

DESARROLLA TUS COMPETENCIAS

Formar la personalidad

Hasta aquí, hemos estudiado el marco ético y legal que ayuda a crear una sociedad justa, y que se concreta en los derechos humanos. Estos aseguran las condiciones legales necesarias para que cada uno de nosotros construya su proyecto de vida y busque su felicidad. Abren el campo de juego y señalan las reglas imprescindibles, pero somos nosotros los que tenemos que jugar.

Cada edad tiene sus posibilidades y sus problemas. Es importante conocer los recursos y las dificultades que tenemos para elaborar nuestros proyectos personales de felicidad, dentro del marco de seguridad, oportunidades y responsabilidades que marca el proyecto de construir un mundo más justo.

Para saber qué posibilidades tiene cada uno, aprender a orientar la vida y desarrollar la propia personalidad, es necesario conocerse a uno mismo. Esta búsqueda de la felicidad personal debe enmarcarse en la realización del proyecto ético común.

¿Y tú qué piensas?

Observa las imágenes de esta doble página. ¿Cómo crees que se representa la identidad de cada individuo con estas imágenes? ¿Qué crees que define básicamente a cada persona? Piensa en lo que es más importante para definir a una persona y no en lo que se podría cambiar sin afectar a su identidad.

- ¿Qué es para ti la personalidad? ¿Se puede cambiar?
- Observa la siguiente viñeta. ¿Qué significa para ti el "conocimiento de ti mismo"? ¿Es fácil conocerse a uno mismo?

CONÓCETE A TI MISMO

¡Qué tontería! ¿Cómo no me voy a conocer a mí misma?

No es tan sencillo. No sé si soy el mismo que cuando era niño, no sé si de mayor seré igual. Puedo cambiar, mejorar... Entonces, ¿quién soy realmente?



1 La psicología en el proyecto de una sociedad justa

PUNTO DE PARTIDA

La convivencia en la “casa común”

Hemos estudiado los planos de la “casa común” donde podríamos vivir todos, es decir, el proyecto ético para construir una sociedad justa. Hemos, incluso, redactado el reglamento de la comunidad (los derechos humanos), el manual del “buen vecino” (basado en los principios de responsabilidad, justicia y solidaridad).

Pero luego, ya instalados en esta casa, tenemos que aprender a vivir confortablemente. Sin embargo, a menudo surgen problemas de convivencia a causa de los sentimientos y la conducta de los miembros que viven en un mismo espacio, ya sea una casa o toda la sociedad.



1.1. ¿Qué tal me llevo conmigo mismo?

La adolescencia es una época de grandes decisiones. Y para tomarlas bien conviene conocerse, saber con qué recursos se cuenta, y descubrir el mejor **modo de orientar nuestra vida** para conseguir ser felices.

La **psicología** estudia cómo funcionan nuestros sentimientos, nuestras motivaciones, nuestra personalidad, nuestra inteligencia y el modo en que aprendemos, y también el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Nos ayuda a superar problemas que pueden afectarnos muy profundamente. Su objetivo es cuidar el equilibrio y la salud de las personas.

Para poder decidir qué orientación damos a nuestra vida, es preciso conocernos a nosotros mismos. Nos pasamos la vida hablándonos, comentándonos todo lo que nos pasa, juzgando a los demás y a nosotros, animándonos o desanimándonos.

Para conocernos y poder mejorar, tenemos que saber cómo nos hablamos a nosotros mismos, si les damos muchas vueltas a los problemas o nos vemos muchos defectos, si nos echamos la culpa de todo lo que nos pasa o se la echamos siempre a los demás.

* Psicología:

Ciencia que estudia la actividad mental y el comportamiento de las personas.

[LIBROSVIVOS.NET

UD6/RECURSOS/102

En esta sección de la web de tu libro, encontrarás más información sobre la psicología y su importancia, además de actividades sobre el tema.



En ocasiones nos resulta difícil saber cómo somos, porque cambiamos en cada situación.

1.2. ¿Qué es la personalidad?

La **personalidad** es el modo estable que tiene una persona de pensar, sentir y comportarse.

