



1

Autoconocimiento

¿QUIÉN SOY?

Comienza un nuevo curso y hemos vuelto a clase. ¿Es una situación excepcional? Si pensamos un poco, nos daremos cuenta de que sí lo es.

Puede que a lo largo de nuestras vidas haya sucedido tantas veces que nos parezca un hecho normal, pero si miramos a nuestro alrededor, veremos que no lo es tanto: no lo hacen las piedras, ni las plantas ni los demás animales. Ni siquiera todos los seres humanos pueden ir al colegio.

Durante siglos, la educación ha estado al alcance exclusivamente de las clases privilegiadas y solo en algunos lugares del mundo. Incluso en la actualidad, está reservada a quienes viven en sociedades que pueden garantizar esa posibilidad durante la infancia y en la juventud.

Lo cierto es que siempre nos encontramos ante unas circunstancias variables que nos afectan y ante las que tenemos que responder.

Si nos fijamos bien, nos daremos cuenta de que somos individuos que habitamos en un mundo en el que se desarrolla nuestra vida, que depende en buena medida de las decisiones que tomemos, y que lo compartimos con otras personas con las que convivimos.

Me encuentro en un lugar y en un momento, y a mi alrededor existen seres inertes, plantas, otros animales y seres humanos diferentes de mí. Pero no me limito a estar en el mundo junto a esos otros seres, sino que actúo, y tanto el entorno como yo vamos cambiando.

Nos presentamos

En la literatura juvenil se muestran con frecuencia situaciones de tensión y de incompreensión. Leed los siguientes textos y valorad si os identificáis con las situaciones que se narran o si os sentís de un modo diferente. A continuación, presentaos ante el resto de la clase y explicad vuestras emociones ante el nuevo curso.

«El corazón de Harry dio un terrible salto. ¿Una prueba? ¿Delante de todo el colegio? Pero él no sabía nada de magia todavía... ¿Qué haría? No esperaba algo así, justo en el momento en que acababan de llegar. Miró temblando a su alrededor y vio que los demás también parecían aterrorizados. Nadie hablaba mucho, salvo Hermione Granger, que susurraba muy deprisa todos los hechizos que había aprendido y se preguntaba cuál necesitaría. Harry intentó no escucharla. Nunca había estado tan nervioso, nunca [...]. En cualquier momento, la profesora McGonagall regresaría y lo llevaría a su juicio final».

J.K. Rowling: *Harry Potter y la piedra filosofal*. Salamandra.

«Espero a que no preste atención para echar un vistazo furtivo a mi reflejo, no por vanidad, sino por curiosidad. El aspecto de una persona puede cambiar mucho en tres meses. En mi imagen veo un rostro estrecho, ojos redondos y grandes, y una nariz larga y fina... Sigo pareciendo una niña, a pesar de que cumplí los dieciséis en algún momento de los últimos meses. [...]

—Bueno, hoy es el día —dice.

—Sí.

—¿Estás nerviosa?

Me quedo un momento mirándome a los ojos en el espejo. Hoy es el día de la prueba de aptitud que me dirá a cuál de las cinco facciones pertenezco. Y mañana, en la Ceremonia de la Elección, me decidiré por una; decidiré el resto de mi vida; decidiré si me quedo con mi familia o la abandono.

—No —respondo—. Las pruebas no tienen por qué cambiar nuestra elección».

Verónica Roth: *Divergente*. RBA.

«El aterrador cómputo de estudiantes del instituto de Forks era de tan solo trescientos cincuenta y siete, ahora trescientos cincuenta y ocho. Solamente en mi clase de tercer año en Phoenix había más de setecientos alumnos. Todos los jóvenes de por aquí se habían criado juntos y sus abuelos habían aprendido a andar juntos. Yo sería la chica nueva de la gran ciudad, una curiosidad, un bicho raro.

[...] Mientras me enfrentaba a mi pálida imagen en el espejo, tuve que admitir que me engañaba a mí misma. Jamás encajaría, y no solo por mis carencias físicas».

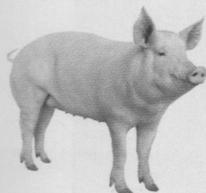
Stephenie Meyer: *Crepúsculo*. Alfaguara.

La naturaleza humana

SABÍAS QUE... 

Lo que dicen los genes

El ser humano guarda una similitud genética sorprendente con algunos otros animales: alrededor del 95% con los gorilas y con los chimpancés, un 90% con los cerdos y con los gatos, y un 85% con los ratones. Por nuestra parte, los seres humanos compartimos el 99,9% de los genes.



- 1 Exponed las principales características que compartimos todos los mamíferos.
- 2 ¿Creéis que existe alguna cualidad que sea exclusiva de la especie humana? Debatid sobre ello.

1.1. Lo que somos

Observamos nuestro entorno y distinguimos seres de aspectos y de tipos diversos. Vemos las estrellas, la Luna, el Sol, el agua, la tierra, los árboles, las flores, los gatos, los perros, las personas..., y hacemos clasificaciones y ponemos nombres que nos ayudan a reconocer diferentes objetos que tienen distintas cualidades. Por ejemplo: seres vivos, seres inanimados, muebles, máquinas, plantas u otros animales.

Y ahí estamos, en medio de un mundo variado, con unos rasgos y con unas características que nos hacen diferentes de muchas cosas y más similares a otras que tienen un comportamiento muy parecido al nuestro, dado que también son seres humanos.

Nos reconocemos por nuestro aspecto, por nuestra conducta y por nuestras capacidades. Razonamos lógicamente y nos comunicamos con fluidez gracias al lenguaje. Somos muy similares, y tenemos motivos para colaborar y para ayudarnos, para buscar la felicidad en común.

1.2. Quiénes somos

¿Qué cualidades nos caracterizan como seres humanos? ¿Qué nos diferencia de los demás seres naturales y qué nos asemeja a nuestros congéneres? En primer lugar, es una cuestión genética: pertenecemos a la misma especie, procedemos de seres humanos y engendramos otros seres que también lo son. Pero hay mucho más: tenemos conciencia, pensamos, razonamos y nos entendemos, creemos que la realidad puede ser mejor e intentamos cambiarla.

El pensamiento lógico, la capacidad racional lingüística, nos sirve para argumentar, para hablar con otras personas, pero también mental e interiormente. Valoramos lo bueno y lo malo, meditamos acerca de cómo actuar y elegimos. Todas estas capacidades forman parte de nuestra naturaleza y las empleamos para afrontar la realidad.

Hay animales que tienen fauces y garras, peces que tienen aletas y branquias, insectos que vuelan..., y los seres humanos nos reconocemos como personas porque somos seres racionales. Además, nos preguntamos quiénes somos.

1.3. Rasgos que nos caracterizan

Se han realizado diferentes propuestas para caracterizarnos, para identificar el rasgo que nos distingue de los demás seres, la cualidad que nos hace ser quienes somos. Desde el punto de vista corporal, podemos observar algunas peculiaridades: caminamos erguidos, podemos usar nuestras manos, tenemos un cerebro de gran tamaño...

