Unidas en 1948. Es una declaración fundamental y ha sido ratificada, es decir, confirmada, mediante pactos y acuerdos internacionales que nos obligan a su cumplimiento a todos los países que los han firmado.

En estas dos declaraciones se recogen los **derechos básicos e imprescindibles**, los que protegen y aseguran el acceso a los valores fundamentales que hemos estudiado.

5. APRENDER A CONTROLAR LAS EMOCIONES

5.1. El miedo

El **miedo** es un sentimiento que nos afecta mucho y con el que tenemos que aprender a convivir. El miedo resulta beneficioso cuando nos alerta de un peligro, ya que de esta manera podemos hacer lo necesario para evitarlo. Pero a veces sentimos miedo por cosas que no son realmente peligrosas. Hay miedos lógicos y miedos irracionales:

- a) El **miedo lógico** es el que está producido por un peligro real. Nos advierte para que podamos liberarnos de él, para luchar o huir de las causas reales que lo provocan. Es lógico que tengamos miedo a un león o a un huracán.
- b) El **miedo irracional** es el que es contrario a la razón y está producido por algo que no es peligroso. Es irracional tener miedo a pasar por debajo de una escalera, o el miedo a decir “no” cuando un amigo nos pide algo que no queremos hacer. El miedo irracional es muy persistente, porque no responde a un peligro real. Por ejemplo, quienes tienen miedo a viajar en avión lo siguen teniendo, aunque sepan que es más seguro que viajar en coche.

Estas son algunas actitudes para luchar contra el miedo irracional:

- a) **Reconocer la situación.** Si no hacemos algo porque nos da miedo, reconozcamos que es por eso y no busquemos excusas.
- b) **Fortalecerse.** Estas en buena forma física, hacer ejercicio, es una buena defensa contra el miedo. Es necesario aprender a aguantar el cansancio o el malestar. Con el entrenamiento, se adquiere resistencia.
- c) **Hablar con nosotros mismos.** Como un atleta que se anima a sí mismo antes de competir, la forma en que nos hablamos nos ayudará a luchar contra el miedo.
- d) **Ser realistas y racionales.** Podemos aprender a reconocer las creencias falsas en las que se basa el miedo. Si las vencemos con argumentos racionales, habremos ganado gran parte de la batalla.

- e) **Buscar apoyos.** Es difícil combatir el miedo en soledad. Los amigos, la familia y los profesores nos pueden ayudar. Esta es la solución más inteligente. Muchos miedos nos alejan de otras personas, y el afecto y la cercanía son el mejor remedio contra ellos.

5.2. La furia

La **furia**, el enfado exagerado y que no puedo controlar, es otro sentimiento que puede perjudicarnos. Y es tan malo enfadarnos con los demás exageradamente y gritarles sin ningún control, como enfadarnos muchísimo y no decir que nos han hecho sentirnos mal con lo que ha sucedido.

Tenemos que aprender a **decir las cosas con tranquilidad**, parándonos a pensarlas y explicando las razones por las que nos hemos enfadado, para que los demás nos entiendan, pero no sufran con la forma que tenemos de decir las cosas.

5.3. El control de las emociones

No todos los días nos sentimos igual. Hay días que estamos contentos y días en que nos sentimos tristes. Las emociones tienen mucha fuerza e influyen en nuestro comportamiento. Las emociones positivas nos hacen sentir bien. En cambio, las emociones negativas nos hacen sentir muy mal. Por eso tenemos que **aprender a regular las emociones**. ¿Cómo podemos regular mejor nuestras emociones? Tenemos que recordar las siguientes cosas:

- a) **Las emociones influyen** en la forma que tenemos de **actuar** y de **tratar a los demás**. Cuando estamos enfadados y no lo controlamos, tratamos mal a las personas que están a nuestro alrededor. Si sentimos emociones buenas, esto nos ayuda a tratarlos bien.
- b) **Los pensamientos nos ayudan a controlar las emociones** y el comportamiento. Si aprendemos a pensar de manera positiva, esto nos ayudará a sentir mejores emociones y a comportarnos mejor.
- c) Hay que **aprender a poner nombre a las emociones**, a distinguirlas unas de otras. Tenemos que saber cuándo sentimos ira, o alegría, o tristeza, o envidia. Y saber cuáles son buenas y cuáles son malas. Esto nos ayuda a regularlas.
- d) Debemos **aprender a expresar nuestras emociones** de forma adecuada. Es importante que digamos a los demás cómo nos sentimos y por qué nos sentimos así. Tenemos que sacar las emociones fuera para que no nos hagan daño y para poner remedio a lo que nos pasa.

ACTIVIDADES

UNIDAD 2: EL PROYECTO Y LOS VALORES

Actividades:

1. Piensa y responde a las siguientes cuestiones:

- a) ¿Piensas que el valor de cambio (el precio) de las cosas es siempre justo?
- b) ¿Quién crees que se queda con el dinero cuando pagas algo?

2. Lee la siguiente situación y reflexiona a partir de las cuestiones.

Te acabas de despertar. Tienes mucho sueño, y te apetece más seguir durmiendo, pero te levantas, te lavas, te vistes, desayunas y te vas a clase.

En muy poco tiempo has tomado un montón de decisiones sin darte cuenta: levantarte en lugar de dormir, lavarte y peinarte, elegir la ropa, etc.

- a) ¿Por qué no somos conscientes de algunas decisiones? ¿Qué decisiones has tomado esta mañana casi sin darte cuenta?
- b) Nos pasamos la vida decidiendo. ¿Eres capaz de escribir todas las decisiones que tomas al día?
- c) ¿Sería posible vivir sin tomar ninguna decisión?

3. Escribe una lista de seis cosas o situaciones que suelen producir miedo. Luego clasifícalas según sean miedos lógicos o miedos irracionales. Explica en cada caso por qué las clasificas así.

4. Recuerda una situación que suela enfadarte:

- a) ¿Es algo que han hecho los demás o que has pensado tú?
- b) ¿Cómo te sientes cuando se produce esta situación?
- c) ¿Qué sueles hacer cuando esto sucede?
- d) Si te has enfadado y crees que tienes que tranquilizarte, ¿qué sueles hacer para calmarte?
- e) Cuando reacciones con enfado y gritas a los demás, ¿cómo te sientes luego?

