

UNIDAD 1: EL PROYECTO ÉTICO COMÚN

1. LA CONVIVENCIA HUMANA: VALORES Y NORMAS

1.1. Problemas de convivencia: guiarse por los valores

Los seres humanos necesitan vivir en sociedad, pero la convivencia es difícil. Aparecen conflictos que hay que solucionar.

La inteligencia humana, que es la capacidad de resolver problemas y de dirigir bien el comportamiento, ha ido buscando las mejores soluciones posibles a lo largo de la historia. Hemos comprendido que había que **establecer normas** que defendieran a las personas y que obligaran a hacer ciertas cosas y prohibieran otra. Pero tienen que ser **normas justas**, porque de lo contrario solo sirven para hacer más daño. Deben estar dirigidas por unos **valores** que todo el mundo aprecie.

1.2. La necesidad de normas

Las **normas** sirven para ordenar la convivencia, coordinar intereses enfrentados y resolver los conflictos. Hay normas de distintos tipos:

- a) **Normas de urbanidad**: son las que señalan modos de comportarse que favorecen el trato diario. Los hábitos de limpieza, los buenos modos, la cortesía al hablar y al escuchar, etc. Aunque parece que no tienen mucha importancia, hacen más cómoda la vida. Por ejemplo, dar las gracias o pedir las cosas por favor.
- b) **Normas morales**: son las que nos indican cómo debemos comportarnos para desarrollar nuestro proyecto personal y conseguir una convivencia justa. Deben respetarse porque cuando no se hace, siempre se hace daño a alguien.
- c) **Normas legales**: son las que se imponen por ley. La sociedad española está regida por la Constitución, **nuestra norma legal suprema**. A su vez, la Constitución está sometida a los **valores supremos** de los derechos humanos.

2. LOS VALORES Y LA FELICIDAD

2.1. El proyecto común de la felicidad

Buscar la felicidad es un proyecto que emprendemos todos. Cada uno a su manera. Una de las cosas que nos hace apreciar la libertad es que le permite a cada uno

buscar la felicidad a su manera. Pero la felicidad personal tiene que cumplir dos condiciones para ser aceptable:

- a) **Ser compatible con la felicidad ajena.** Cuando uno busca su felicidad personal sin preocuparse de la felicidad de los demás, puede ocurrir que perjudique a otras personas. La felicidad de uno puede basarse en imponer su voluntad o en aprovecharse de los demás.
- b) **Contribuir a la felicidad social.** No vivimos aislados. Estamos siempre recibiendo ayuda de los demás. Cuando los humanos comenzaron a vivir en ciudades lo hicieron porque se sentían más protegidos y con más posibilidades de vivir bien., pero tenían que colaborar en el mantenimiento de las ciudades.

Las personas que solo van a los suyos son **egoístas**: o colaboran, reciben sin dar nada. En todas las culturas se los ha despreciado porque se aprovechan de los demás sin dar nada a cambio. La **política** se encarga de conseguir la **felicidad social**, por eso siempre se ha considerado la actividad más noble de los seres humanos.

3. REALIZAR PROYECTOS

3.1. Proyectos, promesas y problemas

Algunas palabras que empiezan por el prefijo “*pro-*”, suelen indicar algo que tiene que ver con el futuro, algo que está delante de nosotros.

- a) **Proyecto** significa lanzar una cosa delante de nosotros (de ahí viene “*projectil*”), pero en este caso lo que se lanza es una idea que quiero realizar. Es una manera de dominar el futuro. En este comienzo de curso podemos hacer un proyecto, y escribirlo en nuestro cuaderno para saber si lo vamos cumpliendo.
- b) **Promesa** también tiene que ver con el futuro, pero de una manera más profunda que proyectar. Al prometer algo a alguien, estoy diciendo a la otra persona que se puede fiar de mí, que no le voy a fallar.
- c) **Problema** significa algo que nos impide el paso y que debemos resolver para poder continuar. Para poder realizar un proyecto podemos tener que resolver previamente muchos problemas.

3.2. El gran proyecto de la humanidad

Todos tenemos dos proyectos que no podemos abandonar: ser **feliz** y construir una **sociedad justa**, que proteja y facilite mi felicidad y la de los demás. Este es el proyecto ético de la humanidad.

La ciudad es el gran ejemplo de la vida en sociedad. Por eso se suele tomar como símbolo de la sociedad entera. De la palabra “ciudad”, en latín (*urbs*), deriva la palabra urbanidad. También se decía *civitas*, y de ahí proceden **civilización** y **civismo**. En griego, en cambio, era *polis*, de donde viene **política**, que es el arte de organizar la convivencia de la ciudad. Todas las sociedades han procurado construir una **ciudad perfecta** con una sociedad feliz y una convivencia justa.

4. LOS PROYECTOS DE FELICIDAD SOCIAL

4.1. La moral y la ética

Para conseguir una sociedad justa, cada cultura ha fijado una serie de normas. Llamamos **moral**¹ al conjunto de normas de conducta que una sociedad ha establecido para resolver los problemas de convivencia y justicia.

Ahora bien, existen muchas morales, y algunas de ellas pueden contener normas que sean injustas, como la discriminación a la mujer, la intolerancia religiosa, etc.

Por eso necesitamos la **ética**², que es una reflexión sobre las morales, para poder formular unos principios válidos para todos, que protejan a todos. Así, aprovechando lo bueno de todas las morales podemos crear un **proyecto ético común**, que sirva para todos, con independencia de nuestro lugar de nacimiento o de las creencias que tengamos.

4.2. La dignidad como fundamento

Debemos construir la sociedad justa sobre el reconocimiento de la **dignidad** de todos los seres humanos. La Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su artículo primero, dice:

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Así, **de la dignidad proceden los derechos**, que protegen el acceso de todas las personas a los **valores fundamentales**: la **vida**, la **educación**, la **igualdad** y la **libertad**.

¹ **Moral**: conjunto de normas de una cultura, una sociedad o una religión.

² **Ética**: reflexión filosófica sobre las normas morales.

5. LA LUCHA POR LA IGUALDAD DE GÉNERO

5.1. La lucha contra los prejuicios y la violencia de género

A lo largo de la historia las mujeres han tenido que luchar por conquistar derechos y **gozar de las mismas condiciones que los hombres**. En la actualidad las mujeres sufren aún **graves discriminaciones**: violencia, matrimonios concertados, mutilación genital, mayores tasas de pobreza, analfabetismo y prohibición de estudiar, etc. Es fundamental acabar con estas desigualdades.

En casi todas las sociedades han existido **prejuicios contra la mujer** que han facilitado esta discriminación. Por ejemplo, en la Biblia se le da especial responsabilidad a Eva por la expulsión del paraíso terrenal. Y en la mitología griega, algunas versiones culpabilizaban a Pandora por introducir los males entre los seres humanos.

Los **prejuicios** son creencias firmes que se tienen sobre un asunto, que no son verdad, aunque se defienden como si lo fueran, y que apoyan posturas injustas contra personas o colectivos. Lo peor de los prejuicios es que se mantienen porque niegan todo lo que vaya en su contra. Luchar contra los prejuicios es una de las tareas más importantes y urgentes de la ética.

Para tratar de superar esta situación injusta y cambiar la consideración social y jurídica de la mujer, surgió el **movimiento feminista**, que defiende la **igualdad** de oportunidades entre hombres y mujeres.

Actualmente hay un grave problema de violencia de género. Es el artículo primero de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, la ONU la define así:

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada.

La ONU ha estimado que la violencia de género acaba afectando a una de cada tres mujeres al menos una vez en la vida.

5.2. ¿Qué ocurre en España?

La situación de las mujeres ha experimentado grandes mejoras, pero siguen existiendo situaciones injustas:

- a) **Violencia de género:** en 2018, han muerto 48 mujeres por violencia de género, en 2017 murieron 51, en 2016 fallecieron 48 y, en 2015, un total de 60³.
- b) **Aumento de actitudes machistas:** un estudio reciente muestra que un 90% de adolescentes declara haber ejercido algún tipo de violencia psicológica contra sus parejas, y más de un 7% algún tipo de violencia física.
- c) **Brecha salarial:** la brecha salarial entre hombres y mujeres en España es la séptima más alta de la Unión Europea. El salario de los hombres españoles es casi un 20% superior al de las mujeres. Menos del 4% de los directores de empresas son mujeres. Los hombres que trabajan dedican unas 9 horas semanales a actividades domésticas, mientras que las mujeres trabajadoras invierten en ellos 26 horas semanales.