Nuestra postura también modifica las caderas y obliga a que los partos sean prematuros en comparación con otras especies de mamíferos: nacemos sin terminar de hacer. Gracias a esta falta de madurez, nuestro cráneo infantil puede crecer y permite que nuestro cerebro se desarrolle y se vuelva muy complejo.

El cerebro humano es un órgano excepcional, responsable de que podamos razonar, calcular, hablar y argumentar, distinguir el bien del mal y concebir las posibilidades de mejorar personal y colectivamente.

Pero los seres humanos no solo vivimos, sino que también convivimos, puesto que somos seres sociales y morales, además de ser animales racionales, dotados de lenguaje.

1.4. Somos y nos hacemos

Aunque somos de una manera concreta, también concebimos que podemos ser mejores y no nos conformamos con la realidad que nos rodea, sino que actuamos sobre ella, la cambiamos y la modificamos. De ahí que nuestra naturaleza sea tan dinámica y plástica: podemos jugar, fabricar herramientas, construir edificios, cocinar alimentos, imaginar y crear música, literatura, escultura..., y también mejorar la sociedad. Por lo tanto, nuestra forma de ser no es algo cerrado, sino el resultado de nuestras decisiones, porque podemos elegir, equivocarnos y acertar. En cada momento se nos presentan oportunidades y hemos de procurar aprovecharlas. Debemos escoger la mejor opción.

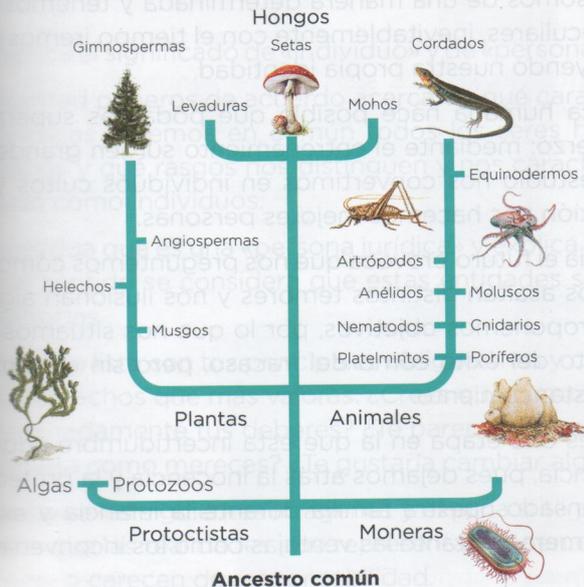
Es una decisión de cada persona transformarse en lo que la hace ser y sentirse mejor. Y esa posibilidad convierte a cada individuo en un ser humano, que es y que se hace.

ACTIVIDADES

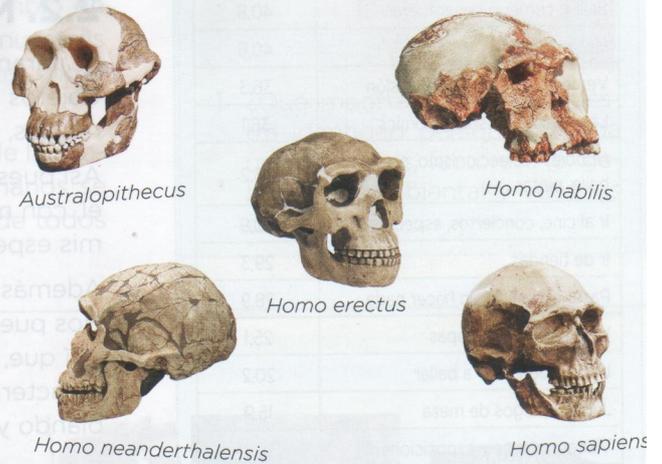
1 Si tuvieras que elegir un rasgo que nos caracteriza especialmente como seres humanos, ¿cuál sería? Explica por qué te parece más importante que los demás.

- | | | |
|-----------------|--------------|----------------|
| Racionalidad | Lenguaje | Bipedismo |
| Pulgar oponible | Sociabilidad | Conciencia |
| Libertad | Moralidad | Encefalización |

2  **El espejo.** Observa la clasificación de los seres vivos, sitúa el lugar que ocupa el ser humano entre ellos y señala en qué nos parecemos y en qué nos diferenciamos de los otros seres.



3 Explica qué es la antropogénesis.



4 ¿Crees que hay diferencias entre la imagen del ser humano que se promueve desde los medios de comunicación y la que se aporta desde la biología? Argumenta tu opinión.

5 Lee el primer artículo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y argumenta acerca de los motivos para que estos derechos sean universales: «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».

6 Piensa en ti y anota cuáles crees que son tus cualidades más destacadas.

COMPROMISO ODS

Educación de calidad

De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos.

Objetivos de Desarrollo Sostenible, meta 4.1.

1 ¿Por qué es tan importante que la educación esté al alcance de todas las personas ya desde la infancia?

¿Qué soy? ¿Quién soy?

SABÍAS QUE... 

El ocio juvenil

En esta tabla se muestra cómo emplea la juventud actual el tiempo libre. Analiza los datos expuestos y compáralos con vuestra forma de divertirlos.

Actividades de ocio	% Bastante o mucha frecuencia
Chatear y navegar por Internet	74,6
Ver series y películas (<i>streaming</i> o televisión a la carta)	68,5
Estar con tus amistades sin más	54,6
Hacer compras <i>on line</i> o mirar catálogos <i>on line</i>	42,4
Jugar con videojuegos y consolas	41,5
Salir a comer o cenar fuera	40,8
Hacer deporte	40,6
Ver lo que ponen en televisión	36,3
Leer libros, revistas y cómics	36,1
Hobbies (coleccionismo, clases de baile, pintar...)	35,2
Ir al cine, conciertos, espectáculos	30,9
Ir de tiendas	29,3
Pasar el tiempo sin hacer nada	28,9
Ir de bares, ir de copas	25,1
Ir a discotecas, ir a bailar	20,2
Jugar a juegos de mesa	15,9
Visitar museos y exposiciones	12,6
Juegos de azar y apuestas (<i>on line</i> o presencial)	12,2
Hacer botellón	10,8

«Práctica de distintas actividades de ocio en la población de 15 a 29 años, 2019», en *Jóvenes, ocio y TIC. Una mirada a la estructura vital de la juventud desde los referentes del tiempo libre y las tecnologías*, Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de Fad.

1  **Veo, pienso, me pregunto...** ¿Coincide vuestro uso del tiempo libre con el reflejado en esta tabla?

2.1. Individuo

«¿Quién soy?» es una pregunta personal y cuya respuesta es individual, porque, más allá de pertenecer a una especie animal y de parecernos a nuestros congéneres, cada ser humano es diferente. Tenemos pensamientos similares, problemas comunes y sentimientos parecidos, pero somos seres concretos, y lo que nos pasa nos sucede en nuestras vidas, que son particulares y únicas.