UNIDAD 3: LA CONVIVENCIA

1. SOMOS SERES SOCIALES

Los seres humanos somos seres sociales, necesitamos vivir juntos. Nacemos indefensos y el periodo de crianza es muy largo. Para poder proteger a las crías durante esa larga etapa de crecimiento, se crean lazos familiares muy profundos.

1.1. La necesidad de vivir juntos

Las personas necesitamos vivir juntos, formar familias, tribus y grupos sociales por tres motivos principales:

- a) **Para sobrevivir.** Vivir en grupo ayuda a la supervivencia. Los seres humanos estamos orientados a vivir formando sociedades.
- b) **Para comunicarnos.** Necesitamos relacionarnos con los demás y comunicarnos. Nuestro cerebro es también social. Los sentimientos nos impulsan a acercarnos a los demás. La capacidad de hablar nos distingue de los animales. Nuestra inteligencia solo se desarrolla en contacto con los demás.
- c) **Para ampliar nuestras posibilidades.** Vivir en sociedad nos permite hacer más cosas. Gracias a la **educación**, aprovechamos todos los conocimientos de nuestros antepasados y así podemos progresar.

1.2. La humanidad y las distintas culturas

Siempre ha habido diferentes culturas con distintas costumbres y creencias religiosas. La convivencia entre ellas no es fácil, porque muchas personas piensan que su cultura es mejor. El sentimiento de humanidad compartida, la **fraternidad**⁴, tardó mucho en aparecer. Solo podemos conseguir la **paz** si entendemos que todos somos miembros de la humanidad y que todos tenemos los mismos derechos y deberes.

2. LAS RELACIONES ENTRE PERSONAS: FAMILIA, AMISTAD Y CIUDADANÍA

2.1. La familia y sus funciones

La familia es el núcleo básico de la sociedad. La familia realiza algunas funciones fundamentales para la vida de sus miembros y para toda la sociedad:

⁴ Fraternidad: afecto entre hermanos o entre quienes se tratan como hermanos.

a) **Función reproductora.** Una familia es un conjunto de personas unidas por parentesco, y tiene su origen en la procreación. Los seres humanos tenemos una infancia larga, y por eso debemos pasar mucho tiempo al cuidado de nuestros padres.

b) **Función educativa.** En la familia se inicia el aprendizaje humano. Se adquieren los primeros hábitos y valores. Aunque la familia ha traspasado a la sociedad su función educativa, y la escuela tiene cada vez más importancia, **las madres y padres son los primeros responsables de la educación de sus hijas/os.**

c) **Función afectiva.** Entre madres, padres, hijas/os y hermanas/os se establecen lazos afectivos muy fuertes.

d) **Función económica.** La familia siempre ha tenido la función de ayudar a la supervivencia o al bienestar económico de sus miembros.

e) **Función asistencial.** Tradicionalmente las familias se han encargado de cuidar de las personas mayores y enfermas. En la actualidad, y debido al cambio de las formas de vida, con frecuencia parte de esos cuidados se reciben fuera de la familia (asistencia social, voluntarios, etc.).

2.2. La importancia de la amistad

Los niños nacen en una familia, pero muy pronto establecen vínculos con otros niños. Es el paso de las relaciones familiares a otras más amplias: las relaciones de amistad.

La adolescencia es el momento de las amistades. Los adolescentes buscan su identidad, su personalidad e independencia, y se apoyan en los amigos para conseguirlo. Con ellos hablan de los temas que más les interesan. Su grupo de amigos va teniendo cada vez más peso en su vida. Aunque es normal que nos llevemos mejor con unas personas que con otras, no debemos hacer sentir a nadie excluido o marginado. Sentirse aislado es una experiencia muy dolorosa.

2.3. ¿Qué es la ciudadanía?

Todos hemos nacido en un pueblo o ciudad que forma parte de un país. La ciudadanía es la relación entre un individuo y un Estado.

Existen distintos grados de ciudadanía que se van ampliando en círculos cada vez más amplios:

a) **La ciudadanía local.** Somos vecinos de nuestra ciudad o localidad.

b) **La ciudadanía nacional.** Somos ciudadanos de un Estado, es decir, tenemos la nacionalidad de nuestro país. Como ciudadanos de un Estado, estamos protegidos por sus leyes y obligados a cumplirlas. Además, los ciudadanos de países de la Unión Europea tenemos la ciudadanía europea.

c) **La ciudadanía del mundo.** Todos somos ciudadanos del mundo. Todos pertenecemos a la especie humana. Como ciudadanos del mundo, estamos protegidos por los derechos humanos, que afectan a toda la humanidad. Los derechos humanos nos protegen por el hecho de que somos personas, no por ser de un país.

3. LOS PROBLEMAS Y LOS CONFLICTOS

3.1. ¿Qué es un problema?

Un **problema** es una dificultad, un obstáculo que nos impide alcanzar nuestras metas o conseguir nuestros propósitos. Llamamos inteligencia a la capacidad para resolver problemas nuevos. Además, hay problemas especialmente graves porque enfrentan a los seres humanos, a los que llamamos **conflictos**.

3.2. Los conflictos y sus soluciones

Un **conflicto** es un desacuerdo o lucha entre personas o grupos de personas que se enfrentan porque tienen distintas necesidades, deseos o intereses. Es imposible que todas las personas estemos de acuerdo en todo, y por eso siempre existirán conflictos, pero tenemos que aprender a solucionarlos bien, es decir, con **justicia**.

3.3. Las soluciones justas

Una solución justa es la que atiende a las razones de todos, las valora y permite resolver un conflicto respetando las normas básicas necesarias para convivir.

Una disputa no debe resolverse nunca mediante la violencia, porque entonces no ganará quien tenga razón, sino quien sea más fuerte. La fuerza es la ley por la que se rigen los animales, donde el más fuerte se come al débil, pero los seres humanos no queremos (ni podemos) vivir así, sino en un mundo donde triunfen la **razón** y la **justicia**.

4. SOMOS IGUALES Y SOMOS DIFERENTES

4.1. La igualdad de todos los seres humanos

Poco a poco, gracias a la influencia de los filósofos, de las religiones y de muchas personas que defendieron a quienes eran despreciados o tratados como inferiores, se impuso la idea de la **igualdad** de los seres humanos. Y de que éramos iguales, precisamente, en **dignidad**: todos los seres humanos tienen dignidad por el hecho de ser personas.