³ Datos extraídos del Instituto de la Mujer y para la igualdad de oportunidades.

ACTIVIDADES

UNIDAD 1: EL PROYECTO ÉTICO COMÚN

Actividades:

1. Todos los seres humanos somos dignos y, por tanto, tenemos derecho la vida, a la educación, a la igualdad de oportunidades y a la libertad. Lee los siguientes planteamientos y relaciónalos con estos cuatro derechos (algunos pueden tener relación con más de un derecho).

- a) Alguien cometió un delito muy grave. Algunos dicen que merece morir, pero al final es condenado a 20 años de prisión.
- b) Hay unos niños que viven en unas chabolas en las afueras de la ciudad. Por allí no pasa el transporte público, así que la Consejería de Educación paga un autobús para recogerlos.
- c) Un joven no tiene dinero para ir a la Universidad y, como es buen estudiante, recibe una beca de estudios.
- d) Una pareja decide cambiar su residencia a otro país en el que hay mejores oportunidades laborales.

2. Busca los siguientes cuadros y determina si sus escenas expresan proyectos, promesas o problemas. Si se trata de un proyecto, ¿en qué consiste? Si es un problema, ¿cómo podrían solucionarlo?

- a) *La Libertad guiando al pueblo*, de Delacroix.
- b) *La balsa de la Medusa*, de Géricault.
- c) *La Torre de Babel*, de Brueghel.
- d) *El juramento de los Horacios*, de David.

3. Busca información acerca de las siguientes mujeres. ¿Quiénes son y qué defienden?

- a) Angela Davis.
- b) Rosa Parks.
- c) Malala Yousafzai.
- d) Marielle Franco.

UNIDAD 2: PERSONA Y PERSONALIDAD

1. LA PERSONA

1.1. El concepto de persona

Para designar lo que nos diferencia del resto de animales, utilizamos la palabra “**persona**”. Los seres humanos somos personas, y eso quiere decir que somos individuos que **pensamos** y podemos tomar **nuestras propias decisiones**. No nos limitamos a repetir las mismas rutinas obedeciendo a nuestros instintos, sino que inventamos cosas nuevas.

La definición de persona ha planteado muchas dificultades a lo largo de la historia. Es un concepto del que se ha ocupado, sobre todo, la filosofía. Los filósofos de todas las épocas han aportado sus definiciones sobre el ser humano:

- a) **Platón** decía, en tono humorístico, que el ser humano es un “bípedo implume”, es decir, un ser de dos patas y sin plumas.
- b) **Aristóteles** definía al ser humano como *zoon politikón* (animal político).
- c) **Agustín de Hipona** afirmaba que un individuo podía ser considerado persona por su capacidad de autorreflexión, es decir, cuando el individuo es consciente de sus limitaciones y de su responsabilidad.
- d) En la **Edad Moderna** se comenzaron a introducir en la noción de persona otros elementos. **Kant** señaló la libertad y la independencia como rasgos fundamentales. El ser humano es un ser único que no puede usarse como instrumento para ninguna otra cosa. Su dignidad merece respeto, porque el ser humano es un ser racional que tiene su propia voluntad.

1.2 Persona, dignidad y derechos

La **ética** defiende que la condición de **persona** es el origen de nuestra **dignidad**. **De la dignidad proceden los derechos** que nos ayudan a disfrutar de los **valores fundamentales**: la vida, la educación, la libertad y la igualdad. Si negamos a alguien la condición de persona, le privamos de sus derechos. Se es **persona** por el hecho de **pertenecer a la especie humana**. Aunque no se tenga la capacidad de razonar o de tomar decisiones (por ser niño o estar enfermo) se sigue siendo persona y por tanto se tienen derechos.

2. LA PERSONALIDAD

Personalidad es una palabra derivada de “persona”, pero en lugar de significar lo que nos une a todos, indica **lo que es propio de cada uno de nosotros**, lo que nos distingue de los demás. Cada uno de nosotros piensa, siente, actúa de una manera propia.

Una de las tareas en la **adolescencia** es buscar la propia identidad, **definir la personalidad**, cultivarla. Aunque muchos adultos piensen que es una edad irresponsable y alocada, la adolescencia es una **etapa de reflexión** en la que cada uno tiene que tomar muchas decisiones importantes.

Para saber las decisiones que podemos tomar con respecto a nuestra personalidad conviene saber que está organizada en tres niveles:

- 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.

3. LOS HÁBITOS, LAS VIRTUDES Y LOS DEBERES

3.1. Los hábitos

La personalidad está formada por el temperamento y el carácter, es decir, los hábitos que hemos adquirido. Los hábitos se adquieren por la **repetición de los actos**.

Adquirir hábitos es un recurso que tiene nuestro cerebro para **ahorrar energía**. Cuando empezamos a aprender algo nuevo, todo nos parece muy difícil porque tenemos que prestar mucha atención a muchas cosas al mismo tiempo. Poco a poco, algunas actividades se van haciendo automáticas, y nos cuesta menos trabajo realizarlas. Podemos, incluso, hacerlas mecánicamente mientras estamos pensando en otra cosa.

Los hábitos, por tanto, van a **influir mucho en nuestro comportamiento**. Es muy importante el tipo de hábitos que adquirimos, porque nos van a proporcionar un buen o mal carácter.

3.2. Virtudes y deberes

El **buen ciudadano** debe aprender a **pensar bien, sentir bien y actuar bien**. Quien no lo haga, será un mal ciudadano y, por tanto, perjudicará a todos porque retrasará la realización del proyecto ético común de la humanidad.

Hay tres tipos de deberes:

- a) **Deberes de imposición:** son los que obligan a cumplir normas dadas o las leyes.
- b) **Deberes de compromiso:** derivan de una promesa hecha libremente o de un compromiso que hemos aceptado. Es muy importante no comprometernos a cosas que luego no vayamos a sostener. SI hago una promesa, es porque yo quiero, y adquiero un compromiso que debo cumplir.
- c) **Deberes de proyecto:** si queremos llevar a cabo un proyecto debemos hacer las cosas necesarias para lograrlo. No tendría sentido que alguien dijera: “voy a ser guitarrista, pero no voy a practicar para aprender a tocar bien la guitarra”.

4. EL CEREBRO EN LA ADOLESCENCIA

4.1. Rediseñar nuestro cerebro

El cerebro en la adolescencia se rediseña por completo. Durante la infancia se aprende a conducir un *ciclomotor* (el cerebro infantil), pero en la adolescencia se está al volante de un *coche deportivo* (el cerebro adolescente): es más rápido, tiene más potencia, desea cosas nuevas. Es fantástico tener potencia, pero debemos aprender a conducirlo.

De conducir nuestro cerebro se encargan las llamadas **funciones ejecutivas**, la **voluntad**. Cada vez que aprendemos algo y, sobre todo, cuando adquirimos hábitos, estamos rediseñando nuestro cerebro. La adolescencia es una ocasión única para cambiar ciertas cosas que no nos gustan y para mejorar aquellas que nos gustan. Es la edad de las **posibilidades**. Podemos mejorar nuestro cerebro, es decir, podemos aumentar nuestra inteligencia. ¿Cómo?

4.2. Mejorar nuestras capacidades

La vida se parece mucho a un juego de cartas. Tanto en la vida como en el juego se nos reparten unas cartas que **no podemos elegir**. En la vida: la herencia, la situación familiar, económica y social, el país donde nacemos, etc. En el juego: los naipes. En ambos casos, hay cartas buenas y menos buenas y, sin duda, es mejor tenerlas buenas. Pero, ¿triumfa siempre quien tiene las mejores cartas? La respuesta es no. Gana quien sabe jugar mejor con ellas. Y eso es lo que se intenta con la educación: aprender a jugar excelentemente con las capacidades que tengo. Ahora, la ciencia ha descubierto que si jugamos muy bien podemos **mejorar las cartas que hemos recibido**.

Todos nacemos con un conjunto de genes que recibimos de nuestros *progenitores*: el **genoma**. Pero no todos esos genes están activos. Muchos entran o no en funcionamiento dependiendo del **entorno** y de la **educación**. Por eso es tan importante que dirijamos bien nuestro aprendizaje y que procuremos que nuestro entorno sea positivo, nuestra escuela excelente, nuestra sociedad justa, nuestros amigos estupendos. Todo ello va a **mejorar nuestra inteligencia**.

