

VALORES ÉTICOS

1 ESO

*Antonio Vallés Arándiga
Consol Vallés Tortosa
Alfred Vallés Tortosa*



El Libro de texto **VALORES ÉTICOS** 1º 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.: 978-84-8025-331-4

Depósito Legal: V-511-2015

Edita:

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

Impresión: Imprensa.es

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. LA PERSONALIDAD

Pág. 6

- LA PERSONALIDAD.
- LOS RASGOS DE LA PERSONALIDAD.
- LA SANA PERSONALIDAD.
- PERSONALIDAD Y MOTIVACIÓN.



Unidad 2. LA AUTONOMÍA

Pág. 12

- LA IDENTIDAD PERSONAL.
- LAS DIFICULTADES EN LA IDENTIDAD PERSONAL.
- LA AUTONOMÍA PERSONAL.
- AUTONOMÍA PERSONAL Y SENSIBILIDAD SOCIAL



Unidad 3. LA DIGNIDAD

Pág. 18

- LA DIGNIDAD PERSONAL.
- DIGNIDAD PERSONAL Y DERECHOS HUMANOS.
- LA DIGNIDAD ES UN VALOR Y UN ESTADO EMOCIONAL.
- FALTA DE RESPETO DE LA DIGNIDAD HUMANA.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 1 LA DIGNIDAD DE LA PERSONA Pág. 24



Unidad 4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Pág. 26

- ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?
- EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.
- ¿CÓMO SE PRODUCEN LAS EMOCIONES?
- ¿CÓMO SE PERCIBEN Y SE EXPRESAN LAS EMOCIONES?
- ¿FACILITAN LAS EMOCIONES EL PENSAMIENTO?
- ¿CÓMO SE REGULAN LAS EMOCIONES?
- LAS EMOCIONES EN LA FAMILIA.



Unidad 5. LAS HABILIDADES SOCIALES

Pág. 32

- HABILIDADES SOCIALES. ASERTIVIDAD.
- ¿CÓMO SE APRENDEN LAS HABILIDADES SOCIALES?
- ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES SOCIALES?
- LOS GESTOS.



Unidad 6. LA INFLUENCIA DEL ENTORNO

Pág. 38

- EL SER HUMANO SER SOCIAL POR NATURALEZA.
- VALORES ÉTICOS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.
- LA INFLUENCIA DEL ENTORNO.
- LA INFLUENCIA DE LA FAMILIA.
- LA INFLUENCIA DE LOS AMIGOS.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 2 COMPRENSIÓN, RESPETO E IGUALDAD Pág. 44



Unidad 7. ÉTICA Y MORAL

Pág. 46

- LA DIMENSIÓN MORAL DEL SER HUMANO.
- LA MORAL Y LA ÉTICA.
- EL DESARROLLO MORAL: LOS NIVELES Y LOS ESTADIOS.



Unidad 8. INTELIGENCIA Y VOLUNTAD

Pág. 52

- EL COMPORTAMIENTO INTELIGENTE.
- INFLUENCIAS DE LA HERENCIA Y EL AMBIENTE EN LA INTELIGENCIA.
- LA VOLUNTAD.



Unidad 9. LA LIBERTAD

Pág. 58

- LA LIBERTAD.
- LA LIBERTAD Y LA ÉTICA.
- FACTORES QUE CONDICIONAN LA LIBERTAD.
- TIPOS DE LIBERTAD.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 3 LA REFLEXIÓN ÉTICA

Pág. 64



Unidad 10. VALORES ÉTICOS Y CÍVICOS

Pág. 66

- LOS VALORES ÉTICOS.
- LOS VALORES CÍVICOS.



Unidad 11. LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

Pág. 72

- LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA.
- FINALIDAD DE LA CONSTITUCIÓN.
- LOS DERECHOS FUNDAMENTALES.



Unidad 12. LA UNIÓN EUROPEA

Pág. 78

- LA UNIÓN EUROPEA.
- LOS DERECHOS HUMANOS EN LA UE.
- LOS SÍMBOLOS DE LA UE.
- INSTITUCIONES DE LA UE.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 4

LA JUSTICIA Y LA POLÍTICA

Pág. 84



Unidad 13. ÉTICA Y DERECHO

Pág. 86

- IUSNATURALISMO Y POSITIVISMO.
- MORAL, ÉTICA, DERECHO Y JUSTICIA.
- LEGALIDAD Y LEGITIMIDAD.



