VALORES ÉTICOS

2 ESO

Antonio Vallés Arándiga
Consol Vallés Tortosa
Alfred Vallés Tortosa

ECIR
TABARCA LLIBRES
Marfil

El Libro de texto **VALORES ÉTICOS** 2º 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
Alfred Vallés Tortosa
Consol Vallés Tortosa

I.S.B.N.: 978-84-8025-362-8

Depósito Legal: V-3047-2015

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

Impresión: Impressa.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. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

FOTOCOPIAR LIBROS
NO ES LEGAL

CONTENIDOS

Unidad 1. LA PERSONALIDAD Y SUS VALORES Pág. 6

- LA PERSONALIDAD Y SUS VALORES.
- RASGOS Y VALORES.
  - *ESTABILIDAD EMOCIONAL, EXTRAVERSIÓN-INTROVERSIÓN, APERTURA, AMABILIDAD Y RESPONSABILIDAD.*

Unidad 2. LA VOLUNTAD Y LA AUTOESTIMA Pág. 12

- LA VOLUNTAD.
- LA COMPETENCIA PERSONAL.
- LA VOLUNTAD Y LAS NEUROCIENCIAS.
- EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.

Unidad 3. SENTIMIENTOS Y VIRTUDES ÉTICAS Pág. 18

- LOS SENTIMIENTOS.
- TIPOS DE SENTIMIENTOS.
- LAS VIRTUDES Y LAS FORTALEZAS.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 1 LA DIGNIDAD DE LA PERSONA Pág. 24

Unidad 4. VIDA PÚBLICA Y PRIVADA. LÍMITES DE LA LIBERTAD Pág. 26

- LA VIDA PÚBLICA.
- ¿SE DEBE MEZCLAR LA VIDA PÚBLICA CON LA VIDA PRIVADA?
- LÍMITES DE LA LIBERTAD INDIVIDUAL Y SOCIAL.

Unidad 5. EMPATÍA, ALTRUISMO Y PROSOCIALIDAD Pág. 32

- EL CONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS.
- COMPONENTES DEL CONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS.
- LA AYUDA. ALTRUISMO Y PROSOCIALIDAD.

Unidad 6. LA INTELIGENCIA SOCIAL Pág. 38

- LA INTELIGENCIA SOCIAL.
- FUNCIONES DE LA INTELIGENCIA SOCIAL.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 2 COMPRENSIÓN, RESPETO E IGUALDAD Pág. 44

Unidad 7. LOS VALORES Pág. 46

- LOS VALORES Y SUS TIPOS.
- VALORES PARA LA VIDA.

Unidad 8. NORMAS ÉTICAS Y MORALES Pág. 52

- LAS NORMAS.
- LAS NORMAS ÉTICAS.
- LAS NORMAS MORALES.
- PRINCIPIOS MORALES PARA LA VIDA DIARIA.

Unidad 9. CONVIVENCIA, RESPETO Y MORALIDAD Pág. 58

- EL RESPETO.
- LA CONVIVENCIA SOCIAL Y ESCOLAR.
- MORALIDAD E INTELECTUALIDAD MORAL.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Bloque 3 LA REFLEXIÓN ÉTICA Pág. 64

Unidad 10. LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA Pág. 66

- LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA.
- MODALIDADES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA.
- TIPOS DE ENTIDADES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA.

Unidad 11. LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA. PRINCIPIOS Y VALORES ÉTICOS Pág. 72

- LOS VALORES ÉTICOS EN LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA.

Unidad 12. SOCIEDAD, POLÍTICA, JUSTICIA Y FELICIDAD Pág. 78

- LA SOCIEDAD.
- LA POLÍTICA.
- LA JUSTICIA.
- LA FELICIDAD.

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

Unidad 13. LA ONU Y LOS DERECHOS HUMANOS Pág. 86

- LAS NACIONES UNIDAS.
- FUNCIONES DE LA ONU.
  - *LA ONU Y LOS DERECHOS HUMANOS.ORGANISMOS DE AYUDA.*

Unidad 14. EL CÓDIGO ÉTICO DE LA DUDH Pág. 92

- EL CÓDIGO ÉTICO Y LA DUDH.
- LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS (DUDH).
- LOS ARTÍCULOS DE LA DUDH.

Unidad 15. DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS Pág. 98

- LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS.
- TIPOS DE ACTIVIDADES EN DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS.
- LA DECLARACIÓN POR LA DEFENSA DE LOS DDHH.