4.3. Controlar el pensamiento, los sentimientos y la conducta

Todos tenemos dentro de nosotros una **fuentes de ocurrencias** que da la impresión de que funciona “a su aire”. Y es verdad que lo hace. Sin embargo, la inteligencia humana ha aprendido a **controlar y dirigir esas actividades**.

Veamos un ejemplo: atender consiste en fijarse en una cosa, dejando de lado otras. Nos centramos en la lectura, pero nos distraemos si algo atrae nuestra atención: un ruido o una preocupación. Es lo que se llama **atención involuntaria**. En cambio, si nos concentramos en sentir el latido de nuestro corazón, estamos controlando la atención, es una **atención voluntaria**. Esta es una capacidad importante porque gracias a ella podemos **dirigir nuestro aprendizaje y decidir lo que vamos a hacer**. Así, para controlar la atención, hay métodos para entrenarla y también para frenar la impulsividad. Ambas cosas suelen ir unidas.

ACTIVIDADES

UNIDAD 2: PERSONA Y PERSONALIDAD

Actividades:

1. Reflexiona a partir de las siguientes cuestiones:

- a) ¿Qué es lo que nos hace humanos?
- b) ¿Se puede considerar persona a alguien que sea incapaz de tener sentimientos?
- c) ¿Los esclavos son personas? ¿Por qué se les esclaviza?
- d) ¿Pierde su dignidad las personas que no son responsables de sus actos?

2. Las personas son un fin en sí mismas, pero a veces son tratadas como medios. Señala en cuáles de las siguientes situaciones se trata a las personas como un medio y cuáles como un fin en sí mismas. ¡Algunas son difíciles!

- a) Ayudo a mi profesor a poner unos carteles en la pared porque así me subirá la nota final.
- b) Ayudo a mi profesor a colocar las mesas correctamente porque está bien hacerlo.
- c) Ayudo a mis padres con las tareas de la casa porque les quiero mucho.
- d) Me porto bien con mis padres y así luego me compran un juego.
- e) Alguien se casa con una persona para disfrutar de su fortuna.
- f) Ayudo a mi compañera de clase porque así ella me tendrá que ayudar cuando yo lo necesite.
- g) Ayudo a mis compañeros de clase porque me gusta hacerlo.

3. Investiga la palabra “*foco atencional*”:

- a) ¿Qué es?
- b) ¿Es atención voluntaria o involuntaria?

UNIDAD 3: PENSAR BIEN

1. APRENDER A PENSAR

1.1. ¿Qué es pensar?

Pensar es **enlazar información** para conseguir un **fin**. Se piensa bien cuando se consigue seleccionar la información necesaria, relacionarla bien y sacar conclusiones adecuadas. Pensar es una gran herramienta que **nos permite utilizar lo que sabemos**. Se pueden aprender de memoria todos los contenidos de una asignatura, pero si no se sabe utilizar ese conocimiento, no servirá para nada. Pensar nos permite alcanzar **distintos objetivos**.

1.2. Pensar para comprender

Comprender es **unir unas informaciones** que recibimos **con otras** que tenemos en la memoria par así **descubrir qué significan** y a qué se refieren. Comprender exige examinar diversos contextos, posibilidades, recordar, buscar información y llegar a una conclusión.

1.3. Pensar bien para ampliar conocimientos

Si da la casualidad de que un día veo un gato y se me pierde el móvil, y días después veo un gato de nuevo y me tuerzo un tobillo, sería un error sacar la conclusión de que los gatos dan mala suerte. Solo si las premisas de las que partimos son verdaderas y pensamos bien, las conclusiones que saquemos de la información que tenemos serán también verdaderas.

Pensar es discurrir: pasar de algo que sé a algo que desconozco. Para pensar bien tenemos que hacernos las preguntas adecuadas e intentar encontrar las respuestas correctas. Las preguntas abren el camino al conocimiento. A veces nos equivocamos, pero el error es parte del camino hacia el conocimiento: por ejemplo, el descubrimiento de la penicilina por Alexander Fleming.

1.4. Pensar para expresar lo que sabemos y sentimos

Cuando analizamos lo que sentimos o intentamos explicárselo a alguien, estamos pensando. Sin embargo, a veces es muy difícil saber lo que sentimos, porque podemos

tener sentimientos confusos o contradictorios. Para identificarlos, podemos reflexionar sobre ellos y comprenderlos.

Las emociones son más claras si pensamos sobre ellas e intentamos expresarlas con palabras. Sin embargo, a veces es **difícil expresar lo que sentimos**, por lo que debemos esforzarnos en tratar de hacerlo de la mejor manera posible tanto con los demás como con nosotros mismos.

1.5. Pensar para gestionar las emociones

Si siento angustia puedo examinar los motivos por los que me siento así. Cuando estoy nervioso intento tranquilizarme. Y me doy ánimos cuando estoy deprimido. La manera de explicarme a mí mismo las cosas que me pasan influye mucho en mis sentimientos. Si me echo la culpa de todo, me sentiré culpabilizado injustamente. Si no me echo la culpa de nada, seré un irresponsable. Es decir, utilizamos el pensamiento para gestionar las emociones propias y las de los demás. Para saber cómo actuar ante ellas.

En resumen, pensar sirve para comprender y ampliar conocimientos; ayuda a expresar lo que conocemos y sentimos, y a gestionar las emociones.

2. PENSAR, ACTUAR Y EVALUAR

2.1. Pensar para encontrar buenas soluciones a los problemas

Para resolver un problema, necesitamos planificar nuestra acción. Algunas veces conocemos el modo de alcanzar un objetivo, pero otras no lo conocemos y tenemos que inventar la solución. Llamamos **creatividad** a pensar para **crear soluciones nuevas** a los problemas. Pensamos bien si las soluciones son eficaces.

La **creatividad** no se demuestra solo escribiendo poesía o pintando un cuadro, sino también buscando soluciones nuevas a los problemas. Como siempre tendremos que resolver problemas cuya solución desconocemos, por lo que es importante introducir la creatividad en nuestras vidas.

Los problemas que se refieren a los comportamientos humanos son los más complicados. Prueba de ello es que no hemos aprendido aún a resolver los problemas de la pobreza, el hambre, las guerras, los conflictos amorosos, la desigualdad o la injusticia.

2.2. Pensar para tomar buenas decisiones

Tomar decisiones es una operación trascendental, porque sirve para **guiar nuestro comportamiento**. Durante la infancia son los padres los que tienen la

responsabilidad sobre sus hijos y toman muchas decisiones por ellos. Sin embargo, una de las características de la **adolescencia** es que se debe **empezar a decidir** por uno mismo.

Para eso es necesario pensar bien, lo que significa que hay que buscar información, analizar la situación para identificar los puntos más importantes o pensar en las consecuencias de nuestra posible decisión. Mediante el pensamiento podemos ser nuestros propios consejeros, teniendo en cuenta las **consecuencias** de nuestras acciones.

2.3. Evaluar lo que pensamos y hacemos

Si nos sale mal un problema matemático y no intentamos saber en qué nos hemos equivocado, ¿mejoraremos? De igual manera, si hacemos daño a una persona y no reflexionamos sobre ello, ¿mejorará nuestra conducta? Es importante **evaluar** lo que pensamos y lo que hacemos, y seguir un consejo que dan muchos pensadores: hacer **examen de conciencia** para saber si hemos actuado bien o mal.

En **Grecia** hubo **dos escuelas** filosóficas muy importantes que trataban de buscar la felicidad, pero la interpretaban de manera distinta:

- a) Los **epicúreos** defendían que lo importante era el placer, y que la felicidad consistía en encontrar los placeres adecuados, sometidos al buen juicio.
- b) Los **estoicos**, en cambio, decían que la felicidad está en la virtud, en actuar siempre de la manera adecuada.

A pesar de sus diferencias, los miembros de ambos grupos pensaban que era necesario **reflexionar** sobre si se había obrado bien o mal.

3. VICIOS Y VIRTUDES DEL PENSAMIENTO

La capacidad de pensar se utiliza bien si se dirige a buscar la **verdad**, a poner en práctica la **bondad** y a conseguir la felicidad, que tiene que ser compatible con la de los demás. Se emplea mal si no se quiere salir del error o si se eligen opciones destructivas. Hay que distinguir entre vicios y virtudes del pensamiento:

- a) Los **vicios del pensamiento** nos impiden pensar con claridad y nos desvían del proyecto ético. En esta página veremos algunos: mentir, no escuchar, los prejuicios, la superstición y el fanatismo.
- b) Las **virtudes del pensamiento** nos ayudan a pensar con claridad. Analizaremos dos de ellas: atreverse a pensar y buscar la verdad.