4.2. Iguales en dignidad, pero diferentes como personas

La **dignidad** es una cualidad que tienen todas las personas, que las hace valiosas, importantes y respetables por el hecho de ser personas, con independencia de su fuerza, riqueza, conocimiento, cultura, religión o sexo. Este reconocimiento nos obliga a **cuidar y respetar a todo el mundo**, también a los que, por cuestiones de salud o edad, dependen de nosotros. Todos somos iguales en dignidad y derechos, **pero somos personas diferentes, con distintas ideas, sueños, aficiones y proyectos.**

5. LA VALENTÍA Y LA ADMIRACIÓN

5.1. Ser valientes

En muchas ocasiones no podemos evitar sentir miedo, incluso a veces el miedo es positivo porque nos alerta sobre un peligro, pero no podemos dejar que el miedo condicione nuestra vida. Aunque no podamos elegir no tener miedo, sí que **podemos decidir cómo comportarnos** cuando lo tenemos:

a) **La cobardía** es la gran aliada del miedo. Hace que el miedo aumente y que se sienta cada vez más miedo. El rendirse ante el miedo, por falta de ánimo o de valor. La cobardía nos paraliza.

b) **La valentía** es lo contrario. Es una forma de actuar que le gana la batalla al miedo. Ser valiente consiste en no alimentar al miedo, sino enfrentarse a él. Es actuar con vigor y decisión. **Los valientes también tienen miedo**, pero se enfrentan a él y logran superarlo.

5.2. Valientes en nuestra vida

Hay que ser valiente para emprender acciones justas, para desarrollar proyectos superando el miedo al fracaso. A veces hay que ser valiente para decir la verdad, para saber decir “no” cuando es necesario, o para dar nuestra verdadera opinión.

Muchos logros sociales se han conseguido gracias a personas que han sido muy valientes. Para ser valientes es importante ser racional, ser fuerte emocionalmente y buscar apoyos.

5.3. ¿Qué es la admiración?

La **admiración** es el sentimiento que experimentamos al ver algo extraordinario por su belleza, por su bondad o por su calidad. También podemos admirar a alguien por su valentía.

Todos debemos admirar a las personas que han hecho **bien a la humanidad** o que han contribuido a **mejorar las condiciones de vida para todos**. Tenemos una deuda de gratitud con esas personas.

Pero no siempre se admira de la misma manera. Podemos admirar a alguien que conocemos, que forma parte de nuestra vida y que, de algún modo, nos ha marcado. Quizá admiramos a esa persona por su manera de ser, por su carácter, por su forma de ver la vida o de afrontar el día a día. Además, también podemos sentir admiración hacia personas que nos parecen un ejemplo a seguir, un modelo. En este caso, la admiración es un reconocimiento de ciertas cualidades o virtudes de esa persona que son valiosas para nosotros por los valores que representan.

ACTIVIDADES

UNIDAD 3: LA CONVIVENCIA

Actividades:

1. Durante la Revolución Francesa (1789) se enunciaron los principios en los que se basaría la nueva sociedad: “igualdad, libertad y fraternidad”. Busca y copia el artículo primero de la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

“Todos los...

...unos con los otros”.

¿Crees que estos tres valores (libertad, igualdad y fraternidad) son siempre respetados en nuestros días? ¿Por qué?

2. Lee el siguiente poema y responde a las siguientes cuestiones:

*Lo que cuenta en este mundo es el contacto humano,
el contacto de tu mano con la mía,
más valioso para el corazón desfallecido
que el refugio, el pan o el vino,
pues el refugio se va con la alborada
y el pan dura solo un día,
pero el contacto de la mano y el sonido de la voz
siguen cantando en el alma para siempre.*

Spencer M. Free

- ¿De qué trata el poema?
- Ponle un título.
- Investiga sobre la vida de Hellen Keller. ¿Qué relación tiene el poema con ella?

UNIDAD 4: LOS DERECHOS Y LOS DEBERES

1. LA DIGNIDAD HUMANA: EL FUNDAMENTO DE LOS DERECHOS

1.1. La importancia de la dignidad

La **dignidad** nos ennoblece a todos. La democracia se basa en la dignidad, y hace que todos seamos nobles, es decir, libres, autónomos, respetables y con capacidad para gobernarnos a nosotros mismos, pero... ¿a qué nos obliga la dignidad?

- a) **Respetar la dignidad de los demás.** No debo hacer nada que atente contra ella.
- b) **Respetar mi propia dignidad.** No debo hacer nada que atente contra mi dignidad.

1.2. La relación entre derechos humanos y dignidad

De la dignidad derivan los derechos humanos. Tanto la Declaración Universal de los Derechos Humanos como la Constitución española hablan de que los derechos humanos son inherentes a la dignidad, es decir, que están unidos a ella, que no pueden separarse. Ser digno es tener derechos. Respetamos la dignidad cuando respetamos los derechos.

1.3. Mantener los derechos

Los derechos humanos debemos mantenerlos entre todos. Todos tenemos el deber de respetar los derechos de los demás, y tenemos también que **esforzamos para que los derechos humanos se respeten en todas partes.**

2. LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

2.1. Las Naciones Unidas y la Declaración Universal

Tras la 2ª Guerra Mundial, los países que habían participado en la misma firmaron la Carta de las Naciones Unidas, por lo que se creaba la **Organización de las Naciones Unidas** (ONU). Con este documento se quería extender la paz y la seguridad en el mundo. Hoy día casi 200 países forman parte de la ONU. Es la organización internacional más grandes que existe.

Los países de la ONU se reunieron en una Asamblea, y se pusieron de acuerdo en una serie de derechos que hay que proteger. La **Declaración Universal de los Derechos Humanos** es el documento donde se recogen los derechos más importantes, y fue aprobada en 1948.

2.2. La convención sobre los derechos del niño

Años después de publicar la Declaración Universal, la ONU decidió hacer otro documento que recogiera en concreto la protección de los derechos de los niños.

La **Convención sobre los Derechos del Niño** es un tratado de la ONU aprobado en 1989. Se trata de la primera ley internacional sobre los derechos de los niños de **cumplimiento obligatorio**. Los niños también están protegidos por la Declaración Universal, pero con este nuevo tratado reciben una **protección especial**. Reúne derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales, y trata de recoger todas las situaciones en que las niñas y niños se pueden encontrar, para protegerlos.