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

Unidad 16. LAS TICs Y SUS RIESGOS Pág. 106

- INTERNET. NUEVOS CONCEPTOS EN INFORMACIÓN.
- LOS RIESGOS EN LA RED.
  - *MEDIDAS PARA PREVENIR RIESGOS.*
- OTROS RIESGOS DE INTERNET.

Unidad 17. VALORES ÉTICOS E INVESTIGACIÓN Pág. 112

- VALORES Y CIENCIA.
- LOS PRINCIPIOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN.
- BIOTECNOLOGÍA Y ÉTICA.

Unidad 18. SALVAR AL PLANETA Pág. 118

- EL DESARROLLO SOSTENIBLE.
- LOS PELIGROS DE UN DESARROLLO NO SOSTENIBLE.
- LA DESTRUCCIÓN DE HÁBITATS.
- EL CAMBIO CLIMÁTICO.
- LA LLUVIA ÁCIDA.

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

¿SABÍAS QUE...?

TU PERSONALIDAD SEGÚN FACEBOOK

"You are what you like" es una web de la Universidad de Cambridge que estudia tu personalidad según Facebook teniendo en cuenta el número de veces que hayas clickeado "Me gusta".

A través de las redes sociales como Facebook o Twitter compartimos con los demás nuestras fotos, nuestros sentimientos positivos o negativos, las aficiones que tenemos, las actividades, los intereses o preferencias, las opiniones, etc. A través de este trasvase compartido de información estamos expresando nuestra personalidad. Nuestros rasgos se muestran en este universo virtual que es Internet. Desde el punto de vista de la psicología, los contenidos de las redes sociales son un excelente campo de conocimientos de la personalidad y del comportamiento humano.

"You Are WhatYouLike" (eres lo que te gusta) es un proyecto de la prestigiosa Universidad de Cambridge que busca generar la predicción más acertada posible de tu perfil psicológico, utilizando la información de tu cuenta de Facebook. Para ello se basa en el análisis de más de más de 6 millones de personas y de cuentas en redes sociales.

A través de la *web http://youarewhatyoulike.com/* se puede acceder a la información necesaria para el estudio de tu propia personalidad. Para ello es necesario conocer el perfil público, lista de amigos, los "Me gusta", correo electrónico, relaciones, cumpleaños, historial de trabajo y educación, ciudad natal, intereses, dirección actual, y preferencias políticas y religiosas. Estos son los datos que habitualmente se comparten en las redes sociales.

La *web* posee una base de datos y tu perfil se compara con la información disponible en ella. Según las preferencias de sitios, áreas temáticas, webs, etc. las personas son calificadas como abiertas, flexibles, tolerantes, tradicionales, etc., en función de comparaciones que previamente se han hecho con rasgos de personalidad de otras personas.

El test permite obtener *online* una puntuación inmediata de tu personalidad. Posee validez y fiabilidad y controla los posibles engaños, aunque no sea totalmente predictivo en un 100%. De todos modos, es una herramienta cuanto menos curiosa para conocer más acerca de tu propia personalidad.

http://www.laboratoriomagico.es/eres-lo-que-te-gusta-esta-web-estudia-tu-personalidad-segun-lo-que-compartes-en-facebook/

- LA PERSONALIDAD Y SUS VALORES.
- RASGOS Y VALORES.
  - *ESTABILIDAD EMOCIONAL*
  - *EXTRAVERSIÓN-INTROVERSIÓN*
  - *APERTURA*
  - *AMABILIDAD*
  - *RESPONSABILIDAD*

INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO

LA PERSONALIDAD Y LOS VALORES

La **personalidad** es *el conjunto de características psicológicas que determinan la conducta de una persona*. A cada una de dichas características se les denomina rasgos. Aún a pesar de compartir características con otras personas, nuestra personalidad es distinta a la de los demás porque cada uno tiene sus **peculiaridades**.

Estos rasgos se concretan en el repertorio de conductas de cada individuo. La conducta consiste en llevar a cabo acciones concretas (decir, hacer, actuar, inhibirse, expresarse, etc.). El pensamiento y las creencias personales guían el modo de comportarse. Las creencias conforman los valores que cada persona sustenta. La acción es guiada por el pensamiento. Cuando una persona tiene un pensamiento firme, consolidado y actúa según su contenido o idea está poniendo en práctica los valores que posee. Por ejemplo, si tienes una creencia que se caracteriza por darle mucha importancia a la ayuda a las personas desfavorecidas, las conductas habituales estarán dirigidas en la dirección de dicha creencia o valor: la solidaridad, la empatía, la cooperación...