3.1. Mentir

La diferencia entre algo erróneo o falso y la mentira es la **intención** que hay detrás: en la mentira hay intención de hacer pasar por verdadero algo que se sabe que es falso. Así, mentir es **decir algo falso a sabiendas** de que es falso, con la intención de engañar al otro.

3.2. No escuchar los argumentos del otro

Debemos escuchar a los otros para saber si tienen razón. Solo si **escuchamos y entendemos** los argumentos de los demás, es decir, las razones que dan a favor de una idea, podemos estar seguros de que lo que pensamos es correcto.

3.3. Los prejuicios

Los **prejuicios** son **creencias no justificadas**, a veces transmitidas durante siglos, que incluyen juicios de valor. Hay prejuicios por razones de género, de orientación sexual, de raza o religión, entre otros, y todos ellos llevan a discriminaciones.

Relacionados con los prejuicios están los **estereotipos**. Un estereotipo es una imagen simplificada de un grupo de gente. Aplicarlo a una persona nos llevará a error, porque los estereotipos generalizan injustificadamente.

3.4. La superstición

Una **superstición** surge cuando se atribuyen **poderes extraordinarios** a ciertos objetos o a ciertas personas, y se busca en ellos la explicación a algunos sucesos sorprendentes, como las coincidencias. Las supersticiones, la ignorancia y la falta de crítica nos hacen vulnerables.

3.5. El fanatismo

El **fanatismo** es una actitud que **defiende con pasión exagerada y constante** una idea, teoría, cultura, estilo de vida, etc. Se caracteriza sobre todo por no querer atender a razones y por su incapacidad para aceptar la evidencia. Es imposible debatir con un fanático porque ha cerrado los oídos a cualquier cosa que vaya en contra de su obsesión. El fanatismo puede conducir a la violencia.

3.6. Atreverse a pensar

Sapere aude (atrévete a pensar/saber) es una expresión que acuñó el poeta romano Horacio. Muchos siglos más tarde, se convirtió en el lema de la *Ilustración*, un movimiento que pretendía huir de la ignorancia y organizar la vida de una manera inteligente. El filósofo Immanuel Kant describe en su obra *¿Qué es la Ilustración?* una situación que puede servir para hablar de la **adolescencia**:

La minoría de edad significa la incapacidad de servirse de su propia inteligencia sin la guía del otro. Uno mismo es culpable de la minoría de edad cuando la falta de ella reside en [...] la falta de decisión y valor para servirse por sí mismo de ella sin la guía del otro. ¡Atrévete a pensar!, he aquí el lema de la Ilustración.

3.7. Buscar la verdad

Atraverse a pensar implica esforzarse por conocer la verdad, no dejarse engañar; intentar aclarar los malentendidos. Para alcanzar la verdad conviene desarrollar el **pensamiento crítico**. La palabra “*criticar*” procede de un término griego que significaba “*pasar por una criba*”: al cribar se separa lo valioso de lo que no lo es. Por tanto, criticar significa separar lo verdadero de lo falso, lo bueno de lo malo.

Hay una manera muy sencilla de ejercer el pensamiento crítico: ante cualquier afirmación, preguntar “¿cómo lo sabes?”. Verás que, con mucha frecuencia, la respuesta es algo como “lo he oído” o “todo el mundo lo sabe”. Ninguna de estas respuestas es válida. Una opinión que no se justifica con hechos o con razones no es de fiar.

4. EL PENSAMIENTO ÉTICO

Cada proyecto necesita un tipo distinto de pensamiento y de habilidades. No es lo mismo un modo poético de pensar que un modo científico. Pero, además del modo de pensar que requiere nuestro proyecto de vida personal, todos debemos colaborar para construir una sociedad justa que nos ayude a ser felices. Esto exige pensar mucho para encontrar las mejores soluciones y tomar buenas decisiones.

4.1. ¿Cómo sabemos que un comportamiento es bueno?

Buenos son aquellos comportamientos que contribuyen a que los seres humanos realicen su proyecto personal de ser felices. Es decir, las conductas que se guían por los valores fundamentales de **libertad, igualdad y respeto** de los derechos.

En la actualidad, la mayoría de las naciones admite unos principios éticos básicos que están recogidos en la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Estos principios están basados en el reconocimiento de la dignidad de todas las personas. Así, se puede afirmar que son buenas las conductas que respetan los derechos humanos y son malas las que no los respetan.

Estos derechos se han seleccionado a partir de la experiencia de la humanidad, a medida que se iba viendo que ciertos principios morales producían situaciones muy injustas. Así, se elegían los que eran **universalmente válidos**.

Sin embargo, no todos los derechos humanos se respetan o se entienden de la misma manera en todo el mundo. Por esa razón hay que prepararse para seguir construyendo una sociedad justa.

4.2. El desarrollo moral

El psicólogo Lawrence Kohlberg distingue varias etapas en el desarrollo moral de las personas, desde la infancia hasta la edad adulta. Señala tres niveles, en cada uno de los cuales hay dos etapas:

a) Nivel preconvencional. Las normas se respetan solo atendiendo al castigo o al poder de quien las impone. Es la etapa propia de la **infancia**.

- Estadio 1: obediencia y **miedo al castigo**. No hay autonomía, pues son personas externas las que determinan lo que hay que hacer y lo que no.
- Estadio 2: las personas asumen las normas si **favorecen** sus propios intereses.

b) Nivel convencional. Las personas viven identificadas con el grupo. Lo bueno y lo malo es aquello que la sociedad considera como tal.

- Estadio 3: se hacen las cosas para satisfacer las expectativas de las personas próximas, de acuerdo con los **valores del grupo** o las modas. Se da en la adolescencia.
- Estadio 4: el individuo considera que hacer lo correcto es cumplir las **normas socialmente establecidas** para proteger el bien común. Se piensa en los demás, aunque sea de forma equivocada.

c) Nivel posconvencional. Es el nivel de comprensión y aceptación de los principios generales que inspiran las diferentes morales.

- Estadio 5: se reconoce que los **derechos son universales** y están por encima de las instituciones sociales o las convenciones.
- Estadio 6: se defienden los **principios éticos universales**. Se admite que una norma legal puede ser injusta y contraria a los principios éticos. Y se tiene el coraje de enfrentarse a las leyes que atentan contra los principios éticos. Es el estadio moral superior.

ACTIVIDADES

UNIDAD 3: PENSAR BIEN

Actividades:

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente cita? ¿Por qué?

Cosas hay que nos atormentan más de lo razonable. Y otras nos atormentan con total sinrazón (Séneca).

2. Clasifica las siguientes afirmaciones según sean prejuicios, estereotipos o ninguno de los dos.

- a) Los hombres suelen tener la voz más grave que las mujeres.
- b) Los hombres son mejores bomberos que las mujeres.
- c) Las personas de poca estatura tienen mal carácter.
- d) Los chinos son muy buenos trabajadores.
- e) A los andaluces les gusta mucho las fiestas.
- f) Los estudiantes con buenas notas son aburridos.
- g) Las personas de raza negra juegan bien al baloncesto.
- h) Los políticos son unos ladrones.
- i) Los inmigrantes vienen a robarnos el trabajo.
- j) A los caribeños les gusta mucho bailar.

3. Clasifica los siguientes comportamientos y opiniones según los niveles propuestos por Kohlberg:

- a) Obedezco a todo lo que me diga mi jefe, incluso cuando no tiene razón, por miedo a que me despida.
- b) Con mis amigos hago lo que me gusta y, si me dejara de gustar, cambiaría de amigos.
- c) Hay que cumplir estrictamente las leyes, así que, si una ley dice que las personas sin papeles de residencia deben ser expulsadas, hay que hacerlo, y yo les denunciaré a las autoridades.
- d) He ido a una manifestación no consentida por el Gobierno en la que pedíamos el fin de la corrupción.
- e) Siempre hago alguna gamberrada con mis amigos para que me acepten.

UNIDAD 4: SENTIR BIEN

1. LAS EXPERIENCIAS AFECTIVAS

1.1. ¿Por qué me siento así?