Empatizamos con el dolor ajeno y somos capaces de comunicar mediante el lenguaje nuestras ideas, pero tanto los pensamientos como los sentimientos son propios de cada cual: los míos son solo míos.

Como miembros de la especie, pertenecemos a un conjunto de seres con los que tenemos muchos rasgos en común; ahora bien, yo soy yo, una persona que, por más que me parezca a otras, soy un sujeto particular y concreto. Este significado se expresa mediante el término «individuo».

Pero en el caso de los seres humanos, se produce otra circunstancia, que no tenemos una esencia definitiva, sino que varía con el tiempo, puesto que todo aquello que cada individuo va haciendo contribuye a que sea de un modo o de otro, a que su vida concreta transcurra de una manera o de otra. Yo soy la misma persona que hace diez años; ahora bien..., ¡he cambiado tanto en ese tiempo!

2.2. Mis inquietudes

Si miramos a nuestro alrededor, en clase podemos distinguir entre objetos y personas, y, a su vez, entre las personas reconocemos diferencias, como, por ejemplo, la que hay entre docentes y estudiantes.

Así pues, yo me siento parte de un mundo, pero también diferente de él, con mis características individuales, con mis propios miedos y con mis esperanzas particulares.

Además, vivimos en el presente, pero nos proyectamos hacia el futuro. Nos pueden pasar multitud de cosas y podemos hacer otras muchas. Así que, aunque somos de una manera determinada y tenemos unas características peculiares, inevitablemente con el tiempo iremos cambiando y construyendo nuestra propia identidad.

Esta característica humana hace posible que podamos superarnos con nuestro esfuerzo: mediante el entrenamiento surgen grandes atletas, gracias al estudio nos convertimos en individuos cultos y por medio de la reflexión nos hacemos mejores personas.

Esta apertura hacia el futuro provoca que nos preguntemos cómo será nuestra vida, y nos asaltan distintos temores y nos ilusionan algunos proyectos. Nos proponemos objetivos, por lo que nos situamos ante la posibilidad tanto del éxito como del fracaso, pero sin esas metas caeríamos en el estancamiento.

La adolescencia es una etapa en la que esta incertidumbre adquiere una gran importancia, pues dejamos atrás la inocencia y la protección que nos ha dispensado nuestra familia durante la infancia y experimentamos por primera vez tanto las ventajas como los inconvenientes de la edad adulta.

2.3. Persona

Nos sentimos especiales. Nos damos cuenta de quiénes somos y de que tenemos una vida por delante, que, en buena medida, dependerá de nuestras decisiones. Por eso es tan importante que tomemos las decisiones correctas.

Constantemente nos encontramos en circunstancias en las que tenemos que escoger entre varias alternativas, por lo que tenemos conciencia de la situación y razonamos; calculamos las ventajas y los inconvenientes, los perjuicios y los beneficios de nuestra decisión, y elegimos.

La consecuencia de nuestra libertad de elección es que asumimos una responsabilidad. Si actuamos correctamente, sentiremos satisfacción y obtendremos el reconocimiento de quienes nos rodean, mientras que cuando nos comportamos de forma inadecuada, somos objeto de crítica e incluso puede que recibamos un castigo.

Así pues, los seres humanos tenemos deberes. Reconocemos el bien y el mal, y esa capacidad nos obliga a elegir lo bueno. A diferencia de las personas, otros seres no tienen obligaciones. Por ejemplo, a nadie se le ocurre poner una multa a un árbol porque un automóvil se haya salido de la carretera y haya chocado contra él. El árbol no es una persona, no tiene deberes.

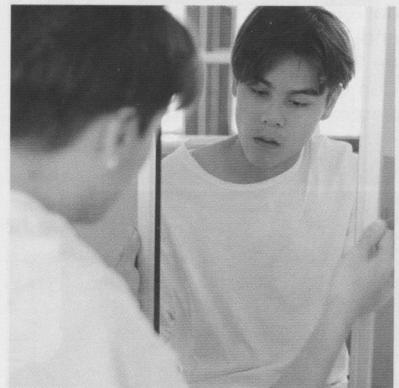
En cambio, a las personas se nos puede exigir que asistamos a clase y que estudiemos, que aceptemos el reglamento del centro educativo, que colaboremos en casa y que respetemos la ley. A cambio de que cumplamos nuestras obligaciones, podemos reclamar nuestros derechos, unos derechos que poseemos como seres humanos, como menores, como estudiantes..., como las personas que somos.

Los deberes son la otra cara moral de los derechos, que desde la proclamación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos se declaran y se reconocen como una condición irrenunciable de todos los miembros de nuestra especie.

SABÍAS QUE... 

Factores que condicionan la identidad personal

La persona no es algo cerrado y terminado, sino que cada individuo se construye a sí mismo. No obstante, en nuestra manera de ser influyen factores naturales, como nuestros genes; ambientales, como las enseñanzas que recibimos durante nuestra infancia, y también nuestras propias decisiones, que tomamos libremente. Por eso es tan importante elegir bien, trazar un proyecto que nos ayude a ser felices.



- 1 ¿Qué importancia dais en vuestra identidad personal a cada uno de estos factores: lo genético, lo ambiental y vuestras decisiones?

ACTIVIDADES

- 1 Explica el significado de «individuo» y de «persona».
- 2 Intentad poneros de acuerdo acerca de qué características tenemos en común todos los seres humanos y qué rasgos nos distinguen y nos caracterizan como individuos.
- 3 Averigua qué es una «persona jurídica» y explica en qué sentido se considera que estas entidades son personas.
- 4 Haz una lista con tus principales obligaciones y con tus derechos que más valoras. ¿Crees que cumples adecuadamente tus deberes? ¿Te parece que se te respeta como mereces? ¿Te gustaría cambiar algo?
- 5 Observa las siguientes imágenes y explica si te parece que las realidades que representan tienen deberes o carecen de responsabilidad.



La autoestima

VALORES DE PELÍCULA

La importancia de nuestras decisiones

De niña muda, sorda y ciega, Helen Keller, con la ayuda de Ana Sullivan, llegó a ser una autora famosa con gran personalidad y con una importante actividad política. Recibió la Medalla Presidencial de la Libertad en el año 1964 otorgada por el presidente de Estados Unidos Lyndon Johnson. Como se ve en la película *El milagro de Ana Sullivan*, ¿hasta qué punto diríais que nuestra suerte depende de lo que hagamos?



SABÍAS QUE...

La personalidad: temperamento y carácter

Según la psicología, la configuración de nuestra personalidad depende de dos factores: el temperamento, que está determinado por nuestros genes y por nuestra herencia, y el carácter, que se forma debido a la influencia del ambiente en el que vivimos y como resultado de nuestro aprendizaje. Aunque la diferencia teórica tiene mucho interés, no siempre es fácil establecer cuál es el origen de nuestra conducta.

- 1 Señala algún aspecto de tu personalidad que esté condicionado por tu temperamento y algún otro sea el resultado de tu carácter.