Unidad 14. LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Pág. 92

- LOS DERECHOS HUMANOS.
- LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS (DDUH).
- LOS ARTÍCULOS DE LA DDUH.



Unidad 15. DERECHOS POLÍTICOS Y CIVILES

Pág. 98

- LOS DERECHOS POLÍTICOS.
- LOS DERECHOS CIVILES.
- PACTO INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS POLÍTICOS Y CIVILES.
- LA INTOLERANCIA SOCIAL.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 5

LOS VALORES ÉTICOS, EL DERECHO Y LA DDUU

Pág. 104



Unidad 16. ÉTICA, TECNOLOGÍA Y CIENCIA

Pág. 106

- LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA.
- ÉTICA E INFORMÁTICA.
- ¿POR QUÉ DEBEN SER ÉTICAS LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA.
- CONDICIONES PARA QUE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA SEAN ÉTICAS.



Unidad 17. LAS TECNO DEPENDENCIAS

Pág. 112

- CIUDADANOS DIGITALES.
- EL ABUSO DE LAS TIC.
- LAS SEÑALES DE ALERTA EN EL USO DE LAS TIC.
- LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS.



Unidad 18. INVESTIGACIÓN Y VALORES ÉTICOS

Pág. 118

- LA INVESTIGACIÓN EN CÉLULAS MADRE.
- LA INVESTIGACIÓN EN CLONACIÓN.
- LA EUGENESIA.
- EL CÓDIGO ÉTICO.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 6

LOS VALORES ÉTICOS Y SU RELACIÓN CON LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

Pág. 124

LAS MÁSCARAS



La palabra **persona** procede del latín. Está compuesta por el prefijo *per* que se refiere **a uno mismo** y por "*sonus*" **sonido**. *Persona* significaba máscara que hace mucho ruido o que retumba y amplifica la voz dentro de ella. En el teatro griego se empleaban las máscaras en la representación de sus comedias y tragedias. Las enormes máscaras que empleaban los actores funcionaban a modo de megáfono. Los teatros se construían para que tuviesen una buena acústica y que la voz de los personajes llegase a todos los espectadores.

Los griegos denominaban a las máscaras "prósopon" (cara, rostro, faz, aspecto, incluso la interioridad personal) y de ahí deriva el significado de la palabra **personalidad**. En latín, deriva de "personare" (Resonar a través de algo) y en etrusco "persum" significaba cara o cabeza. Para los griegos la personalidad era la máscara que les servía a los actores para darle las características necesarias para interpretar a los personajes de sus obras: un anciano, una mujer, un niño, un dios o un rey. La finalidad de la máscara, además de aumentar el volumen de la voz, era mostrar la apariencia de los protagonistas y sus características personales. La personalidad era, pues, lo más singular o característico de cada uno. Es el papel que representamos en el teatro de la vida y la sociedad.



Las máscaras pueden ocultar nuestra verdadera personalidad en la vida diaria, tal y como lo hacían los protagonistas de las obras teatrales clásicas. Una máscara oculta nuestra verdadera forma de pensar, de sentir y de actuar. Esconde nuestra forma de ser a través de los autoengaños, las justificaciones y mentiras que sirven para no ver lo que deberíamos ver. Cuando no se quiere ver la realidad la ocultamos a través de la apariencia o falsa imagen que proyectamos sobre los demás.

Las máscaras pueden significar, cuando escondemos nuestra verdadera personalidad, miedo o temor a mostrarnos como realmente somos, miedo a ser juzgados por los demás, mostrar hostilidad para parecer más seguros de nosotros mismos. Las máscaras, entendidas, como ocultación de nuestra forma de ser produce inseguridad personal.

- ✓ LA PERSONALIDAD.
- ✓ LOS RASGOS DE LA PERSONALIDAD.
- ✓ LA SANA PERSONALIDAD.
- ✓ PERSONALIDAD Y MOTIVACIÓN.

INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO

LA PERSONALIDAD

La **personalidad** es el *conjunto de características psicológicas que determinan la conducta habitual de una persona* y nos hacen a unas personas distintas de otras. A cada una de estas características se les denomina **rasgos**. Cada uno tenemos mayor o menor número de características de cada rasgo.

LOS RASGOS DE LA PERSONALIDAD

Los rasgos son las conductas **habituales** que manifiesta una persona en sus reacciones o respuestas ante las circunstancias y en las relaciones con la gente con la que se relaciona. Los rasgos de la personalidad son:

■ **El neuroticismo**

- Es la tendencia a experimentar emociones y sentimientos negativos como el miedo, la ansiedad, la preocupación...
- Las personas con un gran nivel en este rasgo se sienten menos capaces de controlar sus **impulsos** y se enfrentan peor que los demás a las situaciones de **estrés**.
- No toleran bien la frustración y sus respuestas son muy impulsivas.
- No reflexionan antes de actuar.

■ **La estabilidad emocional**

- Es el rasgo contrario al neuroticismo.
- Las personas con este rasgo suelen ser tranquilas y actúan con serenidad y calma.
- Son capaces de relajarse cuando están intranquilas y se enfrentan a las situaciones difíciles sin alterarse ni aturdirse.
- Son capaces de tolerar bien la frustración.
- Estas personas son estables en sus emociones y sentimientos.

■ **La introversión**

- Las personas introvertidas son tímidas y prefieren las actividades en las que se encuentren solos.
- No manifiestan mucho interés en participar en actividades de grupo.
- No les gusta la animación y el bullicio.
- Son más reservadas en su comunicación con los demás.

■ **La extraversión**

- A las personas extravertidas les gusta mucho relacionarse con la gente y disfrutan de su presencia.
- Son comunicativas y asertivas, es decir, expresan con claridad lo que sienten, lo que desean, sus preferencias y disfrutan del trato con las demás personas.
- Suelen ser muy animadas, activas, habladoras, alegres, optimistas y muy divertidas.

Existen otros rasgos de la personalidad, tales como la **apertura** que consiste en la actitud de interés por las cosas nuevas; la **agradabilidad** o amabilidad, que se caracteriza por la simpatía y la buena voluntad hacia las demás personas, y la **responsabilidad**, que es también un valor ético muy importante. Consiste en cumplir con nuestros deberes y responder de nuestro comportamiento.



LA SANA PERSONALIDAD

A través de nuestra personalidad proyectamos en los demás nuestras emociones, sentimientos, actitudes, deseos e intenciones que pretenden nuestras conductas. Cuando habitualmente se dice: “No tiene personalidad”, nos referimos a la ausencia de firmeza o voluntad personal. Sin embargo, todo el mundo tiene su personalidad, manifestada con unos u otros rasgos característicos. La expresión de dichos rasgos es lo que nos sirve para proyectar nuestra imagen personal.

Los comportamientos en los que se muestran envidia, agresividad, hostilidad, acoso y egoísmo provocan malestar personal y deterioran las relaciones con los demás. ¿Podemos cambiar nuestra personalidad? Sí, con esfuerzo se pueden cambiar los rasgos que nos producen infelicidad y causan molestia a las personas con las que convivimos. Para ello es necesario,

- en primer lugar, ser conscientes de ello, y,
- en segundo lugar, proponerse el cambio, aunque sea necesario pedir ayuda a alguien de nuestra confianza.

Una sana personalidad se caracteriza por expresar nuestros rasgos de manera inteligente y adaptada a las situaciones sociales. Es importante:

- **Regular** la vivencia y la expresión de nuestras emociones y sentimientos.
- Transmitir nuestras ideas, razonamientos, peticiones, intenciones y deseos con respeto y con asertividad.
- Disponer de recursos personales para superar las dificultades de la vida y tolerar las **frustraciones** que podamos tener cuando no conseguimos nuestros objetivos.
- La capacidad de aprender de los errores es también una de las características de una sana personalidad.

La sana personalidad se relaciona con tener un buen autoconcepto (ideas sobre uno mismo) y una sana autoestima (valorarse como persona).