Muchas de las cosas que pensamos de nuestros amigos y amigas o de nosotros mismos tienen que ver con la personalidad: así, decimos de alguien que es optimista, pesimista, introvertido, extrovertido, tímido, nervioso, tranquilo, activo, pasivo, estable o cambiante.

1.3. ¿Podemos elegir nuestra personalidad?

La personalidad tiene tres niveles, que conviene distinguir:

- **Personalidad recibida.** Los niños no nacen iguales. Se diferencian en sexo, en capacidades mentales y en temperamento. El **temperamento** es el modo de reaccionar que tiene el niño. Puede ser tranquilo o nervioso, activo o retraído, sociable o inhibido.

En un niño sano, las capacidades mentales y el temperamento pueden cambiar a través del proceso educativo. Los niños nerviosos pueden tranquilizarse, los que sean lentos en aprender pueden adquirir mayor rapidez, y los tímidos pueden volverse más sociables. Por eso es muy importante la educación en los primeros años.

- **Personalidad aprendida.** A partir de la personalidad recibida, comenzamos a aprender cosas que van configurando nuestro **carácter**, es decir, el conjunto de nuestras cualidades personales.

Una persona puede acostumbrarse a ver el aspecto bueno de todas las cosas: adquiere un carácter optimista. Otra se acostumbra a responder a todas las situaciones con violencia: adquiere un carácter agresivo. Otra aprende a desconfiar de sus capacidades y a temer a la gente: adquiere un carácter inseguro o tímido.

El carácter es una segunda naturaleza, decían los filósofos antiguos, porque es un conjunto de hábitos muy difíciles de eliminar, aunque se pueden cambiar.

- **Personalidad elegida.** Aprovechando las posibilidades de los dos niveles anteriores, podemos **decidir qué hacer con nuestras vidas**, el tipo de proyecto que vamos a emprender, los objetivos que nos vamos a marcar, los principios por los que nos vamos a guiar. Esta es la personalidad elegida, que es nuestra verdadera personalidad. Los otros dos niveles no hemos podido elegirlos. Cuando llegamos a la adolescencia, somos ya de una manera determinada, nos guste o no. Pero podemos cambiar.



En nuestras relaciones con los demás, también definimos nuestra personalidad.

* Temperamento:

Conjunto de cualidades o de características innatas de la personalidad.

Carácter:

Conjunto de hábitos o cualidades de una persona que definen su forma de ser, de pensar o de hacer las cosas.

Recuerda

La **psicología** estudia cómo funcionan nuestros sentimientos, motivaciones, personalidad e inteligencia, y además analiza el modo en que aprendemos y nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos.

La **personalidad** es el conjunto de cualidades que constituyen la forma de ser una persona, el modo que tiene de pensar, sentir y comportarse. El conocimiento de uno mismo es necesario para poder orientar bien nuestras vidas.

Actividades

Repasa

1. ¿Qué estudia la psicología?
2. ¿Qué es el carácter? ¿Es posible cambiarlo o, al menos, moderarlo?
3. ¿Qué nivel de nuestra propia personalidad podemos elegir? ¿Qué beneficios puede reportarnos elegir bien la propia personalidad?

2 La propia identidad

[**LIBROSVIVOS.NET**]

UD6/INTERACTIVOS/104

Entra en esta sección de la unidad en la web y resuelve las actividades interactivas que se proponen para repasar las distintas formas de identidad.

2.1. Formar parte de un grupo

La identidad es un elemento importante en la construcción de la personalidad. Las personas no estamos solas. Inevitablemente, tenemos que referirnos a un grupo del que formamos parte. A menudo, suele decirse de alguien que "pertenecer a un grupo". Esto no es cierto: no pertenecemos a nadie, porque somos libres. Habría que decir más bien "somos parte de un grupo".

Formamos parte de una nación, de una cultura, de una religión, y como parte de los mismos, adquirimos una identidad nacional, cultural, religiosa, etc. Cada una de estas identidades forma parte de nuestra personalidad.

La **identidad** es el sentimiento de formar parte de un grupo, ya sea religioso, nacional, cultural, etc., y es una parte importante de nuestra personalidad.

