

¿Quién soy yo?

¿Qué es la personalidad?

A lo largo de nuestra vida, pero sobre todo durante la infancia y la adolescencia, se va formando nuestra personalidad, nuestro modo de ser característico. No se trata, pues, de algo con lo que hayamos nacido y que no se pueda modificar de ninguna manera.

Tu personalidad va a depender de múltiples factores, entre los que se encuentran tu **temperamento** –heredado biológicamente–, la influencia de tu **entorno** y tus **decisiones** personales. De los tres factores, sin duda este último es el más importante. Porque es con tus actos repetidos, y con los hábitos que estos generan en la mente, cómo se va a ir formando tu carácter.

Por lo tanto, aunque no todo depende de ti, en buena medida tu personalidad sí es responsabilidad tuya.

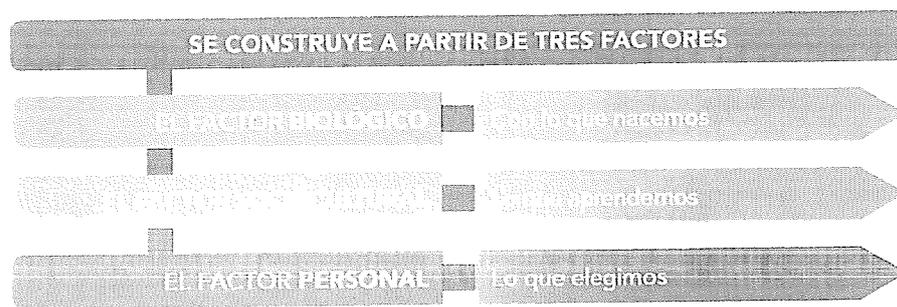
En síntesis

La **personalidad** no es algo innato e invariable, sino que se desarrolla con el tiempo a partir de la relación entre nuestro temperamento biológico, el ambiente en el que crecemos y el carácter que nos vamos formando con nuestros hábitos y costumbres.



Podemos compartir muchos rasgos con otras personas (padres, hermanos) pero no hay nadie que sea exactamente igual a ti.

La construcción de la personalidad



Los gemelos tienen la misma identidad genética, pero distinta identidad.

Aplico lo que he aprendido



¿Cuáles son tus principales hábitos de conducta? Haz una lista a doble columna con cinco hábitos que te faciliten la vida y otros cinco que te la hagan más difícil.

¿Cómo crees que has llegado a adquirir esos hábitos? Elige cinco de ellos y rellena en tu cuaderno el cuadro siguiente poniendo una cruz en el lugar correspondiente:

Factores que influyen	
-----------------------	--

- Por la influencia familiar
- Por la influencia de los amigos
- Por la influencia de mis profesores
- Por la influencia de la televisión
- Por voluntad propia

Libertad y moralidad

¿Qué nos diferencia de los animales?

La libertad es un rasgo fundamental de las personas que nos diferencia por completo de los demás seres que existen. El comportamiento de los animales es instintivo y está prefijado de acuerdo a unas pautas de conducta determinadas.

Sin embargo, las personas somos diferentes porque podemos elegir cómo actuar gracias a nuestra libertad. Esta capacidad de elegir libremente es lo que nos constituye como seres morales. Sin esa capacidad de elección, ¿qué sentido tendría decir que hemos actuado bien o mal?

En síntesis

Las personas somos seres morales porque tenemos la libertad de elegir nuestro comportamiento.

¿En qué consiste ser libre?

No es tarea fácil aclarar en qué consiste la libertad. Para empezar, conviene recordar que una acción solo es verdaderamente libre cuando se ha llevado a cabo de forma **consciente** y **voluntaria**. Por eso, no es verdaderamente libre quien actúa bajo amenaza o quien sufre un trastorno mental grave.

En síntesis

Solo pueden considerarse **libres** las acciones que se realizan de manera consciente y voluntaria.

Tampoco es realmente libre el que se dedica a hacer lo primero que se le pasa por la cabeza sin ningún motivo. Al revés de lo que se suele pensar, actuar espontáneamente o por impulsos no es actuar libremente. La verdadera libertad requiere madurez, conocimiento y experiencia para poder escoger nuestra conducta de forma adecuada.

Libertad y responsabilidad

Hemos dicho que la acción humana no está prefijada, sino que podemos escogerla libremente. Pero esa libertad de elegir significa que también debemos ser capaces de **justificar** nuestras elecciones. Entre otras cosas, debemos considerar el efecto que nuestras acciones va a tener sobre los demás.