Impulsos: Conductas sin reflexión.

Estrés: Reacción del cuerpo ante situaciones de gran dificultad.

Regular: Adecuar, controlar y gestionar bien.

Frustraciones: Estado de ánimo producido por no conseguir un objetivo o propósito.

MOTIVACIÓN Y PERSONALIDAD

La motivación está muy relacionada con la personalidad y con el esfuerzo porque la motivación explica las razones o motivos que impulsan a una persona a comportarse de una manera determinada. Todas las personas tienen motivos para actuar que pueden ser conscientes o inconscientes. Tener un motivo es un estado interno de nuestra mente que nos lleva o nos dirige hacia un objeto o una meta concreta.

La motivación es, pues, el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento hasta alcanzar la meta u objetivo deseado, es un término general que se aplica a todo tipo de deseos, necesidades, aspiraciones y fuerzas similares del ser humano.

Distinguimos dos tipos de motivación:

■ **La motivación intrínseca**

Es la que surge del interior de la persona, de sus deseos y motivos internos. Se siente la necesidad de esforzarse para hacer bien las cosas porque se obtiene satisfacción al realizarlas voluntariamente y sin obligación. Un ejemplo de motivación intrínseca es cuando estudiamos una materia con interés porque realmente nos gusta y nos atrae su contenido. Los *hobbys* e intereses son ejemplos también de este tipo de motivación.

Con este tipo de motivación nuestra personalidad y capacidades se desarrollan, percibimos la satisfacción del logro, la sensación de éxito y superación personal y nos permite disponer de recursos psicológicos para afrontar dificultades y retos en la vida. Las personas con motivación intrínseca se caracterizan por el disfrute en tareas de responsabilidad.

■ **Motivación extrínseca**

Consiste en realizar la actividad estimulado o incitado desde el exterior de uno mismo. No nos satisface mucho la actividad a realizar pero la hacemos por obligación debido al deseo de obtener una recompensa. Por ejemplo, estudiar solamente para aprobar la asignatura. Las personas con este tipo de motivación necesitan el apoyo de los demás para la realización de tareas de las que no obtienen disfrute.

"Conócete, acéptate, superate".

San Agustín



EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO

1. Leed esta noticia en vuestro equipo y debatid sobre ella.

- Respetad el turno de palabra en las intervenciones.
- Uno de vosotros moderará el debate.
- Al final redactad un breve resumen sobre las conclusiones.

Redes sociales, acoso y personalidad

Una representación teatral reflexiona sobre los riesgos y adicciones a las pantallas. Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de 11 institutos de la ciudad de Ferrol han asistido a una obra de teatro muy original denominada 'EnREDad@s'. Sus tres protagonistas -Gorka, Alex y Rut- hablan y visten como ellos. Son jóvenes que viven pendientes de internet a través del móvil, del ordenador, la tableta y cualquier otro medio. Su vida se caracteriza por la escasa conexión con las rutinas cotidianas de la vida familiar y la dificultad para despegarse de sus "smartphones".

La obra representada tiene un marcado tono de humor, con situaciones en las que los protagonistas pasan las horas enredados en juegos de rol machacando a su adversario virtual en los videojuegos, actualizando compulsivamente sus perfiles en Facebook, o compitiendo en una carrera disparatada por ver quien tiene más seguidores en Tuenti o Twitter. Se comunican casi exclusivamente por el móvil, aunque compartan habitación y también airean sus asuntos en grupos y chats de WhatsApp, que lo mismo les valen para intercambiar canciones como fotografías íntimas que no deberían tener difusión, por los elevados riesgos que puede entrañar.

La obra es un fiel reflejo de lo que pasa y una advertencia de lo que puede pasar, explica Alex Antúñez, del trío protagonista. "El acoso solía quedarse en el aula, o en el centro pero, hoy, con darle a un botón, llega a todo el pueblo", apunta Gorka Martín.

La obra está producida por la compañía vasca Pikor Teatro especializada en montajes educativos dirigidos a adolescentes sobre temáticas que también son problemáticas: alcohol, drogas, violencia o acoso escolar. Sus representaciones se acompañan de una unidad didáctica con material audiovisual elaborada por educadores sociales que sirve para abrir un debate posterior en las aulas sobre lo visto y oído en el teatro.

