

VALORES ÉTICOS

3 ESO

*Antonio Vallés Arándiga
Consol Vallés Tortosa
Alfred Vallés Tortosa*



El Libro de texto **VALORES ÉTICOS** 3º ESO es complementario al **Cuaderno de actividades** del alumno, en donde se realizan las actividades que corresponden a los contenidos de cada una de las unidades del libro.

Maquetación: Antonio Vallés Arándiga

© Tabarca Llibres S.L.

© Antonio Vallés Arándiga
Consol Vallés Tortosa
Alfred Vallés Tortosa

I.S.B.N.: 978-84-8025-333-8

Depósito Legal: V-513-2015

Edita:

Tabarca Llibres S.L.
Avgda. Ausiàs March, 184
Tel.: 963 186 007
www.tabarcallibres.com
46026 - VALÈNCIA

Impresión: Blauverd Impressors, S.L.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



CONTENIDOS



Unidad 1. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Pág. 6

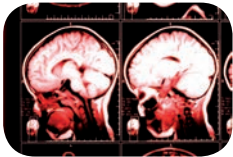
- LAS EMOCIONES BÁSICAS O UNIVERSALES.
- LOS SENTIMIENTOS.
- LOS ESTADOS DE ÁNIMO.
- LAS EMOCIONES SECUNDARIAS.



Unidad 2. PERSONALIDAD Y EMOCIONALIDAD

Pág. 12

- LA PERSONALIDAD.
- LOS RASGOS EMOCIONALES DE LA PERSONALIDAD.
- LOS CINCO GRANDES FACTORES DE LA PERSONALIDAD.



Unidad 3. IDENTIDAD PERSONAL. EL AUTOCONCEPTO

Pág. 18

- LA IDENTIDAD PERSONAL. EL AUTOCONOCIMIENTO.
- EL AUTOCONCEPTO.
- TIPOS DE AUTOCONCEPTO.
- EL CRECIMIENTO PERSONAL.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 1

LA DIGNIDAD DE LA PERSONA

Pág. 24



Unidad 4. VALORES Y FORTALEZAS HUMANAS

Pág. 26

- LOS VALORES
- ¿QUÉ SON LAS FORTALEZAS?
- LAS 24 FORTALEZAS.



Unidad 5. LA COMPETENCIA SOCIAL

Pág. 32

- LA COMPETENCIA SOCIAL.
- EL AFRONTAMIENTO DE CRÍTICAS.
- TÉCNICAS ASERTIVAS.



Unidad 6. EMPATÍA Y AYUDA A LOS DEMÁS

Pág. 38

- LA EMPATÍA.
- LA CONDUCTA PROSOCIAL Y EL ALTRUISMO.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 2

COMPRENSIÓN, RESPETO E IGUALDAD

Pág. 44



Unidad 7. LAS TEORÍAS ÉTICAS

Pág. 46

- LAS TEORÍAS ÉTICAS.
- TEORÍAS TELEOLÓGICAS.
 - EL EUDEMONISMO
 - EL HEDONISMO
 - EL UTILITARISMO
- OTRAS TEORÍAS ÉTICAS.



Unidad 8. LA ÉTICA DEL HEDONISMO

Pág. 52

- EL HEDONISMO ÉTICO.
- EL HEDONISMO PSICOLÓGICO.



Unidad 9. LA ÉTICA DEL EUDEMONISMO

Pág. 58

- EL EUDEMONISMO.
- LAS VIRTUDES.
- EL BIENESTAR PSICOLÓGICO.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 3

LA REFLEXIÓN ÉTICA

Pág. 64



Unidad 10. DERECHOS Y LIBERTADES PÚBLICAS EN LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

Pág. 66

- LOS DERECHOS FUNDAMENTALES.
- DERECHOS Y LIBERTADES EN LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA.



Unidad 11. LA UNIÓN EUROPEA Y SUS LOGROS

Pág. 72

- BREVE HISTORIA DE LA UNIÓN EUROPEA.
- LOS DERECHOS HUMANOS EN LA UE.
- LOS LOGROS DE LA UE.