RASGOS Y VALORES

¿Qué valores encierra cada uno de los rasgos de la personalidad? La personalidad está constituida por los 5 grandes rasgos que ya conoces según el modelo psicológico del Big Five: neuroticismo-estabilidad emocional, introversión-extraversión, amabilidad, apertura y responsabilidad, con sus correspondientes subrasgos o características.

Cada rasgo de nuestra personalidad contiene los valores que son principios que orientan nuestro comportamiento. Los valores son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir algunas cosas en lugar de otras o de llevar a cabo un comportamiento en lugar de otro.

- **ESTABILIDAD EMOCIONAL**. Este rasgo está relacionado con los valores de los afectos (emociones y sentimientos). Las personas con bajo neuroticismo (ansiedad, nerviosismo...) son emocionalmente estables. Habitualmente están tranquilas, sosegadas y relajadas y son capaces de enfrentarse a situaciones estresantes sin alterarse ni **aturdirse**. Toleran muy bien la frustración. Son personas menos ansiosas. Tienen la tendencia a mostrar de manera franca, sincera y abierta las propias emociones e intereses personales.

- **EXTRAVERSIÓN**. Se relaciona con los valores en las relaciones sociales. A las personas extravertidas les gusta la excitación y la estimulación y tienden a ser de carácter alegre. Son animosas, enérgicas y optimistas. Tienden a mostrarse afectuosa y amigablemente, y tienen preferencia por la compañía de otras personas. Son personas con asertividad: dominio y seguridad para expresarse en espacios grupales, con facilidad para el liderazgo y la autoafirmación social. Tienden a estar constantemente ocupadas. En el ámbito emocional tienen tendencia a experimentar emociones positivas como la alegría, el júbilo, el afecto y la excitación.

- **APERTURA**. Se relaciona con los valores en el conocimiento. Las personas con este rasgo son abiertas y curiosas acerca del mundo externo e interno, sus vidas están llenas de experiencias variadas; pueden ser más tolerantes ante ideas nuevas y valores poco convencionales. Son personas creativas, imaginativas y receptivas a los cambios, a los nuevos conocimientos y tienen curiosidad intelectual por conocer lo novedoso en la vida.

  En el subrasgo de **estética** muestran interés y apreciación por el arte y belleza. Se conmueven con la poesía, la música y el arte, aunque no posean necesariamente un talento artístico, pero sus intereses por el arte las llevan a desarrollar un conocimiento más amplio y una gran apreciación artística. En el subrasgo de **sentimientos y emociones** tienen un elevado grado de receptividad ante los suyos propios, dándoles mucha importancia como parte de su vida. Las personas con este subrasgo experimentan estados emocionales profundos y diferenciados; sienten felicidad e infelicidad más intensamente que otros. En cuanto a las acciones se caracterizan por la búsqueda y disfrute de actividades nuevas, mostrando preferencia por la variedad y novedad sobre lo familiar y rutinario. Les gusta explorar actividades diferentes. Tienen curiosidad intelectual, apertura y tolerancia ante las ideas diferentes. Examinan con detalle los valores sociales, políticos y religiosos.

- **AMABILIDAD**. Se relaciona con los valores de **prosocialidad**, altruismo, compasión y empatía. La amabilidad es el rasgo de la personalidad que incluye los aspectos más humanitarios del ser humano, características tales como la cooperación, dar afecto y cuidado, preocupación y apoyo emocional. Las personas amables son fundamentalmente altruistas. Simpatizan con los demás, están dispuestas a ayudarles y creen que los otros se sienten igualmente satisfechos de hacer lo mismo, considerando a la gente honesta y merecedora de su confianza. Por el contrario, la persona "desagradable" o antipática es egocéntrica, **suspicaz** respecto a las intenciones de los demás y más bien opositora que cooperadora.

  Otro valor que caracteriza a este rasgo es la **confianza** o disposición de las personas para creer que los demás son honestos y bien intencionados. Les caracteriza también el altruismo en forma de preocupación que tiene la persona por el bienestar de los demás, y que se manifiesta de manera activa a través de diferentes muestras de generosidad, caridad y cortesía.