2.3. Algunos de los principales derechos humanos

Algunos de los derechos que recoge la Declaración Universal son:

- a) Todas las personas, solamente por el hecho de ser personas, tienen derecho a la **vida**, a la **libertad** y a la **seguridad**.
- b) Las personas **no pueden ser esclavizadas**.
- c) No se puede tratar mal a las personas, ni torturarlas.
- d) Los jueces, que aplican las leyes, deben asegurarse de que **se proteja a las personas**, y tienen que tener pruebas para declarar a una persona culpable. Nadie puede ser detenido o encarcelado sin motivo.
- e) Todos tenemos derecho a la **intimidad**.
- f) Tenemos derecho a **elegir dónde vivir** y a tener una **nacionalidad**.
- g) Tenemos derecho a formar una **familia**.
- h) Tenemos derecho a **pensar** y a tener la **religión** que queramos.

3. LOS DEBERES Y SUS CLASES

3.1. ¿Qué es un deber?

Un **deber** es la **obligación** o la **necesidad** que tenemos de hacer algo **para conseguir un fin**. Hay una relación entre los derechos y los deberes: para exigir nuestros derechos, tenemos que respetar los derechos de los demás, y eso implica **cumplir con nuestros deberes**.

La mayoría de los artículos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos nos parecen justos porque reconocen nuestros derechos, es decir, nos proporcionan ventajas. Pero el artículo 29 puede resultar incómodo:

“El individuo tiene deberes hacia la comunidad, porque solo en ella es posible el libre y pleno desarrollo de su personalidad”.

Desde la propia Declaración se reconoce que tenemos deberes hacia la sociedad en la que vivimos y, por extensión, hacia toda la humanidad.

3.2. El deber ciudadano: pagar impuestos

Uno de los deberes que tiene un ciudadano es **pagar impuestos**. Un **impuesto** es una cantidad de dinero que se paga al Estado, a la Comunidad Autónoma o al Ayuntamiento para contribuir al mantenimiento de los servicios comunes.

Todos pagamos impuestos. Al comprar algo, una parte de lo que pagamos es un impuesto, pero también se pagan impuestos según lo que ganamos.

Estos impuestos se pagan para que todos tengamos acceso a los servicios públicos y bienes comunes, como los hospitales públicos y las carreteras, o para que los jóvenes puedan recibir una educación gratuita. Es decir, las personas están dando parte de su sueldo para asegurar un futuro mejor a nuestros jóvenes.

3.3. Clases de deberes

No todos los deberes son iguales, sino que hay tres tipos básicos:

- a) **Deberes de imposición**: son los que obligan a cumplir normas dadas o las leyes. Por ejemplo, debemos pagar los impuestos, circular por la derecha en las carreteras, etc.
- b) **Deberes de compromiso**: derivan de una promesa hecha libremente o de un compromiso que hemos aceptado. Una persona que se compromete con otra debe cumplir ese compromiso. Por eso, es muy importante no comprometernos a cosas que luego no vayamos a cumplir. Si hago una promesa, es porque yo quiero, y tengo que saber que adquiero un compromiso que debo cumplir.
- c) **Deberes de proyecto**: si queremos llevar a cabo un proyecto (construir una casa, estudiar una carrera, fundar una familia...) debemos hacer aquellas cosas necesarias para lograrlo. Si quiero aprender a tocar la guitarra, tengo que tener una guitarra, buscar a alguien que me enseñe y practicar.

4. LA LUCHA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN RACIAL

4.1. Por la igualdad racial

Nos centraremos en un movimiento social muy importante: el que luchó por la **igualdad entre personas de raza negra y blanca** desarrollados en Estados Unidos y en Sudáfrica, puesto que estos dos países mantuvieron la **segregación⁵ racial** en el siglo XX.

En **Sudáfrica**, los colonos blancos estaban convencidos de que los negros no tenían ningún derecho sobre la tierra que habían habitado siempre. La ocuparon y la consideraron propia. En 1948, los dirigentes blancos instauraron el **apartheid**, la **separación**. Se prohibieron los matrimonios entre personas de distinta etnia, se privó a los negros del derecho al voto y se los recluyó en barrios separados. La ONU declaró que el **apartheid** era un crimen contra la humanidad.

El **Congreso Nacional Africano**, un movimiento social, se alzó contra esta ley injusta. **Nelson Mandela** fue uno de sus dirigentes y luchó contra esta injusticia. Fue condenado, por ello, a cadena perpetua y pasó en la cárcel 27 años. Tras muchos años de presiones internas e internacionales, Mandela fue liberado, se abolió el **apartheid** y se instauró la democracia. Los movimientos en defensa de los derechos civiles habían acabado con una situación injusta.

En Estados Unidos también hubo una lucha a favor de los derechos de los negros. La Constitución había reconocido la ciudadanía americana a los esclavos liberados, pero la sociedad blanca no estaba dispuesta a admitirlo. En muchos Estados del sur se mantenía la segregación racial. Los negros comenzaron a organizarse para reclamar sus derechos. Martin Luther King se convirtió en el líder de los movimientos para luchar por la igualdad. Propugnó la “no violencia”, pero fue asesinado en 1968, a los 39 años. Poco a poco, la ley se impuso y los negros pudieron ejercer todos sus derechos como ciudadanos.

4.2. Luchadores por los derechos

Todos nos beneficiamos del esfuerzo de esas mujeres y hombres, conocidos o desconocidos, que han luchado por conseguir una vida más digna. Nos enseñaron que las movilizaciones sociales son necesarias para reivindicar y defender los derechos.

⁵ **Segregación:** separación y marginación de una persona o de un grupo de personas por motivos raciales, sociales, políticos o culturales.

ACTIVIDADES

UNIDAD 4: LOS DERECHOS Y LOS DEBERES

Actividades:

1. Lee el siguiente fragmento y contesta a las preguntas:

Un día, Rosa Parks subió al autobús y sentó en un sitio prohibido para ella. Un joven blanco, que se quedó de pie, le exigió que le dejara el sitio. Era la ley, pero una ley injusta. Rosa decidió defender su dignidad y decir que no. Se desencadenó un escándalo, vino la policía, arrestaron a Rosa y la llevaron a comisaría. La comunidad negra se movilizó: decidieron no utilizar los autobuses públicos. Al final, el Tribunal Supremo prohibió la segregación racial en los autobuses. Rosa Parks había triunfado.