2.2. La identidad sexual

Sexualmente somos machos o hembras. Pero culturalmente, en cada momento histórico, ha existido un **modelo de ser hombre** y un **modelo de ser mujer**. Nuestro comportamiento social suele estar orientado por estos modelos.

¿Cuáles han sido estos modelos en el pasado? En las sociedades patriarcales tradicionales, los papeles estaban muy definidos. El hombre era el jefe de la familia, la única autoridad, quien debía proteger a la familia y aportar los medios económicos. El puesto de la mujer era el hogar y el cuidado de los hijos. Estaba bajo la autoridad del marido. Este modelo era discriminatorio para la mujer y, por eso, era injusto.

¿Cuál es el **modelo actual** de hombre y de mujer? En la actualidad, en los países desarrollados, hombres y mujeres son iguales ante la ley, teóricamente pueden trabajar en las mismas cosas, reciben la misma educación, y deben tener los mismos derechos y oportunidades, aunque de hecho no siempre es así.

Lo importante es que mujeres y hombres tengan la **autonomía** y los recursos suficientes para vivir su masculinidad o su feminidad. En esto, como en todo, el marco que limita las opciones es el marco ético, es decir, los derechos humanos.

Una parte importante de la identidad corresponde a la **orientación sexual**. Se llama "heterosexual" a aquella persona que se siente atraída por personas del otro sexo. Y se llama "homosexual" a la persona que se siente atraída por personas del mismo sexo.

La homosexualidad ha sido severamente juzgada durante gran parte de la historia. Y en la actualidad, la legislación de algunos países sigue condenándola. Sin embargo, tenemos la obligación ética de respetar la dignidad de todas las personas, reflejada en la Constitución y las leyes españolas, que prohíben toda discriminación por razón de sexo o de orientación sexual.

* Autonomía:

Capacidad de una persona por la que tiene la libertad e independencia para decidir sus proyectos, gestionar sus recursos y determinar en qué va a emplear sus energías.

La mujer y el hombre tienen los mismos derechos y deben tener las mismas oportunidades.



2.3. La identidad religiosa

La religión es una dimensión muy importante en la vida de las personas. Uno de los derechos humanos fundamentales protege la **libertad de conciencia**, es decir, afirma que cada persona puede tener la religión que desee.

España tiene una Constitución laica, lo que significa que no hay una religión oficial del Estado, aunque tradicional y culturalmente la religión católica ha sido la mayoritaria.

Aunque en el pasado se han producido distintos conflictos por diferencias de identidad religiosa, en este asunto, como en todos los conflictos humanos, nuestro proyecto ético común propone la solución adecuada: **las religiones deben respetarse entre sí** y todos los ciudadanos –sean creyentes o no lo sean– deben respetar las creencias y los ritos de todas las religiones, siempre que estas no vayan en contra de los derechos humanos.

2.4. La identidad nacional

Nos sentimos identificados con una tradición, una lengua, una cultura, y formamos parte de una comunidad nacional, cultural o lingüística. Nuestra **identidad nacional** es el sentimiento de formar parte de esta comunidad nacional.

Como ciudadanos de un Estado y de una nación, sentimos que nuestra responsabilidad con nuestros conciudadanos es más exigente que con los ciudadanos de otros Estados, pero no son responsabilidades excluyentes, sino cooperadoras. Porque los Estados tienen como finalidad ser instrumentos políticos para la realización del proyecto ético común, del gran proyecto humano.

2.5. La identidad humana

Como miembros de la humanidad, como seres humanos, tenemos una identidad de orden superior: la **identidad humana**. Cada vez que apelamos a los derechos humanos estamos reconociendo nuestra ciudadanía universal. De esta participación derivan nuestros derechos, y no al revés. No tenemos derechos por ser hombres o mujeres, cristianos o musulmanes, vascos o castellanos, sino por ser personas.

La **dignidad** del ser humano, que compartimos todos, es el fundamento de todos los derechos. Todos los demás derechos tienen que acomodarse a estos derechos fundamentales.

Recuerda

Tenemos distintas formas de identidad, según sean distintos los sentimientos de pertenecer a grupos, creencias o modos de sentir (identidad sexual, identidad nacional, identidad religiosa).