3.1. Preferimos

El ser humano distingue entre el bien y el mal, lo mejor y lo peor; por tanto, es un ser moral. Como personas que somos, valoramos y preferimos. Unas cosas nos gustan más, y otras, menos; unas nos parecen mejores, y otras, peores; algunas las estimamos y otras las desdeñamos.

Así pues, valoramos los objetos: podemos encontrar más bonito o más útil un bolígrafo que otro, sabemos que tiene un precio o que se anuncia en los medios de comunicación y quizá nos gustaría cambiar el nuestro o puede que nos guste el que tenemos. Incluso hacemos listas y clasificaciones, ordenando nuestras asignaturas, nuestras series o nuestros videojuegos favoritos según diversos criterios.

Ahora bien, ¿qué ocurre con quienes nos rodean, con nuestra familia y con nuestras amistades? A las personas también las evaluamos y nos producen distintos grados de aprecio, pero no les ponemos precio.

Los seres humanos no se compran, sino que procuramos pasar más tiempo y llevarnos bien con la gente que nos agrada. Nuestra capacidad de valorar y de preferir es similar con las personas que con respecto a las cosas, aunque en este caso el criterio es muy diferente.

Una palabra de ánimo, una caricia, una sonrisa... Hay gestos que apreciamos, que nos influyen y que nos hacen sentir bien, gestos que realizamos en las ocasiones oportunas, y somos conscientes de nuestra forma de actuar en estas situaciones. Por eso, como somos capaces de estimar las cosas y a otras personas, también tenemos autoestima.

3.2. Nos valoramos

Del mismo modo que encontramos en nuestro entorno objetos y personas que nos gustan más o que apreciamos menos, también nos sucede cuando nos observamos, tanto por lo que se refiere a nuestro aspecto físico como a nuestra forma de ser o a nuestros actos, que nos valoramos.

Nos reconocemos frente al espejo y mediante nuestra reflexión. Nos gustaría tener mejor memoria o mayor elasticidad, más rapidez mental y corporal, ser más fuertes ante la adversidad o muscularmente...

Algunos de nuestros rasgos nos satisfacen, mientras que otros nos frustran. Pero podemos transformarnos, somos capaces de superar las dificultades, tenemos la posibilidad de hacer lo correcto, de mejorar, de saber que somos y que podemos convertirnos en buenas personas, precisamente porque somos personas.

No es fácil, no existen virtudes sin defectos, y fomentar las virtudes requiere esfuerzo. Solo sería posible la perfección en un mundo ideal, pero en la realidad todos los seres humanos tenemos limitaciones. No obstante, podemos influir en la realidad y cambiarla, de manera que es posible analizarla y buscar las posibilidades para mejorarla.

Del mismo modo, tampoco hay placer sin sufrimiento. A veces, pasamos por momentos difíciles y en otras ocasiones obtenemos satisfacciones. Somos capaces de aprender, de reconocer nuestros errores para tratar de evitarlos y de alcanzar la paz individual y socialmente, gestionando nuestras pasiones para controlar nuestro comportamiento.

3.3. La adolescencia

La adolescencia es una etapa de nuestra vida especialmente crítica, puesto que tanto nuestro cuerpo como nuestra manera de ser están cambiando. Es la época de un gran salto: salimos de la infancia para hacernos cargo de las obligaciones que tendremos que asumir en la madurez cuando nuestra personalidad vaya equilibrándose y consolidándose, haciéndose más estable.

Precisamente por esta razón, la adolescencia es un período fundamental, en el que aumenta nuestra conciencia de la realidad y, al mismo tiempo, surgen muchas dudas, que se irán resolviendo con el paso del tiempo. Aunque no basta con esperar, puesto que nuestra vida no consiste solo en lo que nos va ocurriendo, sino también en lo que vamos haciendo, en lo que pensamos y en lo que decidimos.

Nuestro cuerpo cambia y, además, nos damos cuenta de cómo es, de cómo nos mostramos a los demás individuos. Observamos en las redes sociales a otras personas que despiertan admiración y nos comparamos con ellas, por lo que a veces sentimos que tenemos algunas limitaciones, sin pensar en que muchas veces esas imágenes están retocadas y ocultan defectos o exageran virtudes.

Alguna vez podemos interpretar mal las miradas o provocar risa cuando cometemos un error, y nos avergonzamos, tememos que no podremos cumplir las propias expectativas y las de quienes nos rodean. Pero debemos confiar en nuestras cualidades y en nuestra capacidad de hacer lo correcto y de sentirnos bien por ello, de valorar nuestro aspecto físico y de convertirnos en buenas personas, respetadas por nuestro modo de comportarnos.

ACTIVIDADES

1 Observa las siguientes imágenes y compáralas con los ideales actuales.



Venus de Willendorf



Buda



Triada de Micerino



Luchador olmeca



El nacimiento de Venus, Botticelli

2 Describe el ideal físico que crees que se ha impuesto en nuestra sociedad.

3 Averigua en qué consisten y explica el significado de los siguientes términos: «anorexia», «vigorexia», «bulimia» y «ortorexia».

4 Poned en común lo que hacéis para intentar mejorar vuestra imagen personal.

5  **Mesa redonda.** Debated en clase sobre si el actual canon de belleza, tanto femenino como masculino, afecta a la autoestima personal.

6 ¿Qué pensáis acerca de los retoques digitales que se hacen en los retratos que se muestran en las redes sociales o en la publicidad? ¿Creéis que se deberían evitar porque representan una imagen falsa de las personas o que son buenos porque el resultado es más hermoso?

7 Enumera las nuevas obligaciones que has debido asumir desde que ha terminado tu infancia y se ha iniciado tu adolescencia.

SABÍAS QUE...

VALORES DE PELÍCULA 

En clase

En la serie *Merlí* se aprecia cómo en la adolescencia las personas empiezan a integrarse en grupos nuevos y se socializan en ambientes distintos del familiar. En esta nueva etapa adquieren mucha importancia las amistades y el centro escolar.



1 ¿Qué importancia dais al período escolar en la vida de una persona? ¿Cómo influye en ella?

Emociones y sentimientos

SABÍAS QUE... 

Emociones y sentimientos en situaciones difíciles

Casi nadie había vivido una pandemia en nuestro país. Además de la enfermedad y de la muerte, la covid-19 ha producido daños psíquicos.



-  Hablemos sobre las emociones y sobre los sentimientos provocados por la pandemia: incertidumbre, miedo, pánico, enfado, tristeza, descontrol; pero también: solidaridad, sentido de pertenencia a la humanidad, orgullo y compasión. Poned ejemplos de actitudes mostradas a partir de ambos tipos de emociones y de sentimientos.

4.1. Las emociones

Cuando una presa observa a un depredador, su cuerpo reacciona: sus sentidos ponen en alerta el cerebro y en tensión los músculos y el corazón. El cuerpo actúa inmediata e instintivamente.