Unidad 12. LA RESPONSABILIDAD CIUDADANA

Pág. 78

- LOS DEBERES DE LOS CIUDADANOS.
- DEBERES CIUDADANOS EN LA SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL.
- DEBERES CIUDADANOS EN EDUCACIÓN.
- DEBERES CIUDADANOS EN JUSTICIA.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS Bloque 4 LA JUSTICIA Y LA POLÍTICA Pág. 84



Unidad 13. LOS DERECHOS HUMANOS. LOGROS Y RETOS

Pág. 86

- LOS DERECHOS HUMANOS UNIVERSALES.
- LOS GRANDES PROBLEMAS EN LA APLICACIÓN DE LOS DDHH.
 - LA EXCLUSIÓN SOCIAL.
 - LA DISCRIMINACIÓN DE LA MUJER.
 - LA VIOLENCIA DE GÉNERO.
 - ACTITUDES HOMÓFOBAS, XENÓFOBAS Y RACISTAS.
 - EL ACOSO LABORAL Y ESCOLAR.



Unidad 14. DERECHOS HUMANOS. DESARROLLO HISTÓRICO

Pág. 92

- LAS TRES GENERACIONES DE DERECHOS HUMANOS.
 - LOS DERECHOS DE PRIMERA GENERACIÓN.
 - LOS DERECHOS DE SEGUNDA GENERACIÓN.
 - LOS DERECHOS DE TERCERA GENERACIÓN.
- LOS PRINCIPIOS ÉTICOS DE LOS DERECHOS HUMANOS.

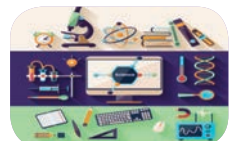


Unidad 15. DERECHOS HUMANOS. INSTITUCIONES

Pág. 98

- INSTITUCIONES EN DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS.
- ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES (ONGS).
- ORGANIZACIONES INTERGUBERNAMENTALES Y GUBERNAMENTALES.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS Bloque 5 LOS VALORES ÉTICOS, EL DERECHO Y LA DDUU Pág. 104



Unidad 16. INVESTIGACIÓN Y VALORES ÉTICOS

Pág. 106

- EL PROGRESO CIENTÍFICO Y TECNOLÓGICO Y LOS DERECHOS HUMANOS.
- CIENCIA, INVESTIGACIÓN Y ÉTICA.
- ¿CUÁNDO UNA INVESTIGACIÓN NO ES ÉTICA?



Unidad 17. EL RESPETO AL MEDIO AMBIENTE

Pág. 112

- EL RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE.
- COMPROMISOS ÉTICOS CON EL MEDIO AMBIENTE.
- CARTA DE LA TIERRA.



Unidad 18. PROBLEMAS AMBIENTALES Y SOSTENIBILIDAD

Pág. 118

- LOS PROBLEMAS AMBIENTALES.
 - LAS EMISIONES DE GASES EFECTO INVERNADERO.
 - LA CALIDAD DEL AIRE URBANO.
 - LA CALIDAD DE LAS AGUAS.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS Bloque 6 LOS VALORES ÉTICOS Y SU RELACIÓN CON LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA Pág. 124

LA CIENCIA DE LAS EMOCIONES APUNTA DIRECTAMENTE AL CORAZÓN



La relación entre las emociones y el corazón parece que no es solo una cuestión poética, sino también científica. De hecho, al recibir un implante cardíaco una persona puede sufrir cambios **drásticos** en su vida emocional. Si bien es el cerebro el que registra la noción de las amenazas, es a través de un aumento de los latidos del corazón o de las manos sudorosas como sentimos que dicha noción abstracta se transforma en una emoción, según William James, uno de los fundadores de la psicología. Varios estudios modernos vienen a avalar esta teoría, revelando que las alteraciones en el corazón, por ejemplo, tras recibir un implante, alteran nuestros sentimientos.

Varios estudios citados por la BBC revelan que las personas con más conciencia corporal, es decir, aquellas que sienten mejor su cuerpo y pueden precisar mejor, por ejemplo, cuántas veces en un minuto ha latido su corazón sin tocarse, tienen una reacción más intensa y se sienten mucho más conmocionadas por imágenes emotivas y, en general, tienen una vida mucho más emocional. También saben describir mejor sus sentimientos y, al parecer, es esta sensibilidad la que ante todo permite a estas personas reconocer mejor las emociones en las caras de otras personas y entender mejor cómo evitar amenazas.