La identidad que debe prevalecer sobre todas ellas es la **identidad humana**, porque se basa en el rasgo común que todas las personas poseemos: la **dignidad**. Los derechos humanos se fundamentan en ella.



Los creyentes de una religión se sienten vinculados por el sentimiento de formar parte de una comunidad con las mismas creencias y normas morales.

Actividades

Relaciona

4. ¿Qué es la autonomía? Indica qué sentido tiene esta palabra en las frases siguientes:
 - a) Pedro es un trabajador autónomo.
 - b) El buzo llevaba una escafandra autónoma.
 - c) La Rioja es una comunidad autónoma.
5. Recuerda lo que has estudiado en Historia de la Edad Media y Edad Moderna. ¿Qué conflictos históricos tuvieron su origen en diferencias de identidad religiosa?

Analiza

6. ¿Por qué puede haber problemas de identidad nacional? ¿Hay una identidad de mayor alcance que la nacional?

3 La afirmación de uno mismo

* Inteligencia:

Facultad de comprender, conocer y dirigir bien el comportamiento. Significa la capacidad para adaptarse a nuevas situaciones, utilizando para ello el conocimiento acumulado. Se entiende como una capacidad de aprendizaje y de aplicación de lo aprendido.

[LIBROSVIVOS.NET]

Lee el siguiente fragmento de *Demian*, una novela del escritor alemán Hermann Hesse:

“La vida de cada hombre es un camino hacia sí mismo, el intento de un camino, el esbozo de un sendero. Ningún hombre ha llegado a ser él mismo por completo; sin embargo, cada cual aspira a llegar...”

Sigue leyendo en **UD6/PASO A PASO/106** de esta web y resuelve las actividades que se proponen.

3.1. La inteligencia y las posibilidades

La inteligencia nos sirve para **conocer** la realidad, el funcionamiento de las cosas y sus propiedades. Pero tiene otra función esencial: **inventar**, pensar en cosas que podrían existir, pero que aún no existen. Nos permite descubrir, crear posibilidades, es decir, nos indica que podemos hacer cosas nuevas.

Cada uno de nosotros tiene **recursos** que puede utilizar para crear posibilidades. A veces, somos más conscientes de nuestras debilidades que de nuestras fortalezas. Hacemos un retrato en negativo. Y esta actitud nos debilita todavía más. Cuando uno se siente incapaz, puede acabar siendo incapaz. Por eso, necesitamos todos animar a los demás y ser animados por los demás.

No se trata de afirmar continuamente “qué bien haces todo”, porque a veces no es verdad. Se trata de aplaudir o aplaudirnos cuando hayamos hecho algo bien, y de decirnos “podías hacerlo mejor” cuando lo hacemos mal. Resulta muy útil conocerse a uno mismo. Para ello conviene responderse a cuatro preguntas:

- ¿Cuáles son mis mejores cualidades?
- ¿Cuáles son mis peores defectos?
- ¿Cómo podría aumentar mis cualidades?
- ¿Cómo podría disminuir mis defectos?

A partir de los recursos que tenemos, podemos hacer **proyectos** diferentes para nuestra vida. Podemos ser vagos y dejar que los demás decidan por nosotros, o podemos esforzarnos en conseguir algo, emprender un plan que valga la pena, en resumen, decidir nuestro proyecto de vida: “Quiero ser esto y quiero ser de esta manera”. Si tenemos el proyecto de estudiar medicina, empezaremos a descubrir posibilidades interesantes o útiles para ese proyecto.

¿Es el ser humano perezoso por naturaleza?

DOC.

Erich Fromm, un famoso psiquiatra, escribió en 1974 un brillante artículo titulado “¿Es el ser humano perezoso por naturaleza?”. En él decía que al ser humano le gusta la actividad, el sentirse útil y capaz. Necesita crear cosas, porque de lo contrario se siente mal, desdichado y enfermo. La idea de que somos perezosos y malos le parecía una excusa inventada por los tiranos para justificar la mano dura:

“Si hay jefes e instituciones que quieren dominar al ser humano, su arma ideológica más eficaz será convencerle de que no puede confiar en su propia voluntad. El autodesprecio es el comienzo de la sumisión.”