Recientemente, durante una representación, les sorprendió el silencio sepulcral que se hizo en el teatro cuando ataron a un palo a uno de los actores para vejarlo. Cuando terminaron, una de las profesoras se acercó a confesarles que había ocurrido un episodio similar en su centro poco días atrás. La obra dio en la diana y revivió un capítulo que todos conocían de acoso y maltrato entre iguales. Sus representaciones teatrales son una muestra muy didáctica y llamada de atención para prevenir los riesgos que pueden derivarse de la adicción a las redes y al mundo virtual, especialmente, una alerta para prevenir los casos de ciberacoso.



Lorena Bustabad Ferrol 22 ENE 2014 - 00:55 CET
http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/01/21/galicia/1390333890_149905.html
(Texto Adaptado)

DESARROLLO PERSONAL

- 2.** Explica las secuencias de estas imágenes y di si has vivido alguna situación parecida. Si es así, descríbela.



- 3.** El rasgo de la personalidad llamado **NEUROTICISMO** se caracteriza por la dificultad en regular las emociones lo que nos impide que tengamos bienestar. Practica estos ejercicios cada vez que necesites resolver tus emociones negativas.



Tristeza

Intenta hacer alguna actividad, algo que te guste, habla con tus amigos o compañeros, cuenta cómo te sientes a alguien de tu confianza.



Enfado

Tómalo con más calma. Expresa tu enfado con palabras sin alterarte demasiado. Expresa lo que sientes pero "sin perder los nervios".



Envidia

Es mejor la admiración que la envidia. Puedes aprender cosas positivas de los demás, de otros compañeros. Todos podemos aprender observando aspectos positivos de otras personas.



Rabia

Expresa tu sentimiento pero no te alteres demasiado. Mantén la calma. Si respiras y cuentas hasta cinco antes de responder darás una respuesta más inteligente de tu enfado.



Frustración

Piensa:

No todo sale como una quisiera.
Pero no pasa nada. Puedo seguir intentándolo.



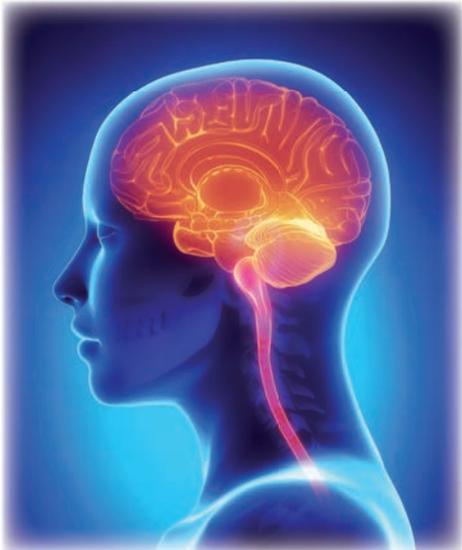
A MAYOR TAMAÑO DEL CEREBRO, MAYOR AUTOCONTROL



En una investigación desarrollada en la Universidad de Duke (EEUU), un equipo de científicos analizó la capacidad de autocontrol de 567 animales de 36 especies diferentes. El autocontrol es una capacidad que tienen las personas y también algunos animales para resistir el impulso de hacer algo que resulta tentador, pero que es contraproducente o inadecuado hacerlo.

Se realizaron varias pruebas. En la primera de ellas los animales tenían que recuperar un trozo de comida guardado en el interior de un cilindro opaco. Después de resolver esta prueba con éxito se cambió el cilindro opaco por otro transparente, en el que sí podían ver la comida en su interior y debían resistirse a la tentación de lanzarse directamente al alimento, con lo cual, se chocarían con el cilindro. Los resultados obtenidos pusieron de relieve que los grandes simios, como los orangutanes o los chimpancés fueron los que mejor realizaron los experimentos, mientras que los más pequeños como los monos ardilla, obtuvieron peores resultados.

Con dichas evidencias, los científicos concluyeron que las especies de animales con cerebros más grandes autocontrolaban mejor su conducta, independientemente del tamaño corporal. Así pues, las especies con cerebros más grandes tienen más autocontrol que las especies con cerebros pequeños, según indica el investigador principal Evan L. MacLean en su trabajo publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS).