Los seres humanos se comportan de la misma forma: nuestro cuerpo nos informa del entorno y responde ante esas percepciones. Por ejemplo, al detectar un peligro, reaccionamos antes de pensar sobre lo que está ocurriendo. Frente a determinados estímulos, liberamos hormonas y somos capaces de responder inmediatamente.

Estas reacciones son las «emociones». El miedo, la sorpresa, la alegría el estrés o la ira son automáticos. Las manifestamos incluso antes de darnos cuenta de ellas. Solo más tarde podemos reflexionar y controlarlas. Sentimientos como el amor y como el orgullo actúan a largo plazo, ampliando nuestro conocimiento y nuestra capacidad de acción.

4.2. Los sentimientos y su gestión

Tras experimentar una emoción, tomamos conciencia de lo que ha ocurrido y podemos decidir cómo tenemos que actuar y si conviene que controlemos la reacción inicial. Por ejemplo, la furia puede apacarse o convertirse en un enfado regulado en la intensidad y en el tiempo.

La distinción entre emociones y sentimientos no es absoluta, sino que ambos están inevitable y estrechamente relacionados, aunque se diferencian en que mientras que las emociones dependen de nuestro cuerpo y escapan a nuestro control, los sentimientos se vinculan a la razón, por lo que podemos manejarlos, al menos parcialmente.

Podemos detenernos cuando notamos un impulso de hacer algo perjudicial o animarnos si nos encontramos ante una dificultad. La capacidad para actuar correctamente, que combina razón y emoción, es una forma de inteligencia, es inteligencia emocional. Utilizarla adecuadamente facilitará nuestra vida y nuestras relaciones humanas.

La resiliencia, la fortaleza para no rendirse cuando las cosas no nos salen como nos gustaría, la serenidad que ayuda a ganar el tiempo necesario para tomar la decisión más adecuada, el buen humor que cambia las penas por alegría... Todas esas cualidades se conocen como inteligencia intrapersonal y nos ayudan a ser mejores.

4.3. Las relaciones afectivas

Estas cualidades también nos ayudan a convivir, no solo a hacer más fáciles nuestras vidas, sino también las de quienes nos rodean. Gracias a ellas, sabemos cómo tratar a cada cual para que se sienta bien y cómo mantener relaciones sanas y positivas, de ahí que también hablemos de una inteligencia interpersonal.

La empatía y la capacidad de escuchar son habilidades que favorecen una integración social satisfactoria. Además, querer y desear que nos correspondan es una disposición fundamental en nuestra vida como seres sociales; por eso, debemos poner el máximo interés en elegir y en actuar bien, evitando las actitudes tóxicas y manteniendo un ambiente de respeto recíproco.

4.4. La educación afectivo-sexual

Todas las relaciones afectivas son esenciales para las personas, pero a partir de la adolescencia adquieren mucha importancia aquellas que están vinculadas al amor y a la atracción sexual. Precisamente porque resultan de emociones muy poderosas, debemos poner más atención para procurar que no nos desborden, sino que podamos mantenerlas sin despojar a nadie de su dignidad ni de sus derechos.

En el caso de las relaciones amorosas se requiere una educación afectivo-sexual basada en el reconocimiento de la dignidad de las personas: hemos de evitar cualquier conducta que nos perjudique o que pueda causar daño a otras personas, a las que nunca tenemos derecho a tratar como si fueran un objeto del que podemos disponer caprichosamente. Es inaceptable obligar a alguien a someterse a la voluntad ajena, ya sea con engaños o por la fuerza.

Debemos evitar establecer o mantener relaciones basadas en las amenazas, en el control celoso y en el miedo y en la violencia, ya sea física o verbal. Hemos de tratar respetuosamente a todo el mundo, así como exigir que este comportamiento sea recíproco, y oponer resistencia cuando se nos quiere someter de un modo indigno.

Los celos y los intentos de control y de dominio pueden confundirse con el amor; por eso, es importante estar alerta constantemente y rechazar cualquier intento de imposición.

SABÍAS QUE... 

Violencia de género

En la campaña con el lema «A la primera señal de malos tratos, llama, 016. No esperes a que la violencia de género deje esta señal», se presenta el servicio telefónico 016, de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género.



- 1 Enumerad algunas de las conductas que son indicios de malos tratos en una relación.

ACTIVIDADES

- 1 Comentad cuáles de los siguientes valores creéis que contribuyen más a mejorar las relaciones interpersonales: la sinceridad, el aspecto físico, la generosidad, la inteligencia, la riqueza, la astucia, la fortaleza, la simpatía, las habilidades musicales o deportivas.
- 2 ¿En qué valores pensáis que destacáis? ¿Coinciden vuestros valores y vuestras preferencias con los que habéis considerado que son los más exitosos?
- 3 Observad la imagen siguiente y exponed vuestra opinión sobre el modo de comportarse de estas personas. Comentad qué sentimientos os provoca.
- 4 ¿Cómo son las relaciones que mantenéis en clase? ¿Os gustaría que fueran mejores? ¿Cómo creéis que se podría conseguir un buen clima de aula?
- 5 Elegid una serie o una película sobre una familia. Analizad los personajes, las tareas que realizan y sus actitudes. Evaluad si os parecen correctas.
- 6  A continuación, os mostramos a varias personas que han ganado el Premio Nobel de la Paz. Averiguad los méritos por los que se les ha concedido. ¿Pensáis que lo merecen? ¿Se os ocurre alguna otra persona o una institución que debería recibirlo?



Fátima Gálvez y Alberto Fernández.



Martin Luther King
1964



Teresa de Calcuta
1979



Rigoberta Menchú
1992



Nelson Mandela
1993



Muhammad Yunus
2006



Malala Yousafzai
2014

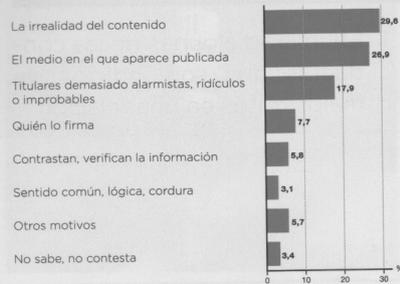
Las redes

SABÍAS QUE... 

Noticias falsas

Actualmente, existe una gran preocupación por la difusión de noticias falsas (*fake news*), especialmente a través de las redes sociales, sobre todo porque a veces resulta difícil distinguir las de las auténticas.

¿Cuál es el principal motivo por el que sabe distinguir una noticia falsa?



Estudio sobre el impacto de las «fake news» en España, Simple Lógica y Grupo de Investigación de Psicología del Testimonio de la Universidad Complutense de Madrid.

- 1 ¿Qué nos lleva a pensar que una noticia es falsa, según este estudio?
- 2 ¿Qué criterio utilizas tú para asegurarte de que una noticia es verdadera?

5.1. Información

A lo largo de los últimos ciento cincuenta años se han creado inventos maravillosos que han aumentado nuestra capacidad para relacionarnos. En la actualidad, lo que escribimos, nuestras voces y nuestra imagen se transmiten de un lugar a otro del mundo en directo. Podemos comunicarnos con centenares de personas próximas y lejanas, conocidas y también completamente desconocidas.