Analiza

7. ¿Qué se ha querido justificar con la creencia de que el ser humano es perezoso por naturaleza?
8. ¿Cómo es el ser humano, según Erich Fromm?



3.2. La asertividad

Con frecuencia, tenemos un proyecto, tomamos una decisión, pero luego no nos atrevemos a mantenerlo ante los demás.

Llamamos **asertividad** a la manera apropiada de afirmarnos ante otros. Es importante saber cómo hacerlo, porque hay que huir de dos posibilidades extremas que son negativas: afirmarse ante los demás agresivamente o dejarse llevar por los demás, comportarse pasivamente.

La asertividad consiste en afirmar nuestra postura, nuestra personalidad, nuestros proyectos de una manera justa. Hay tres formas de ponerla en práctica:

- **Dejar que los demás sepan cómo nos sentimos y lo que pensamos**, de manera que no se sientan ofendidos, pero que nos permitan expresar nuestro punto de vista.
- **Saber decir “no”**, con firmeza, sin molestar pero sin temer molestar. Casi todos hemos sido alguna vez un poco tímidos y nos ha costado decir “no” cuando nos han pedido algo. Sin embargo, no hay más remedio que aprender a hacerlo cuando es necesario, cuando sabemos que debemos decir “no”.

Es una condición indispensable para conseguir la autonomía, la libertad responsable. Hace falta un cierto entrenamiento. Lo pasaremos mal al principio, pero la alegría de ver que progresamos nos dará ánimos para seguir.

- **Saber defender nuestros propios derechos**, y también los derechos de los demás. Es una condición impuesta por algo que no debemos olvidar: la conciencia de nuestra propia **dignidad**.

El modo de vida noble y deseable que estamos intentando construir se basa en la idea de dignidad, en que reconozcamos, respetemos y protejamos la dignidad de los demás, y también la nuestra propia.

A veces nos despreciamos, pensamos que somos un desastre, y este sentimiento nos debilita. Muchos de los jóvenes que quedan enganchados a la droga sienten un enorme desprecio hacia sí mismos y un deseo inconsciente de hundirse cada vez más.

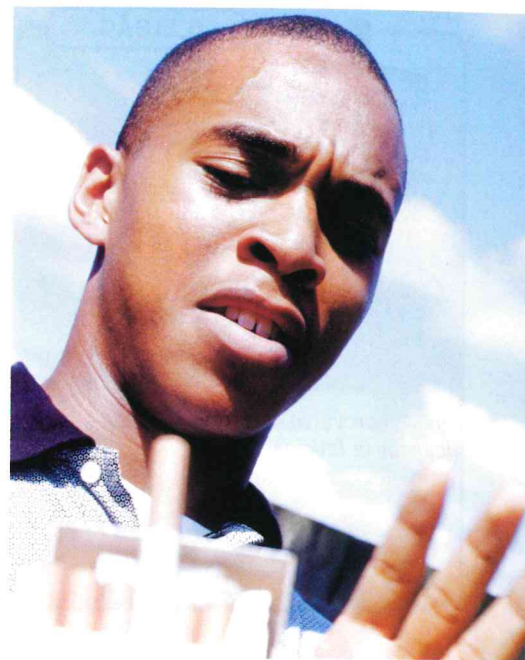
Por eso es necesario exaltar la dignidad de todas las personas, no solo con palabras, sino con actos: el respeto, la ayuda, la solidaridad. A pesar de las dificultades, de los errores, de nuestros defectos, debemos sentirnos orgullosos de nuestra dignidad. Es la más profunda razón de nuestra **autoestima**.

Recuerda

La **inteligencia** es el conjunto de facultades que nos permite aprender, descubrir, crear e inventar posibilidades.

Conocer y fortalecer nuestras **buenas cualidades** es una condición necesaria para concebir y emprender nuestro propio proyecto vital.

La **asertividad** es la manera apropiada de afirmarnos ante los demás sin agresividad, pero sin sumisión. Para ello, tenemos que saber expresar nuestro punto de vista, defender nuestros derechos y aprender a decir “no” cuando es necesario.



Hay que aprender a decir “no” cuando es necesario.

* Autoestima:

Apreciación y valoración generalmente positiva de uno mismo.

