

# **VALORES ÉTICOS 1ESO**

## **COMUNIDAD VALENCIANA**

### **GUÍA DIDÁCTICA**

Antonio Vallés Arándiga

Consol Vallés Tortosa

Alfred Vallés Tortosa





# ÍNDICE

<b>Introducción .....</b>	<b>5</b>
1. Programación didáctica	
1.1. Los objetivos .....	9
1.2. Los contenidos .....	10
2. Estructura didáctica del libro de texto .....	13
3. Estructura didáctica del cuaderno de actividades del alumno .....	15
4. La temporalización .....	16
5. La metodología de trabajo .....	18
6. Los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables .....	19
7. Sugerencias didácticas para los textos de introducción a la unidad .....	22
8. Solucionario	
8.1. Solucionario del libro de texto .....	41
8.2. Solucionario del cuaderno de actividades .....	49
9. Recursos web .....	57
<b>Anexo:</b>	
La Declaración Universal de los Derechos Humanos (versión resumida) .....	58



# INTRODUCCIÓN

La materia Valores Éticos pretende promover la reflexión ética como actividad fundamental y propia del ser humano, a partir de la cual orientamos nuestra conducta y las relaciones interpersonales. Por ello, su objetivo principal es que los alumnos y alumnas lleguen a sentirse artífices de su propia persona, de la sociedad en la que viven así como del mundo que les gustaría construir, ayudándoles a desarrollar tanto sus capacidades cognitivas como afectivas para consolidar la reflexión como un hábito necesario en la consecución de su autonomía y la justificación racional de sus elecciones como guía de su conducta en todos los ámbitos de la vida.

Desde esta área se aportan las bases de una formación cívico-social que ayudará a desarrollar las competencias necesarias para desenvolverse en una realidad social diversa y globalizada, contribuyendo a promover el pensamiento crítico y una actitud responsable con su propia vida y su entorno social y natural. A través de esta materia el alumnado se inicia en el conocimiento y asunción responsable de sus derechos y deberes como persona, como miembro de un grupo, y como perteneciente a una sociedad mundial y por tanto en la práctica del respeto, la solidaridad y la cooperación como valores éticos fundamentales. La integración de estos aprendizajes en su día a día revierte de manera positiva en su formación académica y en la consecución de una vida lograda y digna.

Del mismo modo, el alumnado se inicia en el planteamiento de cuestiones que nos afectan a todos los seres humanos; como diría Kant ¿qué debo hacer?, ¿qué puedo esperar si hago lo que debo?, son preguntas esenciales e irrenunciables que tratará de responder realizando investigaciones sobre los principales problemas y retos de nuestro mundo, proponiendo soluciones y aprendiendo a comunicarlas; habilidades que, sin duda, son importantes y útiles a lo largo de la vida y contribuyen a su vez a una convivencia pacífica y al ejercicio de la ciudadanía democrática. Por todo ello, el aprendizaje cooperativo y el diálogo entre iguales, que promueve el debate, no es tan sólo una recomendación pedagógica, es una exigencia de la acción orientada al entendimiento, que rechaza la violencia y los prejuicios a la hora de resolver conflictos y que por ello se ha de tener presente a lo largo de esta etapa.

El currículo básico se ha formulado partiendo del desarrollo cognitivo y emocional en el que se encuentra el alumnado en esta etapa, de la concreción de su pensamiento, de sus posibilidades cognitivas, de su interés por aprender, de la relación con sus iguales y con el entorno y finalmente, de su paso hacia un pensamiento abstracto hacia el final de la etapa. Por ello, se han secuenciado los contenidos y los criterios de evaluación y se han distribuido por cursos considerando las características del alumnado de cada nivel educativo y considerando la naturaleza del contenido mismo que se estructura como sigue.