En esto consiste la responsabilidad, que está íntimamente asociada a la libertad. Por eso, la auténtica libertad solo se alcanza después de un lento aprendizaje con el que educamos nuestra capacidad de elegir.

En síntesis

La **libertad** no consiste en hacer lo que nos viene en gana, sino en ser capaces de elegir con sensatez y **responsabilidad**. Por eso es tan importante aprender a hacer uso de nuestra libertad.

A lo largo de nuestra formación hay que ir aprendiendo a ser personas autónomas.

La estructura moral de la persona

Las personas tenemos que decidir cómo actuar en cada situación y podemos elegir bien o mal. Por eso decimos que somos constitutivamente morales o morales por naturaleza. Sin embargo, no todas nuestras acciones tienen una dimensión moral: solo la tienen aquellas que afectan a otras personas de una forma u otra.

MORAL
Acción que afecta positivamente a otras personas.
Ayudar a personas necesitadas.

IMMORAL
Acción que afecta negativamente a otras personas.
Infligir una pena a los culpables.

AMORAL
Acción que no afecta positiva ni negativamente a otras personas.
Vestir de una forma determinada.



¿Por qué dejar de ser libres?

La capacidad de elegir que tenemos las personas nos convierte en seres muy especiales, distintos de todos los demás. Si te fijas, verás que la libertad está continuamente presente en nuestras vidas.

En cada momento estamos decidiendo qué hacer, a dónde ir, qué decir, no actuar... Incluso al decidir no hacer nada, estamos eligiendo libremente comportarnos de esa manera.

Por eso, **Jean-Paul Sartre** afirmó que "estamos condenados a ser libres", puesto que no tenemos más remedio que hacer uso de la libertad para escoger el tipo de vida que queremos seguir. Renunciar a nuestra libertad sería lo mismo que renunciar a nuestra humanidad para regresar a la vida puramente animal.

Síntesis

La libertad es un componente esencial de la vida humana, puesto que las personas estamos continuamente decidiendo cómo queremos actuar.



Jean-Paul Sartre (1905-1980) es uno de los filósofos más importantes del siglo XX. Según él, tenemos que construir nuestra existencia mediante elecciones libres.

Debate

4. Lee atentamente el siguiente resumen y responde en tu cuaderno las preguntas que se formulan a continuación:

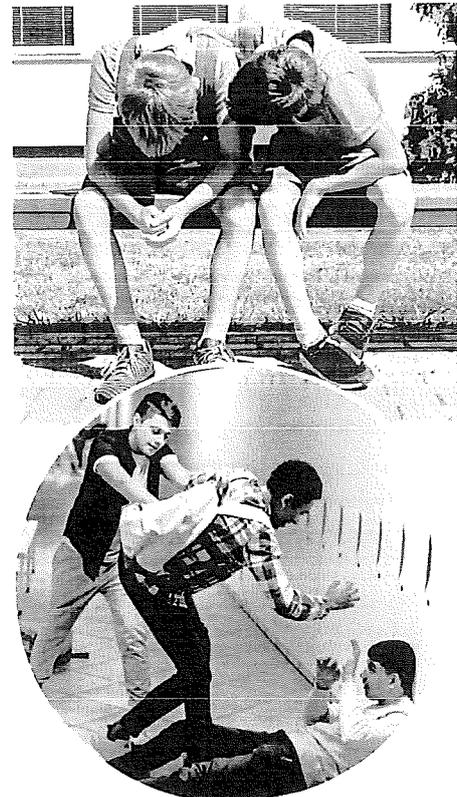
Un joven acudió a ver al filósofo Jean-Paul Sartre y le pidió que lo ayudara a resolver su dilema moral. Por un lado, el joven quería alistarse en la resistencia para combatir a los nazis que habían invadido su país. Pero, por otra parte, sentía la necesidad de quedarse en casa cuidando de su madre gravemente enferma. Solo podía hacer una de las dos cosas. ¿Cuál elegir? Sartre le respondió que no podía ayudarlo porque se trataba de una decisión personal que solo podía —y debía— tomar él.

- ¿Por qué tiene el joven ese problema de conciencia? ¿Lo tendría si no hubiera más que una opción posible?
- ¿Por qué no le dice Sartre lo que debe hacer?
- ¿Qué harías tú en una situación como la descrita? ¿Por qué razones?

Tomo la iniciativa

5. Dedicar un recreo de esta semana a observar el comportamiento de las personas que conviven contigo en el centro escolar. Selecciona los que consideres más interesantes y regístralos en tu cuaderno en un cuadro con tres columnas.

Comportamientos morales	Comportamientos inmorales	Comportamientos amorales
-------------------------	---------------------------	--------------------------



¿Podemos convivir en igualdad aún siendo diferentes?