En nuestros días, recibimos las noticias desde cualquier lugar del mundo prácticamente al instante. Además, provienen de distintas fuentes, de manera que podemos comparar puntos de vista y opiniones diferentes. Esta diversidad es fácil de observar si cotejamos cómo se publica la misma noticia en varios medios de comunicación, y todavía se nota más si accedemos a los de otros países y a los de distintas culturas.

Hace apenas doscientos años, las noticias cruzaban el océano a la velocidad a la que los barcos navegaban, y no mucho antes, la mitad del mundo era desconocida para la otra mitad.

5.2. Medios de comunicación y redes sociales

A principios del siglo XIX apareció el telégrafo, mediante el que los mensajes entre lugares distantes se transmitían muy rápidamente por cable. Esta innovación suponía una gran ventaja con respecto a las cartas e incluso sobre la prensa escrita.

En los dos últimos siglos, los avances han sido muy notables y se han hecho cada vez más frecuentes: ya en la segunda mitad del siglo XIX, el teléfono permitió comunicarse a distancia mediante la voz, y la radio, prescindir de los cables.

Por lo que respecta a la imagen, la fotografía y el cine también surgieron en el siglo XIX, pero hubo que esperar hasta la primera mitad del siglo XX para que pudieran realizarse transmisiones en directo, cuando apareció la televisión.

Estos inventos pueden parecer muy remotos, pero son los medios de comunicación con los que contaba la humanidad hasta hace poco más de cincuenta años.

La creación de Internet, a finales del siglo XX, y la extensión de su uso han supuesto un cambio radical en nuestra forma de comunicarnos, y todavía no somos plenamente conscientes de sus consecuencias. Una de sus características más importantes es que la información viaja en los dos sentidos, de manera que toda la población la recibe, pero también la emite, en muchos casos, incluso inconscientemente y, en todos, sin saber hasta dónde se difundirá.

5.3. Desinformación

Nunca hemos tenido tanta información disponible, pero ¿no ha aumentado también la desinformación? Su cantidad resulta tan abrumadora que dificulta saber qué noticias son fiables y cuáles no. Por esta razón, nunca ha sido tan importante nuestra obligación de actuar responsablemente, de averiguar qué fuentes son de confianza y de evitar propagar rumores, que pueden ser dañinos o falsos.

Cuanto más sepamos, mejor, pero no basta con la cantidad, sino que es importante evaluar la calidad y el uso que hagamos de esos conocimientos.

No solo hemos de tener cuidado con la información que recibimos, sino también con la que comunicamos, puesto que las redes sociales funcionan en los dos sentidos.

Los contenidos que publicamos en Internet dejan de pertenecernos y pueden ser utilizados de muchos modos, para hacernos llegar publicidad o para chantajearnos, para amenazarnos o para perjudicar a otras personas.

Aprender a utilizar estos medios con precaución es una de las obligaciones de quienes vivimos en este siglo. De lo contrario, dejarán de ser una ventaja y se convertirán en un arma dañina.

COMPROMISO ODS 

Producción y consumo responsables

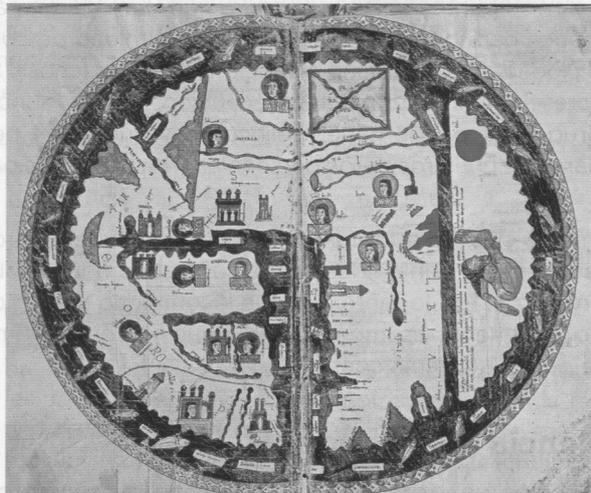
De aquí a 2030, asegurar que las personas de todo el mundo tengan la información y los conocimientos pertinentes para el desarrollo sostenible y los estilos de vida en armonía con la naturaleza.

Objetivos de Desarrollo Sostenible, meta 12.8.

1 ¿Pueden las redes sociales contribuir a lograr este objetivo?

ACTIVIDADES

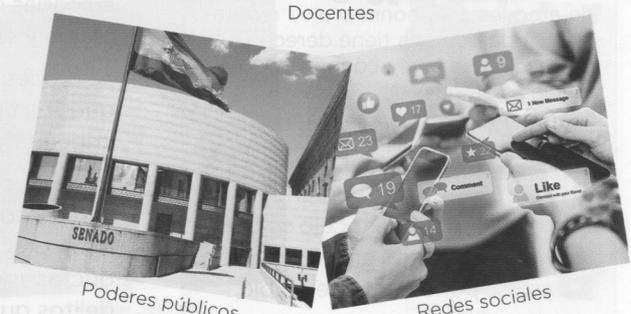
- 1 Observa este mapamundi del beato del Burgo de Osma fechado en el siglo XI y trata de identificar las regiones que se representan en él. Explica a qué se debe que falten tantos lugares y que alguno aparezca habitado por criaturas extrañas, como el monopodo.
- 6 Enumerad las personas que os dicen cómo debéis comportaros, qué está bien y qué está mal. ¿Con qué frecuencia seguís sus consejos? ¿Ha cambiado la relación que mantenéis con ellas a lo largo de vuestras vidas?



Familiares Amistades



Docentes



Poderes públicos Redes sociales

- 2 ¿Qué redes sociales soléis utilizar habitualmente para comunicaros?
- 3 ¿Seguís a alguna persona famosa en las redes? ¿A quién? ¿Qué información os interesa de sus publicaciones?
- 4  **Asamblea de ideas.** ¿Qué criterios utilizáis para decidir si la información que recibís resulta fiable? ¿Contrastáis la información de las redes sociales recurriendo a varias fuentes?
- 5 ¿Tomáis medidas de precaución antes de difundir una información o de emitirla?

Riesgos digitales

SABÍAS QUE...



Ciberseguridad

Nuestro acceso cotidiano a Internet exige que tengamos que adoptar una serie de precauciones para garantizar que realizamos un uso seguro de la red.



- 1 ¿Qué sabes de ciberseguridad? ¿Tomas alguna precaución cuando navegas en la red?



DERECHOS HUMANOS

«Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques».

Declaración Universal de los Derechos Humanos, art. 12.

- 1 ¿Pensáis que el derecho reconocido en este artículo se cumple en vuestro entorno? Si no es así, poned algún ejemplo.