Los sentimientos influyen decisivamente en nuestra forma de percibir la realidad. A veces no se sabe por qué uno se siente de un modo determinado. Parece que hay dos vías para relacionarnos con la realidad exterior:

a) El **conocimiento** nos informa sobre lo que las cosas son. Esta vía nos proporciona **información**: vemos la calle, un escaparate, una persona, etc.

b) El **afecto**, en cambio, manifiesta la **valoración** que hacemos de las cosas que percibimos. Sentimos que una cosa nos gusta, otra nos desagrada, una nos interesa, otra nos espanta, etc.

Las dos vías de relación con la realidad funcionan en paralelo. Siempre estamos manejando al mismo tiempo **informaciones** y **valoraciones**.

A través de las experiencias afectivas captamos los **valores**⁴. Las personas o las situaciones nos afectan porque despiertan nuestro interés, nuestros sentimientos. Nos impulsan a obrar o a detenernos, a acercarnos o a huir, nos hacen cambiar de actividad, dan o quitan importancia a lo que nos sucede.

Llamamos experiencias afectivas a aquellas experiencias que influyen en nuestra manera de sentirnos, que nos permiten captar los valores positivos o negativos de las cosas o de las personas, que nos mueven a actuar. Las principales son las sensaciones de placer y dolor, los deseos, las emociones y los sentimientos.

1.2. La educación de la afectividad

Los deseos, las emociones y los sentimientos son esenciales para nuestra vida, porque todo lo que hacemos lo hacemos para mantener una experiencia afectiva o para cambiarla. Es decir, para sentirnos bien o para huir de lo desagradable.

Por eso es importante que comprendamos su funcionamiento y sepamos manejarlos de manera adecuada. Necesitamos una **educación de la afectividad**⁵ que aumente nuestra inteligencia emocional, nuestra forma de gestionar los deseos, de comprender los sentimientos.

⁴ **Valores**: cualidades de las personas, las cosas o las acciones que las hacen ser agradables o desagradables, buenas o malas, bellas o feas.

⁵ **Afectividad**: conjunto de experiencias mediante las que conocemos y valoramos nuestro estado de ánimo y las vivencias íntimas o externas.

2. LA EDUCACIÓN DE LA AFECTIVIDAD

2.1. Identificar las experiencias afectivas

Hay distintas **clases de experiencias afectivas**:

En primer lugar, **las sensaciones de placer y dolor** son las más elementales. Se trata de sensaciones físicas, y de ellas se encargan receptores sensoriales especializados. Por extensión, hablamos asimismo de placeres y dolores psicológicos.

En segundo lugar, **los deseos** nos impulsan a la acción. Son la experiencia de una **necesidad** o la **anticipación** de un premio. Cuando tenemos ganas de hacer algo decimos que estamos **motivados**.

En tercer lugar, **las emociones** nos informan de cómo nos sentimos y de cómo se están comportando nuestros deseos y expectativas en su choque con la realidad. Suelen caracterizarse por ser **experiencias intensas**, de aparición brusca, e ir acompañadas de **manifestaciones físicas** (llanto, risa, excitación, crispación, temblor). Hay seis emociones universales:

- a) La **alegría**, que me indica que mis deseos se están cumpliendo.
- b) La **tristeza**, que denota que he perdido algo que para mí era importante.
- c) El **asombro**, que surge cuando aparece algo nuevo que no esperaba.
- d) La **furia**, que aparece cuando detecto un obstáculo que me impide conseguir mis propósitos y del que quiero desembarazarme.
- e) El **miedo**, que avisa de la presencia de un peligro y nos prepara ante el mismo.
- f) El **asco**, que es la experiencia de algo desagradable que me impulsa a rechazarlo o evitarlo.

En cuarto y último lugar, los **sentimientos** se construyen a partir de estas emociones básicas. Con frecuencia son más duraderos que las emociones y cada uno tiene un toque diferente. Por ejemplo, hay varios tipos de tristeza, cada una con un matiz especial: abatimiento, melancolía, nostalgia, pena, culpa, arrepentimiento...

2.2. Identificar los sentimientos

Hay sentimientos agradables y desagradables. Todos son útiles porque nos informan sobre la realidad. Los **agradables** nos indican que debemos continuar por el mismo camino; los **desagradables**, que debemos cambiar.

Con los sentimientos ocurre algo parecido. Muchas personas creen que es inútil sentir **remordimientos** después de haber hecho una cosa mal. Como no se puede volver

a atrás y deshacer lo hecho, parece que el remordimiento solo sirve para sufrir. Sin embargo, no es así. Sirve para **cambiar la conducta** y no repetir los comportamientos inadecuados.

Por ello, resulta muy importante **saber identificar los sentimientos** propios y ajenos, porque con frecuencia tomamos decisiones basándonos en sentimientos poco claros. Por ejemplo, todavía hay demasiados adolescentes que consideran que los celos son una demostración de amor. Sin embargo, el origen de los celos es un sentimiento de inseguridad y un deseo de posesión que no tiene nada que ver con el amor verdadero.

3. LA RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

3.1. Comprender la relación entre pensamientos y sentimientos

Nuestros sentimientos están influidos por la situación y por las creencias que tenemos acerca de cómo es el mundo y cómo somos nosotros mismos. Por ello, es importante también tomar conciencia de los prejuicios para desterrarlos. Un **prejuicio** son unas creencias que tenemos **muy arraigadas** y que a menudo son negativas y pueden provocar sentimientos equivocados.

3.2. Aprender a controlar nuestros estados afectivos

Se puede afirmar que los afectos (Deseos, emociones y sentimientos) nos impulsan a **actuar de una manera concreta**. Sin embargo, esto no significa que determinen la acción por completo. Aunque estemos muy furiosos, seguimos siendo libres y podemos impedir dejarnos llevar por la furia.

Una de las mayores demostraciones de inteligencia emocional es saber **controlar nuestros estados afectivos** para evitar que ellos nos controlen a nosotros.

3.3. Experiencias afectivas y hábitos emocionales

Aunque todas las emociones son útiles porque nos permiten evaluar nuestra situación, algunas veces cumplen mal su tarea. Si apareciera en clase un tigre, el miedo sería una emoción adecuada, pero resultaría exagerado que a una persona le diera un ataque de nervios al ver una cucaracha.

En este sentido, hay adolescentes que lo pasan mal porque creen que tienen que contentar a todos sus compañeros, lo cual muchas veces es imposible. **El miedo al qué dirán** nos puede conducir a situaciones sin sentido.

A lo largo de nuestra infancia hemos adquirido **hábitos emocionales** que hacen que interpretemos de una manera determinada lo que nos pasa. Una persona agresiva ha adquirido el hábito de responder a cualquier cosa con furia; o una persona miedosa ha adquirido el hábito del miedo.

Los hábitos emocionales **positivos** son aquellos que favorecen la **felicidad personal** y **social**. Sin embargo, puede costarnos mucho trabajo ir en contra de las emociones. Conviene desarrollar los hábitos emocionales adecuados para que nos sea más fácil actuar de manera correcta.

4. LOS HÁBITOS AFECTIVOS Y LA FELICIDAD

4.1. La felicidad y las necesidades humanas

En general, los seres humanos debemos satisfacer tres grandes necesidades:

a) **Necesidad de pasarlo bien.** Todos queremos disfrutar, estar cómodos, divertirnos y sentirnos seguros y satisfechos con nosotros mismos.

b) **Necesidad de relacionarnos.** Somos seres sociales que necesitamos mantener relaciones afectivas y agradables, estimulantes y alegres con otras personas. Necesitamos cuidar y que nos cuiden. Querer y que nos quieran.

c) **Necesidad de sentirnos capaces de hacer cosas valiosas.** Todos deseamos progresar, porque ello da sentido a lo que hacemos, y para sentirnos capaces de enfrentarnos con los problemas y de dirigir nuestra vida.

Además, hay tres rasgos que nos ayudan a ser felices: la **actitud activa** para poder enfrentarnos con los problemas; el **optimismo**, que nos permite pensar que podemos mejorar en el futuro; y la **mentalidad de crecimiento**, que nos hace estar seguros de que somos capaces de mejorar.