La igualdad no significa...

Todas las personas tenemos la misma **dignidad** y los mismos **derechos**. En ese sentido somos todos iguales. También en el hecho de que todos debemos tener las mismas **oportunidades** sin sufrir discriminación de ningún tipo por nuestro origen, color de piel, sexo, creencias, idioma, costumbres o cualquier otra característica.

Sin embargo, la igualdad no debe confundirse con la uniformidad. Que seamos iguales –en derechos y oportunidades– no significa que no podamos ser diferentes en muchas otras cosas, como en nuestras capacidades y habilidades, nuestros gustos y aficiones, o nuestras costumbres y maneras de ser. Somos iguales y diferentes a la vez, y esta diversidad constituye una riqueza que debemos preservar porque nos enriquece a todos.

En síntesis

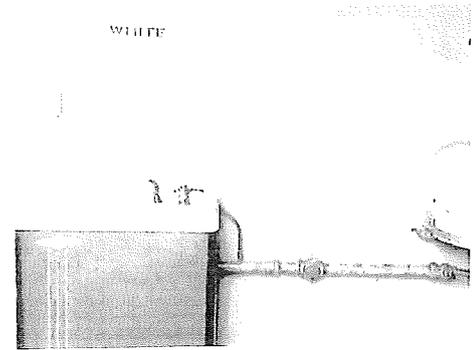
La **igualdad** es un valor por el que todas las personas debemos gozar de idénticos derechos y oportunidades, sin excluir la diversidad en las formas de sentir, pensar y actuar que existen en el mundo.

Sin embargo, la realidad es que muchas veces las relaciones que se establecen entre personas o entre grupos sociales no son relaciones de igualdad, sino de desigualdad y discriminación. Hablamos así de **discriminación** sexual, racial o religiosa, por ejemplo, cuando alguien recibe un trato distinto y se ve privado de sus derechos por el simple hecho de ser mujer, homosexual, gitano o musulmán.

Las causas de estas formas de desigualdad son múltiples y diversas, pero el resultado es siempre el mismo: la vulneración de los derechos humanos y de la dignidad personal.



En una sociedad justa, todos sus integrantes son tratados de la misma forma y tienen los mismos derechos.



Las llamadas leyes de Jim Crow en EE. UU. promulgaban la segregación racial de la población negra estadounidense. El movimiento por los derechos civiles contribuyó de manera decisiva a la abolición de estas leyes injustas.

Análisis del texto

Hay valores que conciernen a todos los seres humanos, sin distinción alguna. Esos valores priman sobre todas las demás cosas. Las tradiciones solo merecen ser respetadas en la medida en que respetan los derechos fundamentales de los hombres y las mujeres. Respetar "tradiciones" o leyes discriminatorias es despreciar a sus víctimas. [...] En paralelo con la lucha por la universalidad de los valores, es imperativo combatir la uniformización empobrecedora, la hegemonía ideológica, política, económica o mediática, todo lo que es una mordaza para la multiplicidad de expresiones lingüísticas, artísticas, intelectuales.

Amin MAALOUF:
Identidades asesinas.

8. Determina cuáles de las siguientes frases son verdaderas o falsas según el texto.
 - Todas las tradiciones y costumbres son respetables.
 - Los derechos humanos están por encima de cualquier tradición.
 - La igualdad es buena, pero la uniformidad no, porque anula la libertad.
 - Que existan valores universales no significa que todos tengamos que pensar y actuar de la misma forma.
9. Pon un título al texto que refleje lo que nos quiere transmitir.
10. Ahora responde razonadamente a la siguiente pregunta: ¿podemos ser iguales y diferentes a la vez? Pon algunos ejemplos.

La lucha de la igualdad y los estereotipos

Una de las principales formas de discriminación es la que tiene que ver con el género. No se trata del hecho evidente de que mujeres y hombres seamos distintos, sino de establecer a partir de esa diferencia una desigualdad de trato y de oportunidades.

A lo largo de la historia, las distintas sociedades han atribuido a cada sexo ciertos roles, llamados **roles de género***, que determinan lo que se espera de una persona por ser hombre o mujer. En la mayoría de las culturas se solía asignar a los varones roles asociados a la fuerza física, la agresividad, la competitividad, la independencia y la represión de la sensibilidad. Por el contrario, se consideraban propios del sexo femenino el sentimentalismo, la vulnerabilidad, la dependencia, la abnegación y el cuidado de niños y ancianos.