6.1. La protección de datos

En el Reglamento (UE) 2016/679 aprobado por el Parlamento Europeo se reconoce que «la protección de las personas físicas en relación con el tratamiento de datos personales es un derecho fundamental». Pero esa protección legal no significa que no haya nadie pensando en abusar de nuestra confianza, sino, más bien, todo lo contrario: nos recuerda que hemos de estar alerta, puesto que si ha sido necesario proteger los datos personales en un reglamento, es por el alto riesgo de que se empleen sin nuestro consentimiento.

La facilidad con la que se actúa desde la distancia a través de Internet hace muy difícil perseguir a quienes cometen delitos apropiándose de nuestros datos y, en ocasiones, publicándolos o poniéndolos al servicio de empresas sin nuestro permiso.

Para preservar la confidencialidad de nuestros datos, conviene guardar las siguientes precauciones: protegernos frente a los virus informáticos, no acceder a páginas sospechosas o desconocidas, actualizar las contraseñas y no entablar contactos que no sean seguros.

6.2. El derecho a la intimidad

En el punto primero del artículo 18 de la Constitución española se «garantiza el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen» y en su punto cuarto se asegura que «La ley limitará el uso de la informática para garantizar el honor y la intimidad personal y familiar de los ciudadanos y el pleno ejercicio de sus derechos». Sin embargo, es imprescindible tener mucha precaución, porque, aunque no seamos imprudentes, puede haber delincuentes que estén pensando en adueñarse de nuestros datos personales y en utilizarlos para perjudicarnos.

Cuando escribimos o cuando publicamos imágenes en la red, perdemos el control sobre estos contenidos, sobre su destino final y sobre cómo se puedan utilizar. Por lo tanto, aunque la intimidad sea un derecho asegurado legalmente, es imprescindible que no compartamos información que pueda utilizarse contra alguien.

6.3. La violencia en las redes

Las redes sociales son una forma de comunicación muy poderosa, pero que resulten beneficiosas o perjudiciales depende fundamentalmente del uso que hagamos de ellas. Solo son un medio, no podemos culparlas de los comportamientos agresivos que se amparan en la distancia y en el anonimato.

Las redes por sí mismas no crean la violencia, sino que son altavoces que multiplican su potencia. Para evitarlo, tenemos la obligación de criticarla y, si constituye un delito, de denunciarla.

Realizar comportamientos dañinos, como, por ejemplo, insultar, faltar al respeto y difundir bulos y mentiras, resulta muy fácil desde el anonimato que facilitan las redes, pero debemos recordar que son conductas moralmente perversas y, que, en muchos casos, constituyen delitos que pueden ser perseguidos.

6.4. El ciberacoso escolar

El acoso escolar no consiste en una actuación puntual, sino que se trata de una presión continuada sobre compañeras y compañeros de estudios de forma malintencionada y repetida. Si se utilizan medios electrónicos, entonces se trata de ciberacoso.

El acoso siempre es un mal, tanto si es físico como si es psicológico, presencial o a nuestras espaldas, de cerca o de lejos. El acoso más frecuente es el verbal, que suele consistir en insultos directos, burlas, ofensas, amenazas e incluso coacciones. La intimidación y las humillaciones constituyen acoso psicológico, el aislamiento es acoso social y los daños a objetos personales, los golpes y los empujones se consideran acoso físico.

Frente al acoso escolar debemos adoptar una actitud asertiva. Si tenemos conocimiento de que existe, no podemos quedarnos sin hacer nada, pero tampoco reaccionar agresivamente. Si no nos sentimos capaces de hacer frente con firmeza y con serenidad a este comportamiento, debemos informar a quienes se encargan de gestionar la convivencia.

En los centros escolares existen mecanismos para responder al acoso escolar, como la mediación y el Reglamento de Régimen Interior, en el que se establecen los castigos correspondientes a estas conductas.

En las redes se puede amplificar el acoso y difundir las ofensas. Precisamente por eso es importante que opongamos una resistencia mayor, que nos neguemos a seguir la corriente a esas actitudes y que las denunciemos. Debemos reunir y conservar las pruebas que ayudarán a demostrar los abusos que pueden ser delictivos.

SABÍAS QUE...



Contra el ciberacoso

La Fundación Atresmedia en colaboración con el Ministerio de Educación y Formación Profesional han presentado una campaña para erradicar el acoso escolar. Informaos sobre ella.



- 1 Poned algún ejemplo de ciberacoso que conozcáis.
- 2 ¿Qué podemos hacer para evitar estos comportamientos?

ACTIVIDADES

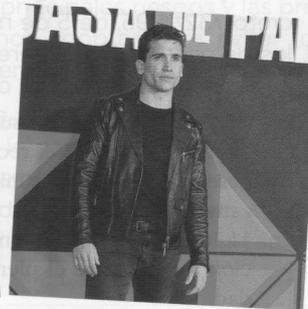
- 1 Lee y valora la siguiente recomendación del Observatorio de Palabras de la Real Academia Española:

«La voz *influencer* es un anglicismo usado en referencia a una persona con capacidad para influir sobre otras, principalmente a través de las redes sociales. Como alternativa en español, se recomienda el uso de *influyente*: *Cómo ser un influyente en redes sociales*. También serían alternativas válidas *influidor* e *inflenciador*».

- 2 ¿Qué es la netiqueta? Expón sus reglas.
- 3 Define los siguientes términos relacionados con la utilización inadecuada de las nuevas tecnologías y de las redes sociales, indica qué riesgos implican estas conductas y explica qué debemos hacer para evitar dichos peligros: «ciberacoso», «sexting», «grooming», «phising», «suplantación de identidad» y «ciberadicción».
- 4 ¿Reconoces a las personas que aparecen en las siguientes imágenes? ¿A qué se dedican? ¿Cómo has llegado a conocerlas? ¿Qué opinas acerca de ellas?



Ester Expósito



Jaime Lorente



Kylie Jenner



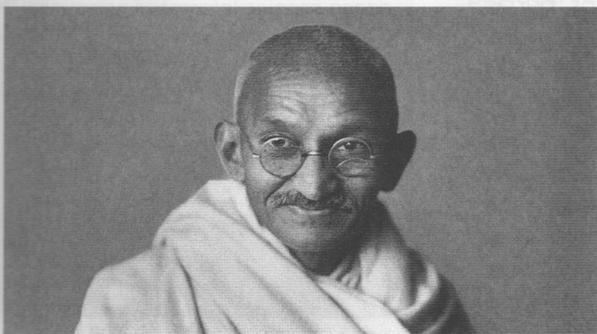
El Rubius

DESAFÍOS QUE DEJAN HUELLA

COMPRENDE

En otras palabras

- 1 Leed el siguiente texto de Mahatma Gandhi y debatid sobre si creéis que se pueden tener derechos sin asumir deberes.



«De mi ignorante, pero sabia madre aprendí que los derechos que pueden merecerse y conservarse proceden del deber cumplido. De tal modo que solo somos acreedores del derecho a la vida cuando cumplimos el deber de ciudadanos del mundo. Con esta declaración fundamental, quizás sea fácil definir los deberes del Hombre y de la Mujer y relacionar todos los derechos con algún deber correspondiente que ha de cumplirse primero. Todo otro derecho solo será una usurpación por la que no merecerá la pena luchar».