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

Peculiaridades: Características privativas de una cosa o persona.
Aturdirse: Confundirse, desconcertarse.
Prosocialidad: Comportamiento de ayuda y cortesía hacia los demás.
Suspicaz: Receloso, desconfiado.
Recato: Honestidad, decencia.

Las personas con el subrasgo de **actitud conciliadora** prefieren agradar, cooperar y no competir con los demás. La conciliación está asociada a la inhibición de la agresividad.

Les caracteriza también el subrasgo de **modestia** o tendencia a la humildad, reserva y **recato**. La humildad es un valor contrario a los sentimientos de arrogancia, vanidad, altanería o soberbia.

El subrasgo de **sensibilidad a los demás** se caracteriza por las actitudes de simpatía y buena voluntad, el interés por los deseos de los más necesitados, la predilección por el lado humano de las políticas sociales. Son personas con benevolencia.

- **RESPONSABILIDAD**. Se relaciona con los valores de compromiso y de solidaridad. La responsabilidad es un rasgo que se caracteriza por la capacidad de controlar y/o dirigir los propios impulsos. Incluye por tanto, ciertas características como minuciosidad, autocontrol, disciplina u organización. Un proceso más activo de planificación, organización y ejecución de las tareas. Está compuesto por los siguientes subrasgos:

SUBRASGOS	CARACTERÍSTICAS
Competencia	Es la creencia en la propia autoeficacia.
Orden	Hace referencia a la capacidad de organización personal.
Sentido del deber	Es el énfasis que concede una persona al cumplimiento de las obligaciones morales.
Necesidad de logro	Es la necesidad de alcanzar metas y dotar a la vida de dirección y propósito.
Autodisciplina	Capacidad para iniciar una tarea y llevarla a cabo hasta el final a pesar del aburrimiento o las distracciones. Se motivan a sí mismos.
Deliberación	Es la capacidad para pensar las cosas detenidamente antes de actuar. La cautela y la prudencia son característicos.

"¡Hey, hey, sonríe! pero no te escondas destrás de esa sonrisa... Muestra aquello que eres, sin miedo. Existen personas que sueñan con tu sonrisa, así como yo".

Charles Chaplin.
Humorista británico.
(1889-1977)

"Me he sentido guatemalteco en Guatemala, mexicano en México, peruano en Perú, como me siento hoy cubano en Cuba y naturalmente como me siento argentino aquí y en todos los lados, ese es el estrato de mi personalidad".

Ernesto "Che" Guevara.
Político, escritor, periodista y médico argentino. Ideólogo de la revolución cubana.
(1928-1967)

EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO

1. Tareas para hacer en equipo.

- Haced un listado de todos los valores que se mencionan en los rasgos y subrasgos de la personalidad.
- Confeccionad un cuadro que describa cada uno de los valores relacionados en la UNIDAD.
- Elaborad una presentación en donde se visualicen los valores y proyectarlos a toda la clase.
- Por turnos, explicad a vuestros compañeros la presentación.

2. ¿Cómo me veo? ¿Cómo creo que me ven?

- Contesta a este cuestionario. Puntúa cada ítem según la escala.

Totalmente en desacuerdo 1	Algo en desacuerdo 2	Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3	Un poco de acuerdo 4	Totalmente de acuerdo 5

1. Soy extrovertido y sociable.
2. Tiendo a encontrar fallos en los otros.
3. Permanezco tranquilo en situaciones tensas.
4. Me gusta las experiencias artísticas y estéticas.
5. Soy respetuoso con casi todo el mundo.
6. Soy tranquilo/a, controlo bien el estrés.
7. Prefiero el trabajo que es rutinario y sencillo.
8. Soy una persona fría y reservada.
9. Hago las cosas esforzándome para que estén bien.
10. Me pongo nervioso/a fácilmente.
11. Tengo una gran imaginación.
12. Me gusta colaborar con los demás.

- Contesta de nuevo al cuestionario pensando en un compañero.
- Puntúalo.
- Compara ambas puntuaciones.
- Saca algunas conclusiones dialogando con tus compañeros sobre los resultados obtenidos.