Estas ideas preconcebidas –también llamadas **estereotipos****– están en la base de la desigualdad entre hombres y mujeres, y han servido en numerosas ocasiones para justificar la subordinación de estas últimas, marginándolas en muchos casos de la vida pública y de la toma de decisiones importantes sobre sus propias vidas.

Reivindicación de la igualdad

A pesar de los innegables avances experimentados en las últimas décadas para romper con estos **prejuicios**, es preciso reconocer que aún están presentes en muchos lugares y situaciones, a veces de forma inconsciente.

En consecuencia, es necesario reivindicar la **igualdad real y efectiva** entre hombres y mujeres, una igualdad basada en la **libertad de elección** de cada persona y en el **respeto** a su singularidad y a su dignidad como ser humano único y diferente a todos los demás.

Esta igualdad debe presidir también las relaciones afectivas entre chicos y chicas, liberándolas de los prejuicios y estereotipos que levantan barreras e impiden que las personas puedan conocerse a fondo y apreciar la riqueza que les ofrece su inagotable diversidad. Solo así es posible establecer vínculos afectivos y amorosos que nos garanticen una convivencia plena, justa y feliz.

Trabajamos en grupo y reflexionamos

1. Formad grupos mixtos y elaborad una lista de estereotipos masculinos y femeninos relacionados con los siguientes ámbitos:

- Estudios
- Trabajo
- Deportes
- Ámbito doméstico
- Otros

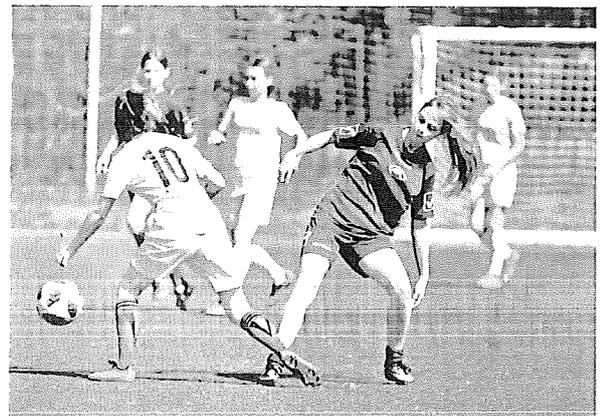
Después realizad una encuesta en la clase o a otros grupos del centro y comprobad si esos

estereotipos se corresponden o no con la realidad. Cada grupo puede centrarse en uno de los ámbitos descritos y hacer preguntas como: ¿crees que hay trabajos que los hombres/las mujeres no pueden hacer?, ¿por qué las chicas eligen menos que los chicos estudios científicos o tecnológicos? o ¿crees que hay deportes más de chicos que de chicas y viceversa?

Finalmente, analizad los resultados y elaborad un informe final exponiendo vuestro punto de vista razonado sobre el papel que los estereotipos de género juegan en nuestras vidas.

Rol de género: es la manera en que se espera que piense, sienta y actúe una persona en función de su sexo.

Estereotipo: idea o creencia sobre un grupo ampliamente aceptada, pero por lo general simplificadora y errónea. Por ejemplo, la creencia que existen oficios y profesiones de hombres y de mujeres es un estereotipo falso.



¿Quién dijo "esto no es cosa de chicas"? Los estereotipos están para romperlos.

6. ¿Cómo debemos relacionarnos con los demás?

El diálogo como medio para resolver conflictos

El hecho de que los humanos seamos seres sociables no significa que siempre nos llevemos bien entre nosotros. En las relaciones humanas es inevitable que de vez en cuando surjan conflictos, ya sea en el ámbito familiar, en la escuela, con nuestros amigos o con desconocidos.

Aunque no podemos evitar que se produzcan, los conflictos pueden resolverse dialogando, respetando ciertas reglas y tratando de llegar a acuerdos razonables para todas las partes.

En síntesis

Los **conflictos** entre personas son inevitables, pero pueden solucionarse con respeto, diálogo y buena voluntad entre las partes implicadas.

¿En qué consiste la empatía?

Además del respeto y la capacidad para dialogar y argumentar, hay una cualidad muy útil y necesaria para lograr una buena convivencia con las demás personas. Se trata de la empatía.

La empatía no es ninguna cualidad extraña, sino que es una habilidad social que todos poseemos en alguna medida, pero que conviene potenciar para mejorar nuestras relaciones interpersonales.

En síntesis

La **empatía** es la capacidad que tenemos de entender y respetar los pensamientos y los sentimientos de las personas con las que nos relacionamos.