4.2. Hábitos afectivos contrarios a la felicidad

Hay ciertos hábitos que nos impiden ser felices, y son los siguientes:

a) El **aburrimiento**: con frecuencia somos como los niños, que desean obstinadamente un juguete y se aburren de él a los pocos minutos.

b) La **angustia permanente**: hay personas a las que cualquier situación nueva les produce mucha ansiedad, temen fracasar, no se atreven a nada y están pendientes de la aprobación de los demás.

c) La **creencia de que “no valgo para nada”**: hay quien se siente incapaz de mejorar y por eso evita cualquier situación de aprendizaje. Es un hábito que reduce la autoestima y nos vuelve pesimistas, lo que agrava la situación.

d) La **envidia**: es la tristeza sentida porque otro tiene lo que uno no tiene. El envidioso está tan pendiente de lo que no posee que no puede disfrutar de lo que tiene, vive amargado, sintiéndose injustamente tratado por la vida.

4.3. Hábitos afectivos que favorecen la amistad

Para disfrutar de la amistad se deben cultivar ciertos hábitos afectivos:

a) La **empatía**, que permite comprender lo que les pasa a otras personas.

b) El **cuidado**, que consiste en hacer lo posible para proteger, alegrar, atender a las personas a las que queremos o que están bajo nuestra responsabilidad.

c) La **lealtad**, que consiste en no traicionar la confianza de la otra persona.

d) La **generosidad** o el altruismo, que es lo contrario del egoísmo, es decir, ayudar o dar sin esperar nada a cambio.

4.4. Hábitos afectivos para la buena convivencia

El buen ciudadano también siente afecto por personas que no son próximas. Debemos fomentar los hábitos afectivos que contribuyen a la buena convivencia y facilitan la construcción de una sociedad feliz.

a) La **compasión**, es decir, el sentirse afectado por el dolor de los demás, es tan importante que consideramos un “comportamiento inhumano” el que carece de compasión.

b) El **respeto**, que es el sentimiento adecuado ante la dignidad humana, el reconocimiento de su valor intrínseco. Impulsa una función pasiva (no hacer daño) y una función activa (cuidar, proteger y admirar).

c) La **indignación**, es decir, el sentimiento de furia provocado por una injusticia o un acto de violencia.

d) La **solidaridad**, que implica el reconocimiento de nuestra necesidad de mutua ayuda, nos hace aceptar los derechos y responsabilidades comunes y nos empuja a realizar actos de cooperación y ayuda.

ACTIVIDADES

UNIDAD 4: SENTIR BIEN

Actividades:

1. El filósofo Baruch Spinoza pensaba que del deseo nacen la alegría y la tristeza; así, cuando alguien alcanza su deseo siente alegría, y si no lo logra siente tristeza. Consideró que combinando alegría y tristeza surgen el resto de emociones. Completa las siguientes afirmaciones con la emoción que podrían componerlas.

- a) Me imagino que apruebo el curso. _____ y alegría.
- b) Recuerdo a la persona que me castigó injustamente. Tristeza y _____.
- c) Me imagino que suspendo el examen. Tristeza y _____.
- d) Pienso en mi madre. Alegría y _____.

Emociones: amor, odio, esperanza y miedo.

2. Lee el siguiente texto de Martin Seligman y contesta a las preguntas:

Los que se dan por vencidos enseguida son personas convencidas de que los contratiempos que les ocurren son permanentes. Los que resisten creen que las causas de sus contratiempos son temporales. Si consideras tus problemas en términos de “siempre” y “nunca” y les confieres características duraderas, entonces tu pesimismo es permanente. En cambio, si piensas en términos de “algunas veces” o de “últimamente me ha pasado”; entonces culpas de los malos momentos a condiciones pasajeras, por lo que eres un optimista.

- a) ¿Con qué actitud te identificas? ¿Por qué?
- b) ¿Qué deberías hacer para demostrarte que puedes dirigir tu vida?
- c) ¿Quién es Martin Seligman?

3. Define los siguientes conceptos: prejuicio, valores, afectividad, altruismo.

UNIDAD 5: APRENDER A ACTUAR BIEN

1. LA LIBERTAD

1.1. La libertad como derecho y la libertad real

Para entender la oración “los seres humanos nacen libres” es necesario comprender los **diferentes sentidos** que tiene la **libertad**. Para empezar, tenemos que distinguir entre libertad como derecho y la libertad real:

a) **La libertad es un derecho:** no se puede esclavizar a una persona ni privarle de su capacidad de pensar, creer o decidir. En realidad, sí es posible hacerlo, y de hecho se hace, pero no se debe hacer, porque atenta contra la dignidad de las personas y contra el proyecto ético común.

b) **La libertad real**, en cambio, es la capacidad de una persona de decidir su forma de pensar, expresarse, creer o actuar. Esta puede ser de dos tipos:

- **Libertad externa:** la capacidad de hacer lo que queramos sin que nada ni nadie nos lo impida.

- **Libertad interna o psicológica:** la capacidad o posibilidad de decidir o querer esto o lo otro.

1.2. La libertad: un proyecto de liberación

Es importante **dirigir inteligentemente nuestro comportamiento**. Es decir, tomar decisiones responsables y actuar conforme a ellas. Proponernos una meta y esforzarnos para conseguirla. Para ello, es imprescindible tener libertad. Unas personas son más libres que otras en su comportamiento, dependiendo de cómo hayan realizado su propio proyecto de liberación.

¿De qué tenemos que liberarnos para ser libres? De todo aquello que limita injustamente nuestra libertad externa y nuestra libertad interna.

1.3. Alcanzar la libertad externa

Para alcanzar la libertad externa tenemos que **liberarnos de las coacciones** que la limitan injustamente. En la historia hay muchos ejemplos de esto: procesos de lucha contra la tiranía, la esclavitud, la pobreza, etc. Además, los sistemas democráticos han surgido como consecuencia de la lucha por la liberación política. Estos sistemas siempre están amenazados por personas o grupos que desean abusar del poder, por lo que solo se mantienen si los ciudadanos participan en su consolidación.

1.4. Alcanzar la libertad interna

Para alcanzar la libertad interna hay que **entrenarse**, pues se trata de un **proyecto difícil**. Quien desconoce sus posibilidades, no es libre, y tampoco lo es quien está aterrorizado. Por eso, tenemos que liberarnos de la ignorancia, del miedo, del odio, del resentimiento, etc.

La **adolescencia** es la etapa en la que hay que **entrenarse** para afirmar la propia identidad, lograr la autonomía, tomar responsabilidades y **ser libres**. Esto no significa hacer lo que nos dé la gana. Para ser capaces de dirigir nuestra acción con el pensamiento, es preciso **desarrollar ciertas capacidades** fundamentales.

2. INHIBIR EL IMPULSO, DELIBERAR Y TOMAR DECISIONES RESPONSABLES

2.1. Aprender a inhibir los impulsos

Los niños están movidos por **impulsos**, que les incitan a actuar. Tienen que aprender a controlar estos impulsos y no pasar automáticamente del deseo a la acción. Es una **meta difícil** que les cuesta años alcanzar.

Hay algunos adolescentes y adultos que tampoco saben controlar sus impulsos. Sin embargo, lo que en los niños es normal, en los mayores es más extraño. Hablamos entonces de **impulsividad**. Las personas impulsivas son **incapaces de controlar su acción**: se dejan llevar por arrebatos de ira o de pánico, sucumben a la pereza, etc.

La primera etapa en la conquista de la **libertad psicológica** consiste en aprender a inhibir los impulsos, en saber decirles no.

2.2. Deliberar

Antes de bloquear un impulso debemos **decidir si es lo apropiado**. Es decir, tenemos que **deliberar**.

Nuestros deseos nos inclinan hacia un camino: “me muero de ganas”, decimos para expresar la intensidad del deseo. Sin embargo, tenemos que decidir si pasamos a la acción o no. Para eso es necesario pensar en varias cosas. En primer lugar, hay que hacerse cargo de la situación; en segundo, evaluar las consecuencias de dejarnos llevar y, en tercero, pensar si hay una alternativa mejor.

“**Deliberar**” procede del latín *deliberare*, que significaba pensar. Equivale pues a sopesar los pros y los contras de una acción. “**Pensar**” procede del latín *pensare*, que

también significaba pesar. Por lo tanto, ambos verbos expresan lo mismo: **calcular el peso de las razones**. La persona que lo hace es una persona ponderada.

2.3. Tomar decisiones responsables

Al deliberar, comparamos varias posibilidades y sobre ellas elaboramos proyectos. Pero no basta con **pensar** posibles **proyectos**, necesitamos evaluarlos.