Actividades

Investiga

9. ¿Qué es la inteligencia? Busca en un diccionario los distintos significados de esta palabra.

Reflexiona

10. ¿Cómo podemos combatir los obstáculos que dificultan la asertividad?
11. Indica cuáles de estas actitudes se corresponden con una autoestima alta o baja, y di si te parecen positivas o no:
- a) Siento temor cuando tengo que tomar una decisión.
 - b) Quiero disponer de mi tiempo y pongo límites a quienes no respetan esto.
 - c) Mis opiniones son firmes y no voy a cambiar nada de lo que pienso.
 - d) Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta de que no eran correctas.

4 El mejor proyecto



Nuestro proyecto de vida nos ayuda a alcanzar la felicidad.

4.1. La felicidad

Para alcanzar la felicidad es necesario elegir el proyecto de vida más adecuado. Este proyecto es una creación personal que debe respetar los valores éticos comunes. Nuestro carácter, nuestra situación, parecen impedirnos muchas cosas. Pero la inteligencia puede descubrir posibilidades donde parece no haberlas. En nuestra búsqueda de la felicidad contamos con:

- **Un marco político:** como ya hemos visto, muchas Constituciones reconocen el "derecho a buscar la felicidad". Todo el sistema de derechos y las redes de ayuda intentan facilitar esa tarea.
- **Un proyecto de vida:** cada uno de nosotros tenemos que buscar la felicidad eligiendo nuestra profesión, decidiendo si fundamos o no una familia, valorando distintas opciones en nuestra vida, guiados por unos principios éticos.
- **Unos valores éticos:** este proyecto que hemos creado tiene que moverse dentro del respeto a los derechos ajenos y, por tanto, dentro del marco de los derechos humanos.

4.2. Dos componentes de la felicidad

Se entiende por felicidad el estado de satisfacción y plenitud que alcanzamos cuando no echamos nada gravemente en falta para desarrollar nuestro proyecto de vida. ¿Y qué es lo que necesitamos? Fundamentalmente dos cosas:

- **El bienestar,** sentirnos bien, tener una convivencia agradable, sentirnos seguros.
- **Experimentar que progresamos,** es decir, que mejoramos, que realizamos una actividad que amplía nuestras posibilidades; sentirnos capaces de hacer cosas excelentes. Cada uno de nosotros necesita saber que su vida es valiosa e insustituible, que puede crear. Crear, conviene no olvidarlo, es hacer que exista algo que antes no existía.

Una metáfora



Así como un buen timonel dirige el rumbo de su navío, así nuestra voluntad puede dirigir nuestro proyecto de vida.

DOC.

Un barco de vela es como es, y el tiempo también. Sopla un viento determinado, y el navegante no puede cambiar el oleaje. ¿Quiere decir eso que el barco va a ir donde el viento quiera? No, mientras haya en el barco un buen patrón y el timón funcione. Entonces, el barco irá adonde el patrón quiera. Solo necesita una cosa: "fijar el rumbo". A partir de ese momento, va a aprovechar a su favor el viento, las olas, las mareas: todo.

Los navegantes saben "navegar a barlovento". Es decir, navegar contra el viento. Parece imposible. ¿Cómo va a ir un velero contra el viento, si es empujado por el viento? El navegante es muy inteligente: avanza en zigzag, y así se va acercando a su meta. Muchas veces debemos navegar así en nuestras vidas.

Explica

12. ¿Qué se nos quiere decir con esta metáfora? ¿Qué representa aquí el mar? ¿Y el barco? ¿Y el timonel?

4.3. La felicidad individual vista desde el proyecto ético

Ya sabemos que la búsqueda de la felicidad personal nos lleva a diseñar y trabajar por realizar una sociedad más justa. No nos va a asegurar la felicidad a cada uno, pero nos va a proporcionar el marco en el que podamos intentar conseguirla en buenas condiciones. La felicidad personal, es decir, el proyecto que elaboramos cada uno de nosotros, debe cumplir dos condiciones:

- **Ser compatible con la felicidad de los demás.** La felicidad personal no puede consistir en aprovecharse de otros, o en tiranizarlos. Ese es un proyecto de felicidad incompatible con la felicidad de los demás, y, por tanto, rechazable.
- **Ser cooperador con la felicidad de los demás.** Esta condición va un poco más allá que la anterior. No solo exige que la felicidad individual sea compatible con la de los otros, sino que les ayude a lograrla. Vivimos en una sociedad donde todos debemos ayudarnos y comportarnos solidariamente para poder construir un mundo más justo.