DESARROLLO PERSONAL

3. **Pon en práctica estos consejos para el desarrollo de tu personalidad y de tus valores.**

Para tu **ESTABILIDAD EMOCIONAL**

- Aprende a relajarte. La relajación muscular y la respiración te ayudarán a controlar mejor tus "nervios".
- Expresa tus emociones de forma inteligente. Si estás enfadado expresa tu enfado pero sin ofender, sin agredir. Con firmeza pero con "raciocinio".

Para tu **EXTRAVERSIÓN**

- Participa en las actividades de grupo.
- Únete a compañeros que sean afines a tus ideas, a tus intereses. Comparte con ellos aficiones.
- Desarrolla tus habilidades sociales desde el respeto a los demás y defendiendo asertivamente tus ideas.

Para tu **AMABILIDAD**

- Sonríe. Muestra tu sensibilidad ante las necesidades y situaciones de los demás.
- Desarrolla tu empatía.

Para tu **APERTURA**

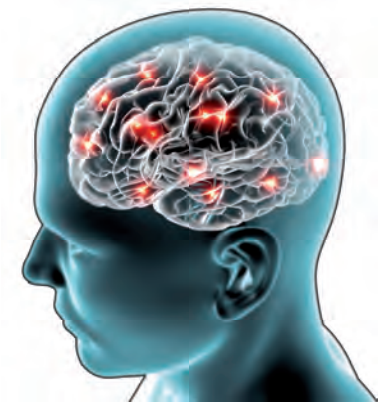
- Abre tu mente al mundo. Adquiere nuevos conocimientos.
- Entiende tu proceso de aprendizaje en la ESO como un camino necesario para tu formación personal, moral, ética, intelectual y social.

Para tu **RESPONSABILIDAD**

- Cumple tus compromisos contigo mismo y con los demás.
- Sé responsable en tus decisiones y en las consecuencias de tus conductas.
- Exige responsabilidad pero muestra tú cuál es la tuya.

¿SABÍAS QUE...?

LOS MISTERIOS DEL CEREBRO: ¿CÓMO REPONERSE ANTE LA ADVERSIDAD?



La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse con éxito al estrés. ¿Cómo funcionan los circuitos adaptativos cerebrales? El prestigioso neurocientífico argentino Facundo Manes neurólogo y neurocientífico, creador del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO) y del Instituto de Neurociencias de la Universidad Favaloro (Buenos Aires, Argentina) interviene con "Cerebros en red" para ahondar desde su campo en el cerebro resiliente. Propone indagar sobre el tema. La resiliencia es la capacidad de una persona para sobreponerse a las dificultades o adversidades de la vida. El funcionamiento adaptativo de los circuitos cerebrales respecto del miedo, la recompensa, la regulación emocional y el comportamiento social serían la base de la capacidad para enfrentarse a los temores.

"Sabemos que un estrés muy severo en la infancia se correlaciona con algún tipo de psicopatología en la edad adulta. Por el contrario, un estrés tolerable en la infancia activaría centros de recompensa de motivación, centros emocionales, que actuarían como protectores frente a la adversidad en la edad adulta", asegura el experto.

Para ejemplificar, Manes explica que en el año 1989, científicos de Londres estudiaron a chicos que estuvieron en orfanatos durante la dictadura en Rumania. Esos chicos tenían una carencia emocional, nutricional y afectiva muy importante. "Estos chicos afortunadamente fueron adoptados por familias en diferentes países. Se estudió la evolución de estos chicos y se comprobó que muchos recuperaron habilidades emocionales y afectivas muy importantes. Un aspecto relevante del estudio de la resiliencia es la reevaluación. Significa reexaminar el significado de una respuesta negativa para reducir el impacto negativo emocional".

Esto significa cambiar la manera en que pensamos, para cambiar la manera en que sentimos. No nos emociona lo que ocurre, sino cómo interpretamos lo que ocurre. Si se cambian los modos de interpretar se cambian los modos de emocionarse, así como la intensidad de las emociones y sentimientos.

http://www.infobae.com/2015/06/09/1733985-los-misterios-del-cerebro-como-reponerse-la-adversidad
(Texto adaptado)

- LA VOLUNTAD.
- LA COMPETENCIA PERSONAL.
- LA VOLUNTAD Y LAS NEUROCIENCIAS.
- EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.

INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO

LA VOLUNTAD

La **voluntad** *es una función de la inteligencia por la cual decidimos las acciones que llevamos a cabo superando las dificultades o contratiempos.* La voluntad dirige nuestra conducta. La voluntad se caracteriza por ser consciente e intencional. Es la que nos mueve a realizar nuestros actos eligiendo lo que queremos hacer. La voluntad es la gestión voluntaria de nuestro comportamiento. Elegir entre varias opciones es mostrar voluntad en la toma de decisiones. La conciencia de lo que pensamos y sentimos contribuye a conducirnos del modo en que nuestra voluntad decide hacerlo.

La toma de decisiones está regulada por nuestra voluntad, de tal modo, que cuanta mayor es nuestra consciencia entendemos que tomamos la decisión más adecuada, aunque estemos equivocados. Decidir por una u otra opción, hacer o no hacer algo es consecuencia de la voluntad. Sin embargo, también hacemos cosas involuntariamente, es decir, con escasa o nula consciencia de lo que hacemos. Cuando eso ocurre, no existe un acto voluntario por la ausencia de consciencia, reflexión o análisis de nuestros pensamientos.

La voluntad está relacionada con la motivación, el interés y el grado de convencimiento que tenemos para realizar una conducta determinada. Las aficiones, los intereses, lo que nos gusta y lo que nos atrae está regido por el agrado que nos produce realizarlo. Cuando hay voluntad se actúa en la dirección de lo que nos motiva.

El comportamiento voluntario no está exento de dificultades. La superación de dificultades, el esfuerzo, el tesón, la constancia, la perseverancia, la tenacidad y otras actitudes de afrontamiento de los inconvenientes son una muestra de la capacidad que tiene la voluntad para dirigir la conducta humana. Son ejemplos de voluntad en situaciones difíciles o escasamente gratificantes: estudiar una asignatura que nos atrae poco, terminar las tareas pendientes que no nos gustan, madrugar para preparar un examen, etc. Es necesaria, pues, la voluntad para conseguir los objetivos que la persona se plantea.

Nos referimos a la falta de voluntad cuando no existe motivación suficiente para llevar a cabo una conducta. Cuando eso ocurre, retrasamos el inicio de una actividad o no la realizamos. La pereza, la **indolencia**, la inconstancia y la comodidad pueden ser signos evidentes de falta de voluntad. Cuando actuamos con voluntad nos mostramos responsables respecto de los compromisos que adquirimos y que deben ser cumplidos.

La **procrastinación** está relacionada con la falta de voluntad. Consiste en *retrasar, posponer o demorar algo que debemos hacer o afrontar, sustituyéndolas por otras más agradables y sencillas de realizar.* Por ejemplo, preferir estar conectado a las redes sociales a pesar de que hay que prepararse el estudio o las tareas escolares para el día siguiente.

LA COMPETENCIA PERSONAL

Cuando nos damos cuenta que tenemos voluntad y capacidad para llevar a cabo una acción, al realizarla exitosamente experimentamos un sentimiento de satisfacción. Nos percibimos capaces. Hemos demostrado nuestra competencia para hacer algo adecuadamente. Cuando eso ocurre nos atribuimos a nosotros mismos la causa por la cual hemos conseguido un objetivo. Gracias a nuestro esfuerzo, dedicación, habilidad, y, especialmente, nuestra motivación por hacerlo. Nuestra voluntad inteligente ha sido capaz de dirigir nuestro comportamiento, y ello nos ha provocado sentimientos positivos de sano orgullo.

Percibirse autocompetente en alguna actividad o faceta contribuye a fortalecer nuestro autoconcepto y a experimentar una mayor autoestima.

LA VOLUNTAD Y LAS NEUROCIENCIAS

El avance de las investigaciones de las neurociencias nos ha permitido conocer con mayor exactitud cómo funciona la voluntad en nuestro cerebro. Las llamadas **Funciones Ejecutivas** (FE) son *un mecanismo neurológico ubicado en la corteza prefrontal y son las encargadas de desarrollar y optimizar los procesos cognitivos y emocionales que forman parte de las conductas dirigidas al aprendizaje y a las interacciones sociales.* Nos permiten afrontar adecuadamente la resolución de las tareas complejas, de acuerdo con nuestras capacidades y competencias personales.

Un buen funcionamiento de las FE permite adecuar la atención, la memoria, el razonamiento y el comportamiento socioemocional a las situaciones de aprendizaje y de relación interpersonal. Prácticamente todas las actividades de la vida diaria de una persona implican la participación de las FE.