- a) ¿Quién fue Rosa Parks? ¿En qué trabajaba?
- b) ¿Cuáles eran esos sitios prohibidos en los autobuses? ¿Dónde debían sentarse las personas negras?
- c) ¿Qué te parece el comportamiento de Rosa Parks?

2. Busca información y describe brevemente qué hicieron estas personas por la mejora de la discriminación racial:

- a) Nelson Mandela
- b) Martin Luther King
- c) Malcolm X

UNIDAD 5: FELICIDAD PERONAL Y FELICIDAD SOCIAL

1. ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

1.1. La importancia de la felicidad

Prácticamente todo lo que hacemos, lo hacemos para ser felices. ¿Qué es la **felicidad**? Se puede definir como el **estado de satisfacción personal y de plenitud** que alcanzamos al lograr algo que nos produce bienestar y alegría, como tener buenos amigos, estar sanos, etc.

En resumen, la felicidad es un **estado de ánimo** en el que nos encontramos contentos, que nos gustaría que durase para siempre, y en el que podemos desarrollar nuestro proyecto de vida.

Para alcanzar esa felicidad personal, necesitamos vivir en un ambiente que no la impida y, a ser posible, que la facilite: vivir en una **sociedad feliz**. Por el contrario, quienes viven en países muy pobres, en guerras o en muy inseguros van a tener más dificultades para ser felices.

1.2. Tipos de felicidad

Se pueden distinguir dos tipos de felicidad:

- a) **Felicidad personal**: como ya hemos visto, es un estado de satisfacción y plenitud en el que podemos desarrollar nuestro proyecto de vida.
- b) **Felicidad social**: es la felicidad de la sociedad. Necesitamos que la sociedad sea feliz, que haya una felicidad compartida, una felicidad del entorno social. Una situación en la que desearíamos vivir siempre porque nos ayuda, nos protege, nos permite llevar a cabo nuestros proyectos, etc.

A esta felicidad social la llamamos **justicia**, en el sentido más amplio de la palabra, es decir, cuando se garantizan unas condiciones de vida digna para todos. Todos queremos vivir en un país justo porque es el que nos ayuda a ser felices.

1.3. La búsqueda de la felicidad

La búsqueda de la felicidad personal implica trabajar para conseguir una **sociedad más justa**. No nos va a asegurar la felicidad de cada uno, pero nos va a proporcionar el marco en el que podamos intentar conseguir ser felices y vivir en buenas condiciones. La **felicidad personal**, es decir, el proyecto que elaboramos cada uno de nosotros, **debe cumplir dos condiciones**: ser **compatible** y **cooperar** con la felicidad de los demás.

2. LA FELICIDAD PERSONAL

2.1. La satisfacción de nuestros tres grandes deseos

En nuestra búsqueda de la felicidad contamos con tres factores:

- a) **Un marco político y social:** normalmente, las distintas Constituciones de los países reconocen el derecho a buscar la felicidad. Todo el sistema de derechos y las redes de ayuda intentan facilitar esta tarea.
- b) **Un proyecto de vida:** cada uno de nosotros tenemos que buscar la felicidad eligiendo nuestra profesión, decidiendo si fundar o no una familia y valorando distintas opciones en nuestra vida guiados por unos principios éticos.
- c) **Unos valores éticos:** este proyecto que hemos creado tiene que moverse dentro del respeto de los derechos de los demás y, por tanto, dentro del marco de los derechos humanos.

2.2. Los componentes de la felicidad

¿Qué es lo que necesitamos para ser felices? Fundamentalmente tres cosas:

- a) **Bienestar:** sentirnos bien, tener una convivencia agradable, cubrir unas necesidades básicas y sentirnos seguros.
- b) **Vinculación social:** pensamos, sentimos y actuamos en interacción con otros. Si fortalecemos nuestras relaciones, nos fortaleceremos nosotros. Necesitamos una convivencia feliz. Para ser felices, es decir, para llevar una vida plena, es imprescindible el reconocimiento de los demás.
- c) **Sentir que progresamos:** sentir que mejoramos, que realizamos actividades que amplían nuestras posibilidades, sentirnos capaces de hacer cosas excelentes. Todos tenemos que saber que nuestra vida es valiosa e insustituible, que podemos crear cosas nuevas.

2.3. Ser razonables y flexibles

Los proyectos, metas e ideales son importantes para fomentar la felicidad, pero solo causan alegría cuando se consiguen, por eso conviene dividir los planes ambiciosos en pasos pequeños y posibles que podamos ir cumpliendo poco a poco.

Tenemos que ser **razonables**, tener en cuenta **nuestras posibilidades** y también el **tiempo**. De esta manera, será más fácil que la felicidad y la alegría estén siempre presentes en nuestras vidas. Es muy importante tener metas en la vida. Sin embargo, hay que **ser flexible** y saber cuándo cambiar de objetivo.

Si intentamos algo muchas veces sin conseguirlo, o nos obsesionamos con lograr algo que quizá está fuera de nuestro alcance, no seremos nunca felices, ya que solo pensaremos en lo que no poseemos. Por todo ello es fundamental tener cierta **flexibilidad** para poder cambiar de objetivo si fuera necesario.

3. LA FELICIDAD SOCIAL: LA JUSTICIA

3.1. Las soluciones justas

Cada vez que surja un problema, para encontrar la solución justa debemos preguntarnos lo siguiente:

a) **¿Cómo me gustaría que me trataran a mí?** Pensemos si nos agradaría que alguien más fuerte nos humillara o nos arrebatara algo que nos pertenece, o hiciera daño a las personas que queremos.

b) **¿Qué consecuencias tiene lo que hago para mí y para los demás?** Por ejemplo, ¿es justo que una persona que haya consumido alcohol conduzca un automóvil? Pensemos en las consecuencias de este acto. El alcohol disminuye los reflejos o la conciencia de lo que se hace, por lo que quien ha bebido se convierte en un peligro para sí mismo y para los demás.

c) **¿Qué sucedería si no hiciera esto?** El deber del estudiante es estudiar. ¿Qué ocurre si no estudia? En primer lugar, que se está cerrando muchas posibilidades en su vida, y luego seguramente se arrepentirá. Pero, además, no está colaborando en la realización del proyecto común, en el que todos debemos cumplir con nuestras obligaciones.