Normas para un buen diálogo

El diálogo es el mejor instrumento para resolver nuestras diferencias y tratar de llegar a acuerdos. Un buen diálogo debe estar basado en el respeto a los participantes y en el uso de la argumentación. A continuación, te presentamos algunas normas para llevar a cabo un buen diálogo:

- Hablar por turnos y no interrumpir a la persona que tiene la palabra.
- No insultar ni faltar al respeto a nuestros interlocutores.
- Escuchar con atención a la persona que nos habla.
- Utilizar argumentos racionales y coherentes.
- Exponer nuestro punto de vista con claridad y sinceridad.
- Aceptar que la otra parte puede tener razón.
- Estar dispuesto a llegar a compromisos en los que no haya vencedores ni vencidos.

Análisis imágenes

13. Visiona el vídeo titulado *Mr. Indiferente* que encontrarás en www.tiching.com/786381.

– Describe la conducta del protagonista del vídeo antes y después de su transformación.

– ¿Cómo puede cambiar la empatía la vida de una persona?



El diálogo sincero es el medio más eficaz para resolver nuestros conflictos.



La empatía requiere ponerse en la piel de otras personas e intentar comprenderlas.

El ciclo de la empatía

La empatía no consiste únicamente en ponerse en el lugar del otro, o en procurar sentir lo que siente la otra persona, mostrar interés y comprenderla y atender a sus necesidades.

Así pues, va más allá de entender lo que la otra persona siente, también implica responder de una forma apropiada a ese sentimiento. Por ejemplo, si una amiga te dice que está pasando por un mal momento, adecuado no sería encogerse de hombros y decirle "no tienes motivos para estarlo". Tampoco sería muy empático decir que la comprendemos, pero no dedicarle tiempo para escucharla y acompañarla sin guardar sus sentimientos.

Síntesis

La **empatía** es una habilidad social fundamental que nos permite tener presentes los sentimientos y necesidades de los demás.

Principales habilidades sociales

Saber decir que no: generalmente, por afecto o temor, nos cuesta negarles algo a personas cercanas a nosotros.

Sin embargo, para evitar sufrir conductas abusivas, tenemos que autoconvencernos de que cuando queremos decir no, debemos hacerlo sin pensar por ello que somos egoístas o que estamos ofendiendo.

Saber pedir favores: consiste en reconocer que necesitamos ayuda, y pedirla.

Saber disculparse: disculparse no es rebajarse, sino arreglar algo que no habíamos hecho bien, reanudar la relación con una persona a la que habíamos molestado u ofendido.

Saber negociar para llegar a acuerdos: consiste en buscar y potenciar los intereses comunes entre las partes enfrentadas en lugar de prestar atención a las diferencias.

Saber defender tus derechos: esto supone comunicar a otras personas que nos están tratando injustamente o que están haciendo algo que nos perjudica.

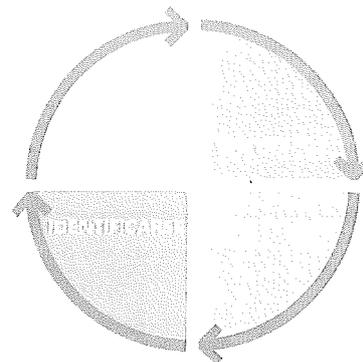
Trabajo en grupo

1. En grupos, leed la situación y responded a las cuestiones oralmente. Después recoged las conclusiones por escrito en el cuaderno.

Julia es una chica que ha llegado hace poco al instituto. Los profesores han observado que sus compañeros la evitan en clase y en los descansos haciéndole el vacío.

Cuando les preguntan individualmente, dicen que no tienen ningún problema, pero que no se relacionan con ella por miedo a ser rechazados por el grupo. Ante esta situación, Julia está empezando a faltar a clase y cuando asiste está aislada del resto y pasa los recreos sola mirando el móvil.

El ciclo de la empatía



Cualidades de la persona empática

Podemos afirmar que una persona tiene un buen nivel de empatía si es capaz de:

- Reconocer las emociones de las demás personas.
- Escuchar con atención sin juzgar lo que nos están diciendo.
- Entender cómo se siente una persona por sus gestos y acciones.
- Mostrar a los demás que ha captado sus sentimientos.
- Identificarse con los otros y compartir en lo posible sus emociones.
- Respetar y comprender los motivos de las conductas de los demás, independientemente de si las aprueba.
- Preocuparse por los problemas de los demás.

- ¿Qué pensáis que siente Julia ante su situación?
- ¿Muestran empatía hacia ella sus compañeros y compañeras? ¿Por qué?
- ¿Qué podría hacer Julia para sentirse más integrada en el grupo?
- ¿Qué podría hacer el grupo para ayudar a Julia?
- ¿Cuál de las posibles alternativas os parece mejor?