Las FE dirigen la anticipación de consecuencias, la organización de tareas, la planificación de proyectos, la inhibición de impulsos, el desarrollo de la Memoria de Trabajo (MT) (lo que estamos recordando y pensando en este instante), la flexibilidad o adaptación a los cambios, la autorregulación y el autocontrol de la conducta social y emocional. Estos aspectos son requisitos importantes para resolver problemas y situaciones de aprendizaje de manera flexible, adaptada y eficaz. Las FE son el centro de nuestra voluntad y del autocontrol del comportamiento. Funciones como la planificación, la organización, el inicio de nuestra conducta para conseguir una meta, la reflexión, el control de los impulsos y de las emociones, la flexibilidad para cambiar de estrategias y la toma de decisiones forman parte de la voluntad. Y se encuentran ubicadas en esta parte del córtex prefrontal.

EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

Se emplea la palabra **autoconcepto** para hacer referencia a *los juicios o ideas que una persona tiene acerca de sí misma.* Refleja el modo en que cada uno se autopercibe, se autoconoce y representa en relación al mundo. El autoconcepto tiene un componente cognitivo porque está constituido por las creencias acerca del **yo**, se evalúa, da lugar a la **autoestima**, que es *el juicio valorativo sobre la estima personal que se tiene como creencia.* Es propio de la autoestima su carácter emocional y cualitativo, pudiendo modificarse a lo largo de las experiencias de la vida.

La autoestima comienza a desarrollarse en los primeros años de la escolaridad a partir de los siguientes componentes:

a) **Percepción del yo**: la formación y desarrollo de las creencias acerca de uno mismo, que da lugar a la identidad personal. La **autoimagen** es *la forma que nos percibimos cuando nos mostramos ante los demás*. Es nuestra autorepresentación. Responde a la pregunta ¿Cómo nos vemos?

Indolencia: Incapacidad de sentirse afectado por algo.
Yo: El yo, en términos psicológicos se refiere a la plena autoconsciencia sobre quienes somos y cómo somos.

Déficits: Lo que falta, lo que no se tiene, las dificultades.
Enaltecimiento: Exageración o desmesura en la valoración de algo.
Manifiesto: Muy claro y evidente.

b) **Percepción de la pertenencia al grupo**: las relaciones familiares y las relaciones sociales en el contexto escolar aportan la seguridad, cuando percibimos aceptación y confianza en la ayuda y la protección de los demás.

c) **La competencia autopercibida**: la atención a las propias capacidades y habilidades permite concienciarse de la competencia personal que cada uno manifiesta en diferentes ámbitos de la vida, tales como el aprendizaje, las habilidades sociales, la resolución de los conflictos interpersonales, la actividad física, deportiva, recreativa, cultural, etc.

El desarrollo de la autoestima requiere del lenguaje interior para establecer los juicios evaluativos en torno a la valía personal que cada uno se autoatribuye. El pensamiento y el lenguaje verbalizado va dirigiendo el comportamiento, que constituye la dimensión visible u observable ante los demás para poder enjuiciar si la autoestima de una persona es baja, alta o falsa.

Si la autoestima consiste en valorarse a sí mismo, hemos de considerar los riesgos que comporta dicha valoración, especialmente en lo referido a la objetividad. En la baja autoestima, la persona focaliza su atención de modo insuficiente o inadecuado en sus competencias personales, en la recepción de los afectos y en su sentido de pertenencia. Percibe solamente **déficits**, autoatribuyéndolos al sí mismo como carente de recursos psicológicos. Ello da lugar a comportamientos problemáticos, tales como estados de ánimo negativos (tristeza, depresión, rabia...) y comportamientos inadaptados (abatimiento, inhibición, agresividad...). Por el contrario, y en el polo opuesto de la valoración, encontramos la sobredimensión o el **enaltecimiento** de las cualidades personales (errores del pensamiento o sesgos cognitivos) sin ninguna objetividad.

Se llama **falsa autoestima** cuando se hace *una sobrevaloración del yo y sus capacidades*. Cuando esto ocurre, el rechazo social suele ser **manifiesto**. Las personas que hacen excesiva ostentación de las competencias personales, de su seguridad y de su valía suelen provocar comportamientos evitativos en los demás en las interacciones sociales. Y, si además, esta autoimagen mostrada es percibida como falsa, se hace una evaluación negativa de sus "habilidades sociales". La arrogancia y la vanidad son sentimientos relacionados con una valoración excesiva e inadecuada de uno mismo.