Estos son algunos procedimientos para **averiguar lo que es justo**. Pero muchas veces podemos equivocarnos, por eso es necesario **escuchar a los demás, dialogar** con ellos, saber qué piensan o cuáles son sus necesidades. Por eso es fundamental aprender a debatir, a pensar juntos, a dialogar, a colaborar para encontrar una buena solución entre todos.

3.2. La moral, la ética y el derecho

A lo largo de la historia, la humanidad ha encontrado tres grandes soluciones para resolver los conflictos:

a) La **moral** es el conjunto de normas que una cultura, una sociedad o una religión considera necesario cumplir para comportarse bien y convivir justamente.

b) La **ética** es la reflexión sobre las normas morales. A partir de esta reflexión, podemos llegar a la formulación de una ética universal, válida para todas las culturas. La **Declaración Universal de los Derechos Humanos** es una formulación de esa ética que debemos mejorar y aplicar cada día. El proyecto de construir un mundo más justo es un proyecto ético.

c) El **derecho** es el conjunto de normas y leyes de un Estado. Sería muy bueno que as personas nos comportáramos siempre con justicia, por propia voluntad, porque nos parezca bueno hacerlo, porque busquemos la justicia, pero no siempre ocurre así. Por eso, los Estados tienen que hacer **leyes que obligan a cumplir**. Organizan también los **tribunales de justicia** para aplicarlas, y encargan a las **fuerzas de seguridad** la tarea de hacerlas respetar.

4. LA CONVIVENCIA Y LA POLÍTICA

4.1. La colaboración de todos

Vivimos gracias a todo lo que los demás hacen por nosotros, pero estamos tan acostumbrados a recibir esa ayuda que muchas veces no nos damos cuenta ni la valoramos. ¿Somos conscientes de la cantidad de personas que trabajan para que nosotros podamos disponer de todo lo que tenemos? La vida en sociedad se basa en una enorme **red de colaboraciones**.

Necesitamos convivir para sobrevivir, para comunicarnos y para progresar, pero esa convivencia puede plantear problemas que es preciso resolver. Esta es la función de la política.

4.2. El papel de la política

Se llama **política** al arte y la ciencia de **organizar la convivencia social**. La política pretende alcanzar el bien común mediante las leyes y las instituciones: el parlamento, el sistema judicial, el sistema educativo, las fuerzas de seguridad, la sanidad pública, la seguridad social, etc. Cuando una sociedad tiene la capacidad de gobernarse a sí misma y de organizarse políticamente se convierte en un **Estado**.

4.3. Luchar contra los comportamientos injustos

Pero la convivencia en sociedad no es fácil. Puede haber personas que intenten aprovecharse de los demás, es decir, comportarse de manera injusta. Algunos ejemplos de esto son los que siguen:

a) El “*gorrón*” vive a costa de otros. Por ejemplo, si una persona disfruta de las ventajas del Estado y de la seguridad social, pero no paga sus impuestos, está viviendo a costa de los demás.

b) El **explotador** utiliza una situación de poder para conseguir ganancias abusivas. Por ejemplo, un empresario que se aprovecha de la situación insegura de algunos inmigrantes, les paga unos salarios miserables y así él gana más dinero.

c) El **corrupto** abusa de su poder para obtener beneficios personales. Por ejemplo, una persona que tiene un puesto político y gana dinero cobrando favores que hace gracias a su cargo.

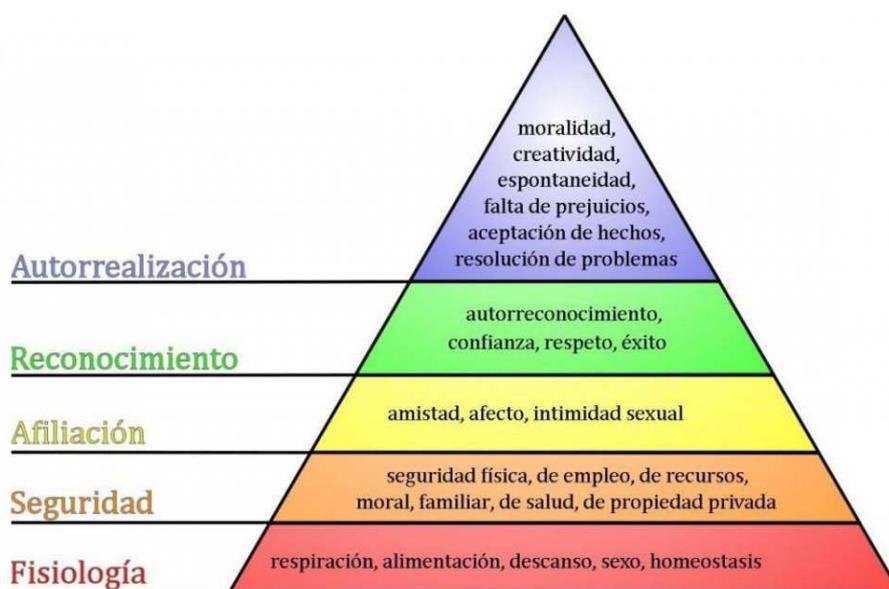
Para evitar estos comportamientos injustos, las **leyes** y las **instituciones políticas** **ponen límites** a los abusos que son contrarios al bien común. La convivencia exige que todos luchemos contra estos comportamientos y que no admitamos a los corruptos o explotadores.

ACTIVIDADES

UNIDAD 5: FELICIDAD PERSONAL Y FELICIDAD SOCIAL

Actividades:

1. La **pirámide de Maslow** muestra las distintas necesidades que tenemos los seres humanos, desde las más básicas (en la parte baja) hasta las más elevadas. Se asciende en la pirámide cuando se tienen satisfechas las necesidades inferiores.



La **Constitución española** propone unos artículos que tratan de satisfacer ciertas necesidades de los ciudadanos. Relaciona los siguientes artículos de nuestra Constitución con la pirámide de Maslow.

Artículo 10. La dignidad de la persona, los derechos inviolables que le son inherentes, el libre desarrollo de la personalidad, el respeto a la ley y a los derechos de los demás son el fundamento del orden político y de la paz social.

Artículo 14. Los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

Artículo 21. Se reconoce el derecho de reunión pacífica y sin armas.

Artículo 27. Todos tienen el derecho a la educación.

Artículo 35. Todos los españoles tienen el deber de trabajar y el derecho al trabajo.

Artículo 39. Los poderes públicos aseguran la protección social, económica y jurídica de la familia.