PÁBALO



Personajes Helen Keller y Ana Sullivan

DOC.

Helen Keller nació en 1880. Fue un caso extraordinario de superación de dificultades. Cuando tenía 19 meses, sufrió una enfermedad que la dejó sorda y ciega. Como no podía oír, tampoco pudo aprender a hablar. Sin embargo, llegó a ser una persona muy culta, y una conferenciante y escritora conocida en todo el mundo. ¿Cómo lo consiguió? Sentía, como todos nosotros, la necesidad de comunicarse, de hablar, pero no podía. Esto la sumía en una total desesperación, que exteriorizaba con ataques de furia.

Afortunadamente, entró en su vida una profesora, Ana Sullivan. Había sido ciega, estudió en un colegio para ciegos, pero tuvo la suerte de recuperar la vista años después. Fue la maestra perfecta para una niña como Helen. Consiguió lo que nadie esperaba: que aprendiera el lenguaje de los sordomudos, y que desarrollara su inteligencia de modo admirable. En esta galería de retratos, se unen dos personalidades extraordinarias: Helen Keller y Ana Sullivan. Demuestran que la cooperación puede hacer milagros.



Sobre la vida de Helen Keller y su profesora se realizó una película en 1962: El milagro de Ana Sullivan.

Investiga

13. ¿Cuál fue el proyecto de Helen Keller? ¿Qué condiciones de su personalidad le permitieron realizarlo?
14. Busca información en una enciclopedia o en internet sobre Helen Keller y Ana Sullivan. ¿Por qué fueron ambas personalidades extraordinarias?

Recuerda

Para ser felices, necesitamos los bienes indispensables, sentirnos amados, seguros, y también forjarnos un proyecto de vida personal y noble en el que mejorarnos a nosotros mismos.

Nuestra búsqueda de la felicidad personal debe enmarcarse en el proyecto ético común y ser, por tanto, compatible y cooperadora con la felicidad de los demás.

Actividades

Repasa

15. ¿Qué condiciones debemos tener en cuenta al buscar nuestra propia felicidad?
16. ¿Cómo definirías la felicidad? ¿Crees que puede haber distintos modos de entenderla? Justifica tu respuesta.

*** Miedo lógico:**

El que está producido por un peligro real.

Miedo irracional:

El que es contrario a la razón y no está producido por un peligro real.

La Isla

Lee el texto 6 de "La isla" (p. 8) y explica los problemas a los que se enfrentan.

- ◆ ¿Qué le preocupa a María?
- ◆ ¿Por qué siente miedo Omar?
- ◆ Con lo que has aprendido en esta unidad, explica cómo les aconsejarías sobre sus miedos y preocupaciones.



Los miedos irracionales a veces son difíciles de combatir, pero hay actitudes que ayudan a luchar contra ellos.

5.1. Nuestro enemigo el miedo

El miedo es uno de los sentimientos que más nos condicionan la vida y con el que tenemos que aprender a convivir. Algunas de las cosas a las que solemos tener miedo son, por ejemplo: no gustar, la soledad, la oscuridad, alguna persona en concreto, fracasar, los gritos, el dolor, la muerte. El miedo es beneficioso cuando nos alerta de un peligro, ya que de esta manera podemos hacer lo necesario para evitarlo. Pero con frecuencia sentimos miedo a cosas que no son realmente peligrosas.

Hay, por tanto, miedos lógicos y miedos irracionales. Es lógico que tengamos miedo a un león o a un huracán, pero no a pasar por debajo de una escalera, o a decir "no" cuando un amigo nos pide algo que no queremos hacer.

El miedo lógico nos advierte de un peligro real para que podamos librarnos de él, para luchar o huir de las causas reales que lo provocan. El miedo irracional, al contrario, nos deja indefensos. Estos miedos irracionales son muy persistentes, precisamente porque no responden a un peligro real. Por ejemplo, quienes tienen mucho miedo a viajar en avión lo siguen teniendo aunque sepan que es más seguro que viajar en coche.