Cuando la valoración se realiza con cierta objetividad hacemos referencia a la **sana autoestima**. Supone *aceptar los componentes positivos y los negativos que cada uno tiene, con el propósito de mejorar aquellos aspectos cognitivos* (modos de pensar), *afectivos* (modos de emocionarse y autorregularse) *y conductuales* (modos de interactuar con los demás, habilidades sociales) *que permitan la mejor adaptación personal y social al entorno*.

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

Immanuel Kant.
Filósofo alemán.
(1724-1804)

"La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo".

Abraham Maslow.
Psicólogo estadounidense.
(1908-1970)

EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO

1. Leed este texto y elaborad una encuesta con preguntas para que la respondan los compañeros.

- Ejemplo de preguntas:
  - — ¿Crees que es muy importante la apariencia física?
  - — ¿Crees que es más importante tener buenos valores?
- Con los resultados elaborad una gráfica de los datos.
- Obtened conclusiones sobre la autoimagen.

LA AUTOIMAGEN

La autoimagen es la idea que tenemos de nosotros mismos con respecto a la apariencia que presentamos ante los demás. No solamente la apariencia física, sino las características personales que tenemos, es decir, nuestras cualidades. Nos vemos a nosotros mismos de una determinada forma. Los demás nos ven de un modo según los comportamientos que manifestamos. La autoimagen es como una representación de quienes somos y cómo somos, como un espejo en el que nos vemos o un escenario que también ven las demás personas.

Además de las características físicas de nuestro cuerpo como el peso, la talla, la edad, la forma, el color del cabello, etc., existen otras cualidades que mostramos a los demás que forman parte de nuestra manera de ser.

¿Cómo te ves a ti mismo/a? La respuesta a esta pregunta es la autoimagen que tenemos. Es la descripción de uno/a mismo, con las características físicas y de personalidad.

Si respondemos que somos altos o bajos, rubios o morenos, guapos o feos, etc., estamos viéndonos solamente desde el aspecto físico. Si respondemos, además que nos vemos responsables, amables, sociables, simpáticos, tranquilos, felices... estaremos percibiéndonos desde las cualidades que tenemos, de nuestra forma de ser o personalidad. De este modo, nos formamos la autoimagen, uniendo la idea física de nosotros mismos con las características de nuestro comportamiento.

La autoimagen puede cambiar. Cuando cambiamos las características de nuestro cuerpo y de nuestro comportamiento cambia también nuestra autoimagen. Estar satisfecho con ello es muy importante para sentirse bien y mejorar la autoestima.

Para que nuestra autoimagen sea sana, objetiva y adecuada es importante que valoremos nuestras cualidades positivas, y reconozcamos las que no lo son, para comprenderlas y cambiarlas. Por ejemplo, si una persona se ve a sí misma como poco comunicativa y se propone mejorar sus relaciones con los demás, al conseguirlo cambia y mejora su autoimagen. La autoimagen es el espejo de la autoestima.

2. **Lee y reflexiona sobre las siguientes propuestas para mejorar tu voluntad y tu autoestima.**

TÉCNICAS PARA FORTALECER LA VOLUNTAD

- Crea tu horario para tener rutinas y costumbres. Las conductas que se repiten crean hábitos y suponen un menor esfuerzo para la voluntad.
- Establece prioridades para la realización de tus tareas. Haz una lista de actividades que forman parte de tus deberes, compromisos, responsabilidades... Determina qué es lo importante o principal y necesita una atención inmediata. Determina qué es lo secundario, qué actividades son las que urgen y las que pueden demorarse.
- Reflexiona en torno al significado de las palabras: **tesón, persistencia, perseverancia, esfuerzo, dedicación y constancia**. Si te propones objetivos, planificas, organizas, temporalizas, divides las metas en pequeñas tareas o pasos, te ayudarán a fortalecer tu voluntad.
- Establece metas sencillas, que puedas conseguir poco a poco. Valora positivamente cada paso que des en la dirección correcta para lograr tus propósitos.

3. **Controla los pensamientos negativos que te pueden hacer sentir mal. Cambia el foco de atención. Por ejemplo:**

"Yo no sé", "Yo no sirvo", "No soy capaz"... sustitúyelos por otros pensamientos como: "soy capaz de intentarlo", "Sí puedo", "Lo que yo opino es importante", etc.