- 2 Leed y analizad los siguientes artículos del Real Decreto 732/1995, de 5 de mayo, en el que se recogen los derechos y los deberes del alumnado. ¿Os parecen justos? ¿Echáis algo de menos?

10.2. El ejercicio de sus derechos por parte de los alumnos implicará el reconocimiento y respeto de los derechos de todos los miembros de la comunidad educativa.

11.1. Los alumnos tienen derecho a recibir una formación que asegure el pleno desarrollo de su personalidad.

12.2.a) La igualdad de oportunidades se promoverá mediante: la no discriminación por razón de nacimiento; raza; sexo; capacidad económica; nivel social; convicciones políticas, morales o religiosas, así como por discapacidades físicas, sensoriales y psíquicas, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

13.1. Los alumnos tienen derecho a que su rendimiento escolar sea evaluado con plena objetividad.

17. Todos los alumnos tienen derecho a que se respete su integridad física y moral y su dignidad personal, no pudiendo ser objeto, en ningún caso, de tratos vejatorios o degradantes.

35. El estudio constituye un deber básico de los alumnos y se concreta en las siguientes obligaciones:

a) Asistir a clase con puntualidad y participar en las actividades orientadas al desarrollo de los planes de estudio.

b) Cumplir y respetar los horarios aprobados para el desarrollo de las actividades del centro.

c) Seguir las orientaciones del profesorado respecto de su aprendizaje y mostrarle el debido respeto y consideración.

d) Respetar el ejercicio del derecho al estudio de sus compañeros.

36. Los alumnos deben respetar la libertad de conciencia y las convicciones religiosas y morales, así como la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa.

37. Constituye un deber de los alumnos la no discriminación de ningún miembro de la comunidad educativa por razón de nacimiento, raza, sexo o por cualquier otra circunstancia personal o social.

39. Los alumnos deben cuidar y utilizar correctamente los bienes muebles y las instalaciones del centro y respetar las pertenencias de los otros miembros de la comunidad educativa.

- 3 Leed el siguiente texto y explicad qué significa el concepto de «personalidad legal».

«Según la ley romana, los esclavos eran propiedad de sus amos y no tenían personalidad legal. Podían sufrir castigos corporales y, de hecho, muchos eran azotados con frecuencia, para mantener la disciplina o como mero desahogo. El comprador estaba en su derecho si decidía separarlos de sus hijos, acostarse con ellos, venderlos, apalearlos o ejecutarlos sumariamente. [...] en los juicios, el testimonio de un esclavo solo tenía validez si se había obtenido bajo tortura».

Irene Vallejo: *El infinito en un junco. La invención de los libros en el mundo antiguo*. Siruela.



Ficha individual

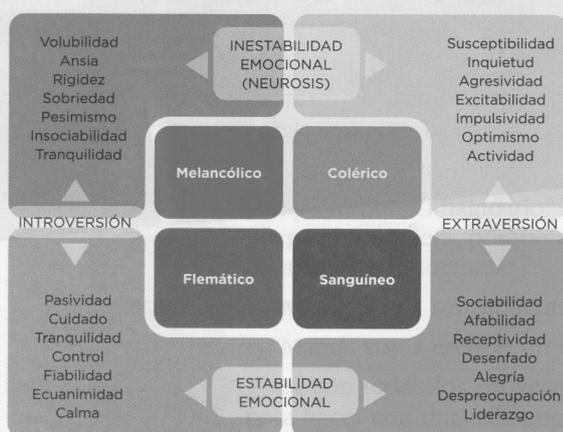
Completa una ficha personal mediante los siguientes pasos:

- 1 Realiza un análisis DAFO para conocerte mejor:

Debilidades	Fortalezas
Amenazas	Oportunidades

- 2 En la Antigüedad se propuso una teoría de los «humores» para explicar la personalidad humana en la que se distinguían cuatro temperamentos básicos: melancólico, colérico, flemático y sanguíneo.

Para conocer el temperamento predominante en cada individuo, se distribuyen los temperamentos en un eje de coordenadas. ¿Dónde situarías tu personalidad en un eje de coordenadas atendiendo a los siguientes rasgos de tu personalidad: introversión-extraversión/ inestabilidad-estabilidad?



- 3 Completa tu ficha personal como si fueras a solicitar un trabajo. Además de presentarte describiendo tus cualidades físicas y de carácter, anota a qué te gustaría dedicarte, cómo lo harías y por qué crees que eres la persona adecuada para ese trabajo.
- 4 En el templo griego de Apolo, en Delfos, estaba inscrito el famoso aforismo: «Conócete a ti mismo», que en Grecia se consideraba el principio de la sabiduría. ¿Por qué es tan importante conocerse? ¿Cuáles son los riesgos que corremos de no hacerlo?
- 5 ¿Hasta qué punto debemos dejarnos influir por la opinión de otras personas? Valoradlo del uno al diez y argumentad vuestra respuesta.

Evaluación

- 1 Enumera los principales rasgos que caracterizan a los seres humanos.
- 2 Explica qué significa ser individuos y qué significa ser personas.
- 3 ¿Por qué decimos que la Declaración Universal de los Derechos Humanos es universal? ¿Qué importancia tiene esta afirmación?
- 4 ¿Cuáles son los principales síntomas y los peligros más graves de la anorexia, de la bulimia, de la vigorexia y de la ortorexia?
- 5 ¿Tienen importancia los medios de comunicación en la formación de la autoestima de las personas durante la adolescencia? Argumenta tu respuesta.
- 6 Explica la relación y la diferencia que existen entre las emociones y los sentimientos.
- 7 ¿Cuál es la gran diferencia que produjo Internet en el flujo de información con respecto a los medios que existían hasta finales del siglo xx y qué consecuencias ha tenido esta transformación?
- 8 Explica la diferencia entre las actitudes agresiva, pasiva y asertiva en la resolución de conflictos, y pon un ejemplo de qué implican en los casos de acoso escolar.
- 9 Enumera y explica los principales riesgos y las precauciones que debemos adoptar para evitar los peligros del uso de Internet y de las redes sociales.
- 10 Lee este fragmento de un discurso de Susan Sontag y explica por qué le parece sospechosa la invitación al individualismo. ¿Piensas que nuestra sociedad nos hace individualistas? ¿Crees que el valor de una persona tiene que ver con su capacidad para consumir?

«En nuestro tiempo, la incesante propaganda por “el individuo” se me hace profundamente sospechosa, igual que la palabra “individualidad” se vuelve cada vez más un sinónimo de egoísmo. [...] Responde a intereses creados elogiar la “individualidad” y la “libertad”, que pueden significar poco más que el derecho a la perpetua exaltación del yo, y la libertad de ir de compras, adquirir, gastar, consumir y volverse obsoleto».

Susan Sontag: *Discurso al recibir el Premio Jerusalén en 2001.*