Estas son algunas actitudes para luchar contra el miedo irracional:

- **Enfrentarse al miedo.** No somos nuestro miedo. Cuando nos identificamos con un miedo irracional, sentimos vergüenza, nos lo guardamos para nosotros y no pedimos ayuda. Esto hace que la sensación de miedo se agrande, en vez de disminuir.
- **Ser realistas.** Distingamos entre lo que creemos que pasará si hacemos algo y lo que realmente pasa cuando lo hacemos. Son "falsas creencias" sobre nosotros mismos o sobre la realidad, que nos impiden hacer lo que queremos.
- **Reconocer la situación.** No dejemos que el miedo invada nuestra conciencia. Si no hacemos algo porque nos da miedo, reconozcamos que es por eso y no busquemos excusas.
- **Fortalecerse.** Podemos aumentar nuestros recursos. Estar en buena forma física, hacer ejercicio, es un buen antídoto contra el miedo y la angustia. Es necesario aprender a aguantar el cansancio o el malestar. Con el entrenamiento, se adquiere resistencia.
- **Hablar con nosotros mismos.** Como un atleta que debe animarse a sí mismo antes de dar el salto. La forma en que nos hablemos nos ayudará a movilizar nuestras energías frente al miedo.
- **Ser racionales.** Debilitemos a nuestro enemigo: si aprendemos a reconocer las creencias falsas en las que se basa el miedo y las rebatimos con argumentos racionales, habremos ganado gran parte de la batalla.
- **Buscar apoyos.** Es difícil combatir el miedo en soledad. La red de afectos (amigos, familia, profesores...) es una gran ayuda, es la solución más inteligente. Muchos de los miedos nos alejan de la gente, y el afecto y la cercanía son el mejor remedio.

5.2. La valentía

Mientras que el miedo es un sentimiento, la **cobardía** y la **valentía** son actitudes y modos de actuar. Ya hemos visto que en muchas ocasiones no podemos evitar sentir miedo, pero lo que sí está en nuestra mano es actuar de forma cobarde o valiente.

La cobardía es la gran aliada del miedo, es la falta de ánimo y de valor que nos somete a él. Su contrario es la valentía, la forma de actuar que gana la batalla al miedo.

Ser valiente significa no colaborar con el miedo. La valentía consiste en el vigor y el arrojo para actuar, para emprender acciones justas o desarrollar proyectos o tareas valiosas superando el miedo al fracaso o al esfuerzo. El valiente también tiene miedo, pero logra superarlo.



La valentía es la actitud que se sobrepone al miedo para emprender acciones justas o valiosas.

Recuerda

Existen miedos lógicos y miedos irracionales:

Los **miedos lógicos** se refieren a peligros reales y pueden ser beneficiosos, ya que nos hacen estar alerta y defendernos del peligro o huir de él.

Los **miedos irracionales** son muy persistentes y no atienden a razones, por eso hay que combatirlos y, para esto, hay que conocerlos bien.

La **cobardía** es la falta de ánimo o de valor que impide superar los miedos.

La **valentía** consiste en no dejar que el miedo o la pereza nos impidan emprender acciones justas o proyectos valiosos. Para ser valientes es importante fortalecernos.

* Cobardía:

Actitud de quien se rinde ante el miedo, por falta de ánimo o de valor.

Valentía:

Actitud de quien se enfrenta al miedo, actuando con vigor y decisión.

Actividades

Explica

17. ¿Cómo definirías el miedo? Cita algunas cosas, materiales o inmateriales, que provocan miedo a la mayoría de la gente.

Analiza

18. Imagina que, en el viaje de fin de curso, a tu grupo de amigos le ha sido asignada una habitación de hotel con el número 13. Tus amigos hacen presión para cambiarla, y amenazan con no ir al viaje por miedo a que ocurra una desgracia. ¿Qué argumentos usarías para disuadirlos?
19. Un amigo tuyo está angustiado porque un quiromántico, al "leerle las manos", le ha dicho que iba a ocurrirle una desgracia. ¿Qué argumentos usarías para quitarle su miedo?