El **autocontrol** también recibe el nombre de autodominio y autorregulación. En el ser humano, la capacidad de autocontrol se encuentra ubicada en una zona del cerebro denominada córtex prefrontal, que corresponde al lóbulo frontal. Con el aprendizaje de las normas sociales, con la tolerancia a la frustración y demorando la gratificación inmediata, el ser humano aprende a autocontrolar su comportamiento que es el fundamento de la autonomía personal y de las relaciones sociales basadas en los valores de respeto, responsabilidad, empatía, solidaridad y ayuda.

<http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/a-mayor-tamano-de-cerebro-mas-autocontrol-391398156435>
(Texto adaptado)

- ✓ LA IDENTIDAD PERSONAL.
- ✓ LAS DIFICULTADES EN LA IDENTIDAD PERSONAL.
- ✓ LA AUTONOMÍA PERSONAL.
- ✓ AUTONOMÍA PERSONAL Y SENSIBILIDAD SOCIAL.

INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO

LA IDENTIDAD PERSONAL

El principal objetivo del desarrollo psicológico del ser humano es lograr una identidad personal autónoma. Conocerse a sí mismo es un proceso de diferenciación e integración gradual, a través del cual la persona organiza sus experiencias de acción y de interacción en el mundo que le rodea.

La **identidad personal** *consiste en tener conciencia de quiénes somos y cómo pensamos, sentimos y actuamos*. Para ello es necesario reconocer y aceptar los errores que podamos cometer, identificar las capacidades y las limitaciones que tenemos, así como los defectos, las cualidades y virtudes, los gustos y las preferencias personales.

La consecuencia de este conocimiento sobre quienes somos provoca unas actitudes sobre el *yo*, tales como la confianza, la satisfacción, la importancia personal, el respeto y la dignidad y la aceptación de uno mismo. Las ideas que tenemos sobre nosotros mismos da lugar a la identidad personal. Nos reconocemos con autonomía personal manteniendo una continuidad en el tiempo con nuestra particular historia de vida, única y formando parte de la sociedad en la que estamos **insertos**.

La construcción de nuestra identidad personal se realiza a través de la socialización y en las relaciones de reconocimiento recíproco. En ellas se fundamenta la dignidad humana y su autonomía **moral**.



LAS DIFICULTADES EN LA IDENTIDAD PERSONAL

Durante el desarrollo de la persona se pueden producir dificultades en el conocimiento del *yo*, en la identidad personal. La etapa de la vida en que dichas dificultades son más frecuente es durante la adolescencia. Algunos jóvenes experimentan dificultades en la construcción de una identidad personal positiva y no tienen orientación de vida hacia el futuro. Esta pérdida de identidad personal debilita sus capacidades de autocontrolar su comportamiento y de establecer proyectos personales de vida en concordancia con otras personas, tales como desear una cualificación profesional, sentirse mejor persona, ayudar a los demás, disfrutar de actividades ilusionantes deportivas, educativas, culturales, laborales, etc.



Cuando aparecen estas dificultades surgen también problemas de conducta, tales como el consumo de alcohol y otras sustancias nocivas, acoso, delincuencia, problemas familiares... En la base de estas dificultades se encuentra la escasa tolerancia a la frustración, la necesidad de lograr satisfacciones inmediatas y la incapacidad de dominar los impulsos.

Cuando la persona no supera su **egocentrismo** percibe las normas y límites como un obstáculo para el desarrollo de su identidad personal, y chocan o entran en contradicción con las necesidades o intereses de otros. Se pierde el significado esencial de persona, tanto en su propia dignidad como en la de otros.

Es necesario, pues, que la sociedad incorpore a los jóvenes con dificultades de identidad en espacios de opinión y de acción en la realidad, como elementos esenciales para satisfacer la meta de la autonomía personal. La autonomía es solidaria cuando la persona otorga valor a la cooperación y a la preocupación por el otro en comportamientos de **empatía**.