Esto podría explicarse por el hecho de que las sensaciones corporales más intensas saturan los recuerdos y hacen de la aversión algo más **intuitivo**, así que estas personas perciben de una forma más sencilla si las cosas, acciones y opciones a las que se enfrentan son malas o buenas, según Daniella Furman, de la Universidad de California. Además, es probable que sean precisamente estas señales corporales las que explican lo que conocemos como intuición. Las personas que pueden escuchar mejor a su cuerpo, son las que más a menudo ganan o pierden menos en los juegos de cartas, según otro estudio de la Universidad de Exeter.

¿Y qué pasa cuando una persona sufre cambios artificiales en su corazón, por ejemplo, después de un implante? En un caso estudiado por un grupo de científicos internacionales, esta persona ya no puede sentir los latidos de su corazón, sino los de su implante, lo que alteró su percepción de su cuerpo y, de esa forma, alteró algunas de sus habilidades sociales y emocionales. La persona se volvió menos sensible y empática, tuvo más problemas a la hora de entender las motivaciones de los otros y, ante todo, con la intuición. Todo ello permitió a los autores del estudio concluir que es el cuerpo el que maneja la **cognición** emocional.

<http://actualidad.rt.com/ciencias/view/149961-operaciones-corazon-alteran-personalidad>

- ✓ LAS EMOCIONES BÁSICAS O UNIVERSALES.
- ✓ LOS SENTIMIENTOS.
- ✓ LOS ESTADOS DE ÁNIMO.
- ✓ LAS EMOCIONES SECUNDARIAS.

INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO

LAS EMOCIONES BÁSICAS O UNIVERSALES

Las emociones son innatas. Así lo expresó Charles Darwin en su obra *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. Existe similitud de las expresiones en una misma especie y entre diferentes especies. Darwin identificó que las expresiones corporales de la cara del hombre que tienen lugar cuando se producen las emociones son las mismas en todo el mundo, independientemente de los orígenes étnicos o culturales. Estas mismas expresiones están presentes en personas que han nacido ciegas y que, por tanto, carecen de la posibilidad de haber aprendido los movimientos musculares viéndolos en los demás, y que también están presentes en los niños que tampoco han tenido mucho tiempo para aprender a imitarlas. Sin embargo, algunas de estas emociones no tienen la misma cualidad expresiva en quienes están privados de visión, debido a las características de áreas faciales como la zona de los ojos.

Las **emociones** son *reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno*. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión). Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Las emociones primarias, básicas o universales se acompañan, pues, de numerosos síntomas físico-corporales que conducen a la acción o a la inhibición. Se activan determinados músculos para apoyar ciertas acciones, y el cerebro, a través del hipotálamo, envía mensajes especiales a sus glándulas endocrinas (que controlan la producción y la liberación de hormonas) y a su sistema nervioso autónomo (SNA) para que nos “emocionemos”, es decir, para que nuestro organismo se altere. De este modo, notamos que la alegría produce una sensación de energía, de ganas de hacer alguna actividad. Que la ira produce movimientos de ataque hacia la otra persona, conductas de violencia física y/o verbal. Que la tristeza produce inhibición o parálisis de movimientos, o que el miedo produce movimientos de huida.

Asimismo, cada emoción produce o da lugar a un tipo de contenido verbal propio. La *alegría* produce comentarios relativos a lo bien que ha resultado, o ha funcionado o ha ocurrido la circunstancia que la ha provocado. La *ira* produce contenidos verbales de amenaza, de descalificación, de agresión. La *tristeza* inhibe la expresividad. El *miedo* puede inhibir la expresión verbal o inducir a la verbalización de interjecciones o gritos relacionados con el socorro o auxilio.



LOS SENTIMIENTOS

El **sentimiento** es *el estado de ánimo o estado psíquico que sigue a la emoción*. Es su consecuencia directa, su experiencia subjetiva. Es un estado afectivo más estructurado, complejo y estable que la emoción, menos intenso y presenta una menor implicación fisiológica. Su duración es mayor que la emoción y se caracteriza por el elevado contenido cognitivo que presenta. El sentimiento es el componente cognitivo de la emoción.