Los seres humanos tenemos la **capacidad de elegir hacer lo contrario** de lo que nos pide un impulso. Por ejemplo, podemos tener ganas de comer un bollo y decidimos no comerlo, o tener miedo y no huir.

Todo el mundo parece estar de acuerdo en que es necesario actuar responsablemente. **Responsable** es quien es capaz de dirigir su acción, quien prevé las consecuencias, y quien está al cuidado de algo. No somos responsables de aquellas cosas que no están sometidas a nuestro control como, por ejemplo, que llueva el día de la fiesta. Deliberamos para tomar decisiones responsables.

3. TOMAR DECISIONES Y ACTUAR: MOTIVACIÓN Y DEBER

3.1. La dificultad para decidir

A veces se hace difícil tomar una decisión porque se está en alguna de las siguientes situaciones:

a) **No sé lo que quiero**: si no sabemos lo que queremos nos sentimos indecisos. Hay personas que nunca tienen claro lo que quieren hacer. No tienen proyectos. Acaban haciendo lo que otros deciden.

b) **Sé lo que quiero, pero no sé cómo conseguirlo**. Si quiero ir a casa de un amigo, tendré que saber la dirección y el camino. Si quiero ser chef de cocina, tendré que saber cómo aprender esta profesión. Si no sabemos cómo lograr lo que deseamos, nos falta información o planificación.

c) **Sé lo que quiero, sé cómo conseguirlo, pero no me atrevo**. Si sé dónde quiero ir y sé cómo ir, pero no me atrevo, me falta valor o energía. La valentía es necesaria para la libertad.

d) **Sé lo que quiero, sé cómo conseguirlo, me atrevo, pero pienso que no es bueno**. Por último, puedo pensar que una cosa es mala, aunque tenga muchas ganas de hacerla. En ese caso, tengo que elegir entre lo que debo hacer y lo que quiero hacer.

3.2. Valores sentidos y valores pensados

Podemos dirigir nuestro comportamiento de acuerdo con valores sentidos y con valores pensados.

a) **Valor sentido.** Cuando tenemos sed no nos resulta difícil beber. Por tanto, si nuestra meta coincide con un **valor sentido**, es decir, si nos gusta y nos motiva, hemos tenido suerte, porque nos resultará muy fácil actuar.

b) **Valor pensado.** Sin embargo, muchas veces lo que pensamos que es bueno (**valor pensado**) nos resulta difícil de hacer, no nos interesa y estamos desmotivados. En ese momento nos conviene recurrir a un mecanismo de seguridad: no tengo ganas de hacerlo, pero lo haré porque es mi deber.

4. ENTRENAMIENTO, PERSEVERANCIA Y JUSTICIA

4.1. EL entrenamiento

En entrenamiento es un trabajo pesado, pero resulta imprescindible si se quiere progresar. Jugar al baloncesto, bailar, tocar la guitarra, ser valiente o aumentar la inteligencia son objetivos maravillosos que se logran entrenando.

Con el entrenamiento, a la vez que adquirimos una capacidad, aumentamos la resistencia. Poco a poco vamos aguantando más y esto hace que nos sintamos más capaces, con lo que se inicia una espiral ascendente: me entreno, aguanto más, me siento animado, me entreno más, me supero y me siento animado. El momento difícil es el arranque, cuando todavía no se percibe el progreso. Por eso, es bueno proponerse metas a corto plazo que se puedan conseguir enseguida.

4.2. Valentía y perseverancia

Hoy día se habla mucho de “emprendimiento”. **Emprender** es iniciar una acción que entraña alguna dificultad. Emprendemos una aventura, un viaje o un negocio. Para tener éxito en nuestro emprendimiento necesitamos dos virtudes fundamentales:

a) **Valentía**, que es la virtud del **inicio**.

b) **Perseverancia**, que es la virtud de la **realización**. Está relacionada con la capacidad para aplazar la recompensa. Quien necesita conseguir el premio enseguida, será incapaz de elaborar proyectos a medio o largo plazo. Se desanimará pronto.

La perseverancia es imprescindible para nuestro progreso. Las personas que se cansan enseguida y cambian constantemente de actividad no terminan nada y no pueden ampliar sus capacidades. No pueden progresar en el camino de la libertad.

4.3. Las virtudes

Lo que hemos visto son caminos para conseguir un **comportamiento libre**: debemos inhibir el impulso, pensar bien, tener la valentía para tomar la decisión acertada y la fortaleza para llevar a cabo lo proyectado. Una vez que aprendamos a hacer todo esto, es como si ya supiéramos “conducir” nuestra vida y nos quedará el asunto más interesante: ¿qué hago con mi libertad?, ¿hacia dónde voy?

Algunas **virtudes** han sido valoradas en todas las culturas. Por ejemplo, la sabiduría, la valentía, la fortaleza, la capacidad de tener buenos sentimientos, etc. Todas ellas deben estar dirigidas por una virtud suprema: la **justicia**.

4.4. La justicia y los derechos humanos

Desde hace muchos siglos se define la virtud de la justicia como el hábito de dar a cada uno lo que le corresponde y de no quitarle lo que es suyo. Los derechos se encargan de fijar lo que es de cada persona o lo que le corresponde.

Son justos los comportamientos que sirven para fomentar el proyecto ético común, basado en el **respeto a la dignidad** de cada persona y, por tanto, de los **derechos humanos**.

ACTIVIDADES

UNIDAD 5: APRENDER A ACTUAR BIEN

Actividades:

1. ¿Qué tipo de libertad (externa o interna) les falta a estas personas?
 - a) Un preso en la cárcel.
 - b) Un recién nacido.
 - c) Un ciudadano de un país no democrático.
 - d) Una persona con prejuicios.
 - e) Una persona que no controla sus ataques de furia.

2. ¿Alguna vez has tenido un impulso que no has sido capaz de controlar? ¿Qué sucedió?

3. Define los siguientes conceptos: (persona) responsable, perseverancia, emprender.

UNIDAD 6: LA ÉTICA Y LAS ACTIVIDADES HUMANAS

1. LA ÉTICA Y LA POLÍTICA

1.1. La relación entre ética, política y felicidad

Aristóteles establecía un vínculo clarísimo entre **ética** y **política**. La **ética** es un saber práctico cuyo objetivo es la **felicidad individual**. En cambio, la **política** busca la **felicidad colectiva**. Por eso consideraba que era superior a la ética.

También creía que la especie humana es, por naturaleza, social. Las personas necesitan **vivir en sociedad** para desarrollarse. Un individuo aislado no puede realizarse completamente. Consideraba que el ser humano solo puede alcanzar plena **felicidad en la comunidad**, que es anterior al individuo. Por el contrario, la teoría individualista opina que el individuo es más importante que la sociedad, en la que decide vivir porque le resulta más conveniente.

Durante gran parte de la historia de la humanidad, los pueblos han estado gobernados por tiranos, dictadores, monarcas absolutos, que imponían su poder sin contar con los ciudadanos, que eran solo súbditos obligados a obedecer. Esta situación producía abusos de poder y grandes injusticias.

1.2. La democracia

La democracia se opone a los abusos. Se llama democracia a la participación del pueblo en tareas de gobierno, es decir, en la toma de decisiones que afectan a todos. Es la forma política más eficaz para realizar el proyecto ético de la humanidad, esto es, una **sociedad justa** que respete la **libertad**, la **igualdad** y la **seguridad** de todos. Los antiguos griegos inventaron la democracia. Después de muchos siglos de estar casi olvidada, la democracia resurgió en el siglo XVIII con las Revoluciones americana y francesa, y poco a poco se va instaurando en todo el mundo.

Los protagonistas de la democracia son los **ciudadanos**. Los políticos son personas a las que contratamos para que trabajen por el bien común, a quienes convertimos en delegados que deben ejercer el poder en nuestro nombre, les cedemos temporalmente la potestad para que nos gobiernen. No están por encima de los ciudadanos.

1.3. La división de poderes

Una de las principales características de las democracias es la división de poderes. No es conveniente que alguien tenga el poder absoluto, que pueda hacer las leyes, juzgar, condenar y ejecutar. Para evitarlo, se reconocen tres poderes independientes:

a) **Poder legislativo:** tiene la capacidad de hacer y aprobar leyes que afectan a todos los ciudadanos. En España, el poder legislativo reside en las Cortes Generales, que están compuestas por el Congreso y el Senado. Sus miembros son elegidos por votación en las elecciones generales.

b) **Poder ejecutivo:** se encarga de poner en práctica las leyes, de crear los mecanismos para que se cumplan y de resolver los problemas concretos de la vida política. Tiene que obedecer lo que el poder legislativo ordena. EL poder ejecutivo lo ejerce el Gobierno de un país.

c) **Poder judicial:** corresponde a jueces y tribunales de justicia. Su misión es juzgar si las leyes se han cumplido o no, y decidir quién tiene la razón en caso de conflicto. Todos los ciudadanos, incluidos los políticos, están sometidos a este poder. El poder judicial, a su vez, está sujeto a las leyes dictadas por el poder legislativo.