LA AUTONOMÍA PERSONAL

La **autonomía** es la capacidad de darse uno a sí mismo las leyes y las normas morales que le vienen impuestas al ser humano por su propia razón, y por la opción de tomar decisiones y de gestionar su comportamiento. La autonomía implica la capacidad de ser agente activo de tus acciones, de iniciar proyectos, de crear nuevas ideas y relaciones entre cosas, lo cual implica cierta forma de control sobre la historia vital de la persona, dentro de su contexto y biografía.

En la autonomía, el ser humano tiene dos dimensiones:

- Obrar por las exigencias de su propio organismo, sus sentimientos y sus inclinaciones, es decir, actuando por instinto.
- Es un ser de razón, de libertad y esto es lo que caracteriza a la especie humana.

La personalidad se desarrolla desde temprana edad a través de las relaciones sociales que establecemos en el grupo al cual pertenecemos. Nuestros deseos egocéntricos se someten a la cooperación con los demás, actuando por deber y la voluntad como miembros de un grupo social. Tener autonomía personal consiste en actuar con independencia, seguridad personal, con confianza en uno mismo, con autocontrol, con autocuidado, teniendo iniciativa personal y afrontando las situaciones difíciles o adversas de la vida.

Tomamos decisiones autónomas cuando:

- Tenemos una intención, es decir, actuamos conforme a un plan preestablecido.
- Tenemos conocimiento o conciencia de lo que hacemos.
- Nadie nos obliga a actuar. Actuamos sin coacción, no nos manipulan ni nos condicionan a comportarnos de determinada manera.
- Actuamos con autenticidad, nuestra conducta es coherente con nuestro sistema de valores, creencias y actitudes.



Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y autoregulan mejor su comportamiento. Para desarrollar la autonomía personal utilizamos la razón como un principio de justicia universal basado en el respeto a la igualdad de las personas y en reconocimiento de la identidad de los demás con capacidad y voluntad para actuar racionalmente. La razón regula nuestras emociones y sentimientos, también el sentimiento de respeto (que es también un valor) hacia nosotros mismos y hacia los demás, y que es el fundamento de la moralidad en las relaciones sociales.

a...
b...
c...

Insertos: Formando parte de un grupo.

Moral: Normas para el comportamiento personal y social.

Egocentrismo: Creer que las propias opiniones e intereses son más importantes que las de otras personas.

Empatía: Conocimiento y comprensión de los demás.

Asertividad: Estilo de comunicación para expresar con respeto nuestras emociones, opiniones, deseos, peticiones...

La autonomía moral se ejerce a través del diálogo, por lo que se logra ser auténtico individuo solo en la interacción con el otro, siendo indisociable de la reciprocidad, la prosocialidad y la solidaridad.

AUTONOMÍA PERSONAL Y SENSIBILIDAD SOCIAL

Actuar con iniciativa y autonomía personal exige la práctica de la reciprocidad, que consiste en la generosidad en las relaciones sociales como parte del respeto dirigido a los demás. Para lograr un equilibrio entre nuestra autonomía personal y la autonomía de los demás es necesario la interacción positiva y el diálogo con las personas con las que nos relacionamos. Tener sensibilidad social implica comprometerse e implicarse en valores de solidaridad y respeto.

La persona que tiene sensibilidad social es capaz de:

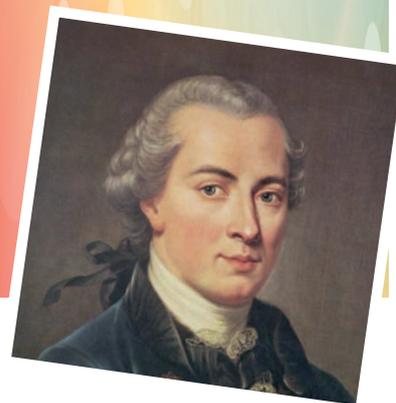
- Desear ayudar al otro.
- Responder a los problemas los demás.
- Respetar las opiniones y aceptar a los otros.
- Percibir el sufrimiento en otra persona y empatizar con ella.
- Mostrar confianza.

El reconocimiento de la dignidad de cada persona, exige que se le permita desarrollar sus planes vitales de forma cooperativa y con actitud solidaria. La solidaridad, es un valor, un sentimiento (empatía) y un comportamiento (ayuda a los demás).