LOS ESTADOS DE ÁNIMO

El **estado de ánimo** de una persona es *un conjunto de sentimientos de la misma familia emocional*. Por ejemplo, si decimos que nuestro estado de ánimo es *optimista* es porque en los momentos previos, horas o días anteriores hemos experimentado sentimientos positivos como la *satisfacción*, la *ilusión*, la *tranquilidad*, el *entusiasmo*... Por el contrario, nuestro estado de ánimo será negativo si hemos tenido sentimientos de *decepción*, *desasosiego*, *inquietud*, *temor*...

El estado de ánimo es menos intenso que la emoción y más duradero. Suele prolongarse desde unas horas hasta varios días. La *euforia* y la *depresión* son dos estados de ánimo contrapuestos. Suelen ser inespecíficos, es decir, no atribuibles a un motivo determinado aparente, aunque tienen su origen en nuestro modo de valorar los acontecimiento que vivimos.

LAS EMOCIONES SECUNDARIAS

Son las demás emociones existentes y constituyen una mezcla, combinación o similitud con las básicas. Así por ejemplo, la *ansiedad* sería la combinación del *miedo* y de dos emociones más, que pueden ser la culpa, el *interés*, la *vergüenza* o la *agitación*. El *amor* estaría constituido por la combinación de emociones de *aceptación*, *adoración*, *afinidad* y *amabilidad*. La *vergüenza* estaría compuesta por *arrepentimiento*, *humillación*, *pena*, *remordimiento*, *culpa*. Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, sino que son una combinación de todas las familias de emociones básicas o universales. Por ejemplo, los *celos* pueden ser una combinación de *enfado*, *tristeza* y *miedo*.

Existen numerosas clasificaciones de las emociones. Una de ellas es la siguiente:

- **Positivas:** Producen bienestar psicológico. Incluyen las siguientes emociones y sus sentimientos derivados:

Alegría

Buen humor, felicidad, diversión, gratificación, optimismo, regocijo, entusiasmo, contento, deleite, júbilo, gratitud, alivio, calma, interés, curiosidad, encanto, paciencia, euforia, éxtasis, templanza, simpatía, complacencia, agrado, estima, consideración, respeto, aprecio, aceptación, amabilidad, cariño, devoción, embeleso, adoración, ternura, placer, cordialidad, placidez, satisfacción, serenidad, bienestar, seguridad, gratificación, esperanza, confianza, sosiego...

Drásticos: Rigurosos, radicales.

Intuitivo: Actuar según una idea, sin razonamiento lógico.

Cognición: Conocimiento a través de la mente.



- **Negativas:** Producen malestar psicológico. Incluyen las siguientes emociones y sus sentimientos derivados:

Ira/Enfado

Rabia, cólera, desdén, menosprecio, ultraje, rencor, furia, enfado, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, venganza, humillación, irritación, exasperación, hostilidad, enojo, odio, celos, envidia, reproche, resquemor, impotencia, rebeldía, repudio, malevolencia...

Miedo

Temor, horror, espanto, pánico, terror, congoja, pavor, susto, fobia, desesperación, desasosiego, inquietud, estrés, preocupación, azoramiento, anhelo, desazón, obnubilación, desconcierto, consternación, nerviosismo, incertidumbre, inquietud, insatisfacción, impaciencia...

Tristeza

Autocompasión, abatimiento, congoja, depresión, desamparo, frustración, fastidio, decepción, desaliento, malhumor, aflicción, desolación, pena, desaliento, dolor, decepción, pesar, duelo, pesadumbre, desconsuelo, desesperanza, desánimo, pesimismo, aburrimiento, apatía, melancolía, añoranza, morriña, nostalgia, disgusto, preocupación, resignación, soledad, conmovión, desdicha, infelicidad...

Asco

Aborrecimiento, aversión, aprensión, desprecio, hastío, repugnancia, rechazo...

- **Neutras:** No producen ningún valor emocional. Preparan para dirigir la atención hacia algo extraño, imprevisto o inesperado. Incluyen las siguientes emociones y sus sentimientos derivados:

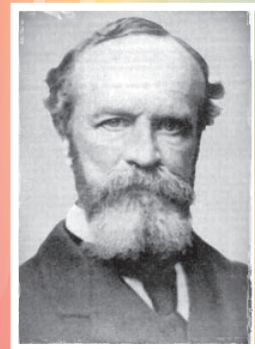
Sorpresa

Extrañeza, pasmo...