La política debe someterse a la ética. Por eso, todos los países se han comprometido a respetar los **derechos humanos**, porque están por encima de la Constitución y la democracia: una ley contraria a esos derechos, sería una ley injusta.

2. LA ÉTICA, LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

2.1. La ciencia y la técnica

La ciencia solo pretende el conocimiento, y por eso puede considerarse siempre valiosa. Sin embargo, tiene que someterse también a la ética por sus fines, por los temas que trata o que no trata y por los medios que utiliza:

a) La ciencia puede ser éticamente reprobable **por los fines** que pretende, por ejemplo, si investiga solo para aumentar el poder de un país o un grupo económico. La actividad de la ciencia no es buena si su fin es malo.

b) La ciencia falla desde el punto de vista ético **si no investiga** temas importantes. Por ejemplo, las medicinas para tratar enfermedades que sufren las poblaciones sin recursos económicos no se investigan porque los enfermos no podrían costearlas.

c) La ciencia puede ser éticamente mala si para conseguir sus descubrimientos emplea **procedimientos crueles o injustos**, tanto con animales como con personas.

Pero lo que provoca más problemas éticos no es la ciencia, sino su utilización práctica, es decir, la **técnica**. Junto a las técnicas beneficiosas también se desarrollan técnicas que se pueden usar con fines destructivos, como las armas. Los avances técnicos han resuelto problemas, pero plantean problemas éticos.

2.2. La destrucción del medioambiente

El consumo desmesurado de energía pone en peligro el medioambiente. El cambio climático atribuido a la actividad humana altera la composición de la atmósfera y plantea grandes amenazas para el planeta. La ética nos obliga a un uso responsable de los recursos naturales. La responsabilidad nos exige limitar el consumo, reutilizar los materiales y reciclar los productos para evitar mayores daños.

2.3. Las tecnologías de la información y la comunicación

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han cambiado nuestra forma de vivir, pero plantean también problemas. Uno de ellos es la posibilidad de que grandes empresas o los Estados controlen nuestra vida privada.

Comienza a hablarse de la **adicción al móvil**, es decir, la angustia que sufre una persona si no tiene su móvil cerca. Como todas las adicciones es mala porque limita la libertad. Además, está provocando **hábitos perjudiciales**: al acostumbrarse a los mensajes cortos se está perdiendo la habilidad para entender textos más largos, lo que disminuye la capacidad para pensar. La impulsividad en las respuestas y en las compras innecesarias es otro problema.

2.4. El uso responsable de las nuevas tecnologías

La ética también nos exige utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación. Debemos preservar nuestra intimidad, siendo conscientes de que todo lo que subamos a internet puede ser utilizado por alguien con malos propósitos. Debemos ser consumidores de información sensatos.

3. LA ÉTICA Y LA ECONOMÍA

3.1. Algunos conceptos básicos de economía

La **economía** es la ciencia que trata de la administración de los bienes imprescindibles para las personas. No de todos, sino solo de los que son escasos y pueden conseguirse pagando. Si todos los recursos fueran inagotables, no necesitaríamos la ciencia económica. Por otra parte, hay bienes, como el amor, las personas, el talento, etc. que no son “económicos” porque no se pueden comprar ni vender. Marcar los **límites de la economía**, es decir, de lo que se debe considerar como bienes económicos, es competencia de la ética.

El ser humano necesita **bienes y servicios** para sobrevivir y vivir cómodamente. Pero una persona no puede producir todo lo que necesita, por lo que es necesario el intercambio, el comercio. La **división del trabajo**⁶ aumenta la eficiencia.

La primera forma de **comercio** fue posiblemente el trueque: el intercambio de bienes. Pero no era un sistema muy cómodo, porque algunos productos son indivisibles y es difícil calcular equivalencias entre los mismos. Para resolver ese problema se inventó el dinero. El **dinero** es un medio de pago aceptado por un grupo social.

El **mercado** es al ámbito donde se compran y se venden los bienes. Una **economía de mercado** es aquella que está dirigida por el juego entre la oferta y la demanda, entre los que quieren vender y los que quieren comprar. Si una mercancía la quiere mucha gente, subirá el precio; en cambio, si no la quiere nadie o hay mucha cantidad, el precio bajará: es lo que conocemos como la **ley de la oferta y la demanda**. Además, el funcionamiento del mercado puede estar falseado: las empresas pueden ponerse de acuerdo para subir los precios, aunque esta práctica está prohibida por la ley.

3.2. La propiedad

La economía de mercado se basa en el **derecho de propiedad**. La propiedad de los bienes ha planteado problemas en todas las culturas que las distintas morales han tenido que resolver. Algunas han sostenido que el dueño de algo podía hacer lo que quisiera con su propiedad. Otras defendían el comunismo: nadie podía poseer nada. Todo debería ser un bien común.

Como mejor solución ética, después de conocer ambas experiencias se ha llegado a la conclusión de que hay que respetar el derecho a la propiedad, pero sin considerarlo un derecho absoluto. La propiedad tiene también una **función social**. Por ejemplo, hay

⁶ División del trabajo: especialización de los trabajadores en distintas tareas que permite producir con mayor eficacia.

que entregar una parte de la riqueza al Estado en forma de impuestos para colaborar al bien común.

3.3. Las desigualdades económicas

La crítica ética que se hace a la economía de mercado es que ha provocado una gran desigualdad económica entre las personas. Por eso, debemos promover una economía que sea eficiente pero que al mismo tiempo ayude a crear una sociedad cada vez más justa.

La ONG *Oxfam-Intermón* publicó un estudio que muestra que 62 personas poseen tanta riqueza como la mitad más pobre de la población mundial (3600 millones de personas). En España, el 1% de la población concentra más riqueza que el 80% más pobre (35 millones de personas). El informe evidencia que la desigualdad afecta de manera desproporcionada a las mujeres y a los niños. En todo el mundo existe una **brecha salarial** por sexos. Las mujeres suelen desempeñar los trabajos peor remunerados y más precarios.

3.4. La responsabilidad fiscal de los ciudadanos

El Estado se encarga de los servicios públicos, de la seguridad, de regular la economía, de la educación, de distribuir más equitativamente la riqueza y de ayudar a los desfavorecidos. El dinero necesario lo consigue mediante impuestos:

a) **Impuestos indirectos:** gravan el precio de las mercancías. Por ejemplo, al comprar un litro de gasolina, el 40% del precio es un impuesto. Da igual que quien lo compre sea pobre o rico; pagará los mismos impuestos.

b) **Impuestos directos:** gravan las ganancias que tiene una persona (impuesto sobre la renta) o una empresa (impuesto de sociedades).

El Gobierno decide los ingresos que debe tener y en qué va a gastarlos. Esas cuentas forman los **Presupuestos Generales del Estado**, que deben ser aprobados por el Parlamento. El Estado lleva sus cuentas, igual que las lleva una familia: si gasta más de lo que ingresa tiene un déficit, y tendrá que pedir dinero prestado para pagarlo; si ingresa más de lo que gasta tiene un superávit, un sobrante de dinero que podrá utilizar más adelante. Pagar los impuestos es un **deber ético**, porque es una forma de colaborar con el bien común.

ACTIVIDADES

UNIDAD 6: LA ÉTICA Y LAS ACTIVIDADES HUMANAS

Actividades:

1. Investiga sobre las desigualdades económicas en el mundo. Completa la siguiente tabla:

	5 PAÍSES MÁS RICOS	5 PAÍSES MÁS POBRES
Países		
Población total		
Renta per cápita media		

2. Haz un listado con los servicios públicos esenciales que pagamos con nuestros impuestos. ¿Estarías de acuerdo en privatizarlos? ¿Por qué?

3. Investiga acerca del calentamiento global. ¿Qué es? ¿Qué consecuencias tiene para nuestro planeta y su biodiversidad? ¿Qué podemos hacer para mejorar?