Artículo 43. Se reconoce el derecho a la protección de la salud.

Artículo 44. Los poderes públicos promoverán y tutelarán el acceso a la cultura, a la que todos tienen derecho.

UNIDAD 6: EL PROYECTO ÉTICO COMÚN

1. LA DIGNIDAD Y EL PROYECTO ÉTICO COMÚN

1.1. Vivir según la ley del más fuerte o según la dignidad

Si no existiesen los derechos humanos, viviríamos según la ley del más fuerte. Cada uno iría a lo suyo, y el fuerte se aprovecharía del débil. Por eso hemos decidido que queremos vivir en un mundo en el que **todas las personas sean dignas**, es decir, que **posean derechos**. Los derechos que todos debemos respetar y cuidar son la base de nuestra convivencia y de nuestra felicidad.

La inteligencia humana crea muchas cosas y una de sus grandes creaciones ha sido la ética. La **ética** es la manera más inteligente que se nos ha ocurrido para convivir en sociedad: la forma de vivir de acuerdo con el respeto a los derechos de todos. Y la ética es algo que construimos juntos, cuidando de que esos derechos se tengan en cuenta siempre, que no se olviden, porque cuando olvidamos vivir de acuerdo con las normas éticas, volvemos a la ley del más fuerte. Vivir de acuerdo con la ética es la forma más inteligente que se nos ha ocurrido para convivir.

1.2. El proyecto ético común

El **proyecto ético común** significa pasar de ser unos seres egoístas, que se provechan de los más débiles, que utilizan la fuerza para resolver sus problemas y convertirse en unos **seres dignos**, es decir, a personas que tienen derechos y que respetan los derechos de los demás.

Es un proyecto común, que tenemos que poner en marcha todos juntos, y que nos satisface porque significa vivir en un mundo más justo y feliz.

1.3. Reconocer el valor de todos

En este **proyecto ético común** las personas se mueven por la compasión ante el sufrimiento de los demás, se ponen en el lugar de los demás y se preocupan por su situación. La **ética** nos ayuda a reconocer en todas las personas un valor, que debe ser protegido. Nos recuerda que no debemos discriminar a los demás, que no debemos darles de lado porque sean mujeres o hombres, de otra raza, de otro país, porque hablen otro idioma, tengan otra religión u otras opiniones políticas.

Queremos defender un mundo en el que la idea de la dignidad sea fundamental siempre. Ser personas dignas es tener derechos y respetar los de los demás.

2. LAS NORMAS

2.1. ¿Qué importancia tienen las normas?

Una norma es una regla que nos indica cómo se debe hacer una cosa. Las normas son necesarias para ordenar la convivencia. Las normas también sirven para hacer posibles los derechos. Los derechos requieren deberes, y para exigirlos y poder realizarlos, hemos creado normas.

Las normas pueden ser justas e injustas:

- a) Las **normas justas** son las que sirven para resolver conflictos, han sido creadas por una autoridad legítima y no contradicen a los derechos humanos.
- b) Las **normas injustas** son las que contradicen a los derechos humanos, por eso deben modificarse o eliminarse.

Para que una norma sea justa, se tiene que poder razonar, es decir, se tiene que justificar por qué se hace. Los argumentos para justificarla no pueden ser contrarios a los derechos de las personas.

2.2. Tipos de normas

Las normas se pueden clasificar en dos grandes tipos:

- a) **Las normas éticas** provienen de la dignidad y de los derechos humanos. Son necesarias para proteger y hacer respetar los derechos. Deben argumentarse de manera que toda persona inteligente, informada y bienintencionada pueda comprender las razones para poner esa norma, y que la hacen necesaria.
- b) **Las normas legales, o leyes**, son normas aprobadas por los Estados. En España, las leyes son aprobadas por las Cortes Generales, que están formadas por los representantes que ha elegido el pueblo español. Una ley, para que sea justa, siempre debe estar de acuerdo con los derechos humanos.

2.3. ¿Qué ocurre cuando no se siguen las normas éticas?

Sin leyes ni normas sería imposible llevar una vida libre, desaparecerían la paz y la seguridad y se impondría la violencia o ley del más fuerte. Si no hubiese normas éticas, el mundo se convertiría en un lugar injusto e inhabitable, donde sería imposible realizar el proyecto ético común. La existencia de normas éticas, el trabajo a favor de ellas y su defensa nos ayudan a llevar a cabo este proyecto.

Por eso, en el preámbulo de la **Carta de la Tierra**, de la Unesco, se afirma:

“Debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto a la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de la paz. En torno a este fin, es imperativo que nosotros, los pueblos de la Tierra, declaremos nuestra responsabilidad unos hacia otros, hacia la gran comunidad de la vida y hacia las generaciones futuras”.

3. EL BUEN CIUDADANO

3.1. ¿En qué consiste ser buen ciudadano?

Ser un buen ciudadano consiste básicamente en **cumplir nuestros deberes con los demás**. La sociedad tiene como finalidad que podamos vivir dignamente. Para conseguirlo, los ciudadanos deben tener unas características necesarias: tienen que ser **responsables, solidarios y justos**.

Así como un buen profesional conoce su oficio y lo ejerce correctamente, **el buen ciudadano** es el que conoce y cumple con sus **deberes cívicos**. Una persona puede ser muy buen profesional (futbolista, médico, fontanero...), pero un mal ciudadano si no cumple con sus deberes cívicos o si carece de conciencia cívica.

La **convivencia cívica** nos indica cómo debemos comportarnos como ciudadanos. Consiste en **conocer** los derechos y deberes de todos y, sobre todo, **actuar** siendo conscientes de esos derechos y deberes. No nacemos con conciencia cívica, sino que tenemos que aprenderla:

a) **Todo ciudadano debe conocer el proyecto ético de la humanidad**, la casa común que estamos intentando construir; por qué lo hacemos y cuál es su justificación. La Declaración Universal de los Derechos Humanos dice que todos hemos de actuar *“teniendo constantemente esta Declaración en el espíritu”*.

b) **Todo ciudadano debe ser consciente de sus derechos y de sus deberes**, de la relación entre unos y otros. Tener la valentía de reclamarlos y la responsabilidad de cumplirlos.

c) **Todo ciudadano debe fomentar los sentimientos que le ayuden a reclamar sus derechos** (tener conciencia de la propia dignidad), **a cumplir los deberes** (conciencia del deber), **a ser sensibles ante el dolor ajeno** (compasión) y **que le adviertan de cuándo no los ha cumplido** (remordimiento).