“El descubrimiento más importante de mi generación es que los seres humanos, con sólo cambiar las actitudes interiores de sus mentes pueden cambiar los aspectos exteriores de sus vidas”.

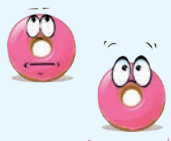
Williams James. Psicólogo norteamericano (1842-1910).



EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO

1. PASAPALABRA EMOCIONAL.

- La actividad consiste en tratar de adivinar el sentimiento que corresponde a la definición correspondiente. La pista es la letra por la que empieza y acaba el nombre del sentimiento.
- Al finalizar el pasapalabra clasificad los sentimientos. Colocad como cabecera de familia emocional cada una de las seis emociones básicas: **Alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco.**



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



- Turbación del ánimo, que suele encender el color del rostro, ocasionada por alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante, propia o ajena. Sentir afrenta por parte de los demás.

V.....a

- Tristeza, pesar y sufrimiento por el bien ajeno. E.....a
- Sentimiento intenso causado por algo terrible y espantoso. H.....r
- Miedo muy intenso. T.....r
- Inclinação de amor o buen afecto que se siente hacia alguien o algo y manifestarlo. C.....o
- Alegría muy intensa que nos hace ver las cosas de forma positiva. Estado de ánimo optimista.

E.....a

- Estado de ánimo negativo producido por no conseguir un propósito. F.....n
- Perder la razón por la fuerza de la ira. Dejarse poseer por ella. C.....a
- Se dice del miedo extremado o del terror producido por la amenaza de un peligro inminente, y que con frecuencia es colectivo y contagioso. P.....o
- Estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos. E.....a
- Conmoverse o maravillarse con algo imprevisto, raro o incomprensible. S.....a
- Ver, contemplar o considerar con estima o agrado especiales a alguien o algo que llaman la atención por cualidades juzgadas como extraordinarias. A.....n
- Enternecimiento y compasión por los males de alguien. L.....a
- Sentir que no está en tu mano el poder cambiar las cosas. I.....a
- No estar alterado por preocupaciones, inquietudes. T.....d

DESARROLLO PERSONAL

2. Para regular mejor tus emociones y sentimientos desarrolla las siguientes habilidades:

✓ *Identifica el motivo de tus sentimientos.*

Implica analizar las diferentes vivencias personales e interpersonales y distinguir los afectos que producen, a la vez que es necesario formularse preguntas acerca del motivo por el cual (qué situaciones lo han generado) se está triste, alegre, sorprendido, decepcionado, ilusionado, etc.

✓ *Trata de tranquilizarte. Aprende a relajarte.*

Habilidad para relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo en situaciones generadoras de ansiedad. El estado de relajación corporal es una condición psicofisiológica básica para afrontar estados emocionales negativos. La calma y el sosiego se aprenden con ejercicios de relajación y de respiración.

✓ *Controla los miedos, temores y preocupaciones.*

Distráete cuando tengas pensamiento preocupantes. Ocupa tu mente en actividades que te ayuden a sentirte mejor y tranquilizarte. No anticipes negativamente lo que crees que pueda suceder.

✓ *Confía en ti mismo.*

Es la habilidad para confiar en que el propio comportamiento será capaz de conseguir el objetivo propuesto. Por ejemplo: Solucionar un conflicto, resolver una tarea, ayudar a alguien, etc. El proverbio oriental que afirma que “el mejor camino para encontrar una mano amiga se encuentra al final de tu propio brazo”; resume la necesidad de autoconfianza para poder afrontar nuestras propias dificultades.

✓ *Comprende las emociones y sentimientos de los demás.*

Las habilidades empáticas constituyen uno de los núcleos fundamentales de la educación emocional. La empatía es la capacidad de reconocer y comprender las emociones y sentimientos de los demás, intentando ponerse en su lugar comprendiendo su perspectiva. Ser empático exige numerosas subhabilidades como la escucha activa, el discernimiento o discriminación de estados emocionales en el otro, la interpretación de las expresiones no verbales de los sentimientos y emociones, la imaginación acerca de qué se sentiría en una determinada situación y compartir sentimientos.