La construcción de nuestra autonomía personal con los valores morales necesita de una actitud de diálogo con los demás. Nos percibimos autónomos cuando somos capaces de dialogar positivamente sobre lo que nos afecta, y estamos dispuestos a considerar los intereses de todos cuando tomamos decisiones. Defendemos nuestras ideas y convicciones con respeto ante quienes puedan tener opiniones distintas, pero considerando el respeto, la **asertividad** y dándonos cuenta de que existen varias perspectivas sobre un mismo tema u objeto de diálogo. El fundamento de esta construcción de autonomía es el respeto.

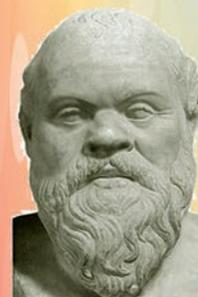
“Obra de modo que la máxima de tu voluntad pueda valer, al mismo tiempo, como ley universal”.

Immanuel Kant. Filósofo.



“Sabio es, quien sabe controlarse. Conoce tus debilidades, para aprender a dominarlas”.

Sócrates. Filósofo griego.



EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO

1. Construid un cuestionario con preguntas relativas a la identidad y autonomía personal.

- Observad el siguiente modelo.
- Escribid en el cuaderno varias preguntas semejantes.
- Al terminar puntuadlas, estableced las categorías de BAJO, MEDIO y ALTO según los puntos obtenidos en la totalidad de las preguntas del cuestionario final, y poned en común vuestros resultados.

CUESTIONARIO DE IDENTIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL

1. Expreso mis opiniones aunque sean diferentes de las de los demás compañeros.
 NUNCA A VECES A MENUDO SIEMPRE
2. Pienso que los demás me consideran una persona responsable.
 NUNCA A VECES A MENUDO SIEMPRE
3. Me preocupa que un compañero sea acosado por otros compañeros.
 NUNCA A VECES A MENUDO SIEMPRE
4. He aprendido a autocontrolar mi comportamiento.
 NUNCA A VECES A MENUDO SIEMPRE
5. Soy capaz de controlar mis impulsos y reflexiono antes de actuar.
 NUNCA A VECES A MENUDO SIEMPRE
6. No me dejo influir por lo que dicen los demás si considero que no es correcto.
 NUNCA A VECES A MENUDO SIEMPRE
7. Tengo confianza en mí mismo.
 NUNCA A VECES A MENUDO SIEMPRE
8. Creo que me conozco bien a mí mismo.
 NUNCA A VECES A MENUDO SIEMPRE

ESCALA DE PUNTUACIÓN

NUNCA: 0 PUNTOS
A VECES: 1 PUNTO
A MENUDO: 2 PUNTOS
SIEMPRE: 3 PUNTOS



DESARROLLO PERSONAL

- 2.** Lee y reflexiona sobre las siguientes propuestas para mejorar tu autonomía personal y tus relaciones con los demás.

PARA MEJORAR TU IDENTIDAD PERSONAL Y LAS RELACIONES SOCIALES

- ✓ Siéntete bien contigo mismo, incluso siendo consciente de las propias limitaciones. Autoacéptate.
- ✓ Muestra actitudes positivas hacia ti mismo.
- ✓ Mantén buenas relaciones con la gente que te rodea. Relaciónate con los demás de forma abierta, auténtica y sincera.
- ✓ Establece relaciones interpersonales profundas y satisfactorias.
- ✓ Siéntete aceptado y querido por los demás: por tus compañeros y amigos y por tu familia.
- ✓ Siéntete satisfecho de sus relaciones interpersonales: con la familia, con los amigos y con los compañeros de clase.
- ✓ Comportate adecuadamente en cada situación.
- ✓ Adáptate a los cambios. Acéptalos y valorarlos positivamente.

- 3.** Lee y explica el significado de este texto.

La persona emocionalmente inteligente es capaz de:

- ✓ Demorar la gratificación.
- ✓ Controlar sus impulsos.
- ✓ Actuar reflexivamente y ser perseverante en los comportamientos que le conducen a desarrollar sus proyectos de vida.