3.2. El respeto de los espacios comunes

Todos los ciudadanos compartimos un espacio público: nuestro barrio, pueblo o ciudad. Por eso, una de las primeras formas de ser buen ciudadano es **comportarse con civismo o urbanidad**, es decir, con educación, cortesía y respeto. Respetar es actuar dándose cuenta de que uno no está solo, es darse cuenta de que compartimos espacios comunes que debemos cuidar para que los demás los disfruten como nosotros.

Hay que **respetar y cuidar los espacios compartidos y las zonas comunes**: no ensuciar las calles, parques, medios de transporte, no tirar basura a la calle... Es también muy importante respetar el descanso de los demás, no haciendo ruido, sobre todo por la noche.

Cuando no se cuidan los espacios comunes la calidad de vida se deteriora. Todos resultamos perjudicados. **Tenemos que cuidar** nuestra casa, nuestro edificio, nuestro barrio, nuestra localidad. Colaborando con los demás, todos salimos beneficiados.

4. SOLIDARIDAD, LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

4.1. La virtud de la solidaridad

La **solidaridad** es un sentimiento que nos une a los demás. Consiste en la preocupación por el bien de los otros y en la compasión que se siente ante el dolor ajeno. La solidaridad significa:

- a) Reconocer nuestra necesidad de ayuda mutua y respeto.
- b) Aceptar que existen derechos y responsabilidades comunes.
- c) Realizar actos de cooperación.

El poder de la solidaridad es tan grande que, cuando lo ponemos en práctica, nos hacemos inmensamente fuertes y podemos asumir sin temor grandes desafíos. La solidaridad **cambia el mundo**, lo hace mejor, **más habitable y más digno**. Por eso, la solidaridad es una virtud necesaria para el proyecto ético común. La solidaridad complementa a la justicia.

Nuestro proyecto ético común es **crear un mundo justo**. Para eso debemos colaborar. Los insolidarios se desentienden, quieren aprovecharse de los demás o hacerles daño.

Para ser solidarios tenemos que reflexionar sobre la situación de todos los que están en una circunstancia menos favorecida que nosotros y no cerrar los ojos frente a sus problemas y necesidades. Si hay una causa en la que creemos y sabemos que podemos colaborar, debemos hacerlo sin dudar.

4.2. El principio de reciprocidad

La guía para ser solidarios se encuentra en el **principio de reciprocidad**: *“haz a los demás lo que te gustaría que hicieran contigo”*. Cuando estamos en un apuro, nos gusta que alguien nos eche una mano. De modo que, si una persona se queda sola y desamparada, debemos atenderla. Si hay una catástrofe en un lugar lejano, los países desarrollados deben ayudarle.

La necesidad de participar y actuar debe estar motivada por la obligación que tenemos de luchar por un mundo mejor. Si no colaboramos en esta lucha, sería como si, en un trabajo en grupo, uno no hiciera nada y se aprovechara del esfuerzo de los demás.

4.3. La relación entre libertad y responsabilidad

La libertad va asociada a la responsabilidad porque es su fundamento. Como somos libres de actuar según nuestra voluntad, debemos responder de nuestros propios actos. “Responder” y “responsabilidad” son palabras relacionadas.

Responsabilidad quiere decir *“capacidad, y quizá obligación, de responder de algo; debe de dar razón de lo que uno ha hecho, dicho u omitido”*. Por eso debemos asociar la responsabilidad con hacer lo que se ha prometido o ser consecuente con la palabra dada. Quien adquiere una responsabilidad tiene que responder a ella ante alguien.

Solo somos responsables si somos libres. El valor de la responsabilidad va asociado con un compromiso, pero este compromiso tiene que asumirse libremente.

Las personas libres piensan muy bien lo que van a hacer antes de hacerlo, porque saben que libertad no significa *“hacer lo que yo quiera”*. Saben que nuestros actos tienen **consecuencias**, buenas o malas, según el grado de responsabilidad con que actuemos.

No solo somos responsables de las cosas que hacemos, sino también de las que no hacemos si estamos obligados a ello. Si alguien se encuentra a un herido en la carretera y se marcha sin atenderle, es responsable de no haberle ayudado. Existe la obligación moral y legal de **ofrecer ayuda**.

4.4. La responsabilidad colectiva

Cada uno es responsable de lo que hace, pero hay además una **responsabilidad colectiva**. El cuidado del medioambiente es una responsabilidad colectiva. Si compramos ropa que sabemos que ha sido fabricada por niños, somos en parte responsables de que esto suceda.

Se tiene responsabilidad colectiva de las situaciones que no dependen de los actos de muchas personas. Por ejemplo, el calentamiento global no es culpa de una sola persona, sino que todos los que consumimos energía en exceso somos responsables. Por eso tenemos que ser **consumidores responsables**, para que nuestra forma de vida sea compatible con la naturaleza y con el respeto de los seres vivos.

ACTIVIDADES

UNIDAD 6: EL PROYECTO ÉTICO COMÚN

Actividades:

1. Señala n cada una de las siguientes normas si crees que es tipo ético o legal. Indica también si es una norma justa o injusta. Explica en cada caso por qué las has clasificado así.

- a) Haz a los demás lo que quieras que te hagan a ti.
- b) El desconocimiento de la norma no exime de su cumplimiento.
- c) Está prohibido pisar el césped.
- d) Ojo por ojo y diente por diente.
- e) Si entras en una casa para robar, te castigarán con tres años de prisión.
- f) Los menores de 18 años tienen prohibido conducir.

2. Explica qué quiere decir esta afirmación:

“Una norma puede ser legal, pero no justa”.

Pon un ejemplo de un caso de una norma legal que no sea justa.

3. Lee el siguiente supuesto y contesta a las preguntas:

En un pueblo hubo una gran sequía un verano. Muchos habitantes del pueblo eran agricultores, y sus cosechas se secaban. Pero un vecino regaba sus flores todas las tardes y a veces bañaba a su perro para que no pasara calor. Los demás le decían que debía ahorrar agua, pero él contestaba: “yo pago mis facturas de agua, así que tengo derecho a gastar toda la que quiera”.

- a) Aunque lo que hacía era legal, ¿crees que era solidario? ¿Por qué?
- b) ¿Cómo solucionarías esta situación?