El currículo se organiza en dos ciclos. El primero que abarca a los tres primeros cursos se estructura en 6 bloques, 2 por cada curso. En 1º de la ESO los dos bloques de contenido reflexionan sobre la construcción de la identidad personal a través de la relación con los demás en su entorno más próximo. En 2º de la ESO, el bloque1 plantea cuestiones de fundamentación de la acción individual y social, que conduce a la necesidad de proyectar la reflexión al ámbito de la Justicia, Derecho y la acción política (bloque2) y por último, en 3º de la ESO se trata la internacionalización de los derechos universales expresada en la DUDH y del análisis de los problemas de nuestro mundo con el fin de que el alumnado sea consciente de la importancia de la reflexión ética en una sociedad globalizada. El segundo ciclo se articula en torno a 5 bloques que corresponden a 4º de la ESO y que pretenden analizar la aplicación de todo lo anterior, partiendo de la dignidad humana como fundamento de la DUDH y, una vez reconocida la validez de tal documento, hacerse consciente de la necesidad de participar para lograr su vigencia; su realidad efectiva.

Es importante destacar que los criterios de evaluación serán un referente del proceso de aprendizaje a lo largo de la etapa pues nos permitirán definir y concretar aprendizajes. Igualmente su sentido progresivo, permitirá una mejor atención a la diversidad y una mejor atención personalizada, haciendo uso de diversos procedimientos e instrumentos de evaluación.

Valores Éticos contribuye de forma sustancial al desarrollo de la competencia social y ciudadana pues es ésta la que está presente en el desarrollo de todos sus contenidos. La competencia en comunicación lingüística se trabaja en todo momento dado que es a través de la acción comunicativa como construimos nuestro mundo social y tratamos de llegar a acuerdos para vehicular la relación con los demás. La competencia aprender a aprender es también clave pues se fomenta la autonomía personal y el espíritu crítico que permiten al alumnado la autorregulación de sus procesos cognitivos y de su conducta en distintos contextos garantizando que adquiera recursos suficientes para formarse permanentemente. La aportación del área a la competencia de conciencia y expresiones culturales se centra en el conocimiento de las manifestaciones culturales del entorno, propiciando una actitud de apertura y de respeto hacia la diversidad de expresiones culturales. Los contenidos propuestos en el bloque 2 del primer curso pues trata sobre cuestiones de reflexión ante la pluralidad de valores culturales y morales. Esta materia también trabaja la competencia digital en relación a la búsqueda de la información, su interpretación, así como en la elaboración de trabajos en formato digital. El alumnado tiene que saber cómo y qué buscar pues no todo es igualmente relevante. Será el profesor quien oriente y dé los criterios y los objetivos para que el uso de las nuevas tecnologías sea aprovechable educativamente. La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, aunque no es propiamente una competencia de esta materia, se trabaja en el bloque 2 de contenido de 3º curso “Los valores éticos y su relación con la ciencia y la tecnología”, así como en el análisis de gráficas en los temas sobre desarrollo sostenible. Por último Valores Éticos favorece el sentido de iniciativa y el espíritu emprendedor desde todos sus bloques de mediante la planificación de tareas enfocadas hacia el fomento de la responsabilidad y la participación en actividades que promueven la aplicación los derechos humanos en todos los ámbitos de la vida y la construcción de una ciudadanía democrática.

Respecto a los elementos transversales, se hace referencia en la mayoría de los bloques de contenidos a la comprensión y expresión oral, a la expresión escrita, la comunicación audiovisual, las TIC y el emprendimiento, y por supuesto los que se refieren a la igualdad entre hombres- mujeres y la prevención y resolución de conflictos. Además se tratan de manera explícita elementos transversales como el desarrollo sostenible, los riesgos de la explotación humana, las amenazas para el medio ambiente de determinadas actuaciones y los peligros del uso indiscriminado de las TIC.

El currículo incorpora planteamientos metodológicos y didácticos coherentes con el desarrollo de las competencias, el aprendizaje en contextos reales de los elementos transversales y de los contenidos de las áreas. Como el R.D. 116/2014 propone, y en línea con la Recomendación 2006/962/EC, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, este decreto se basa igualmente en potenciar el aprendizaje por competencias, integradas en el resto de elementos curriculares para propiciar una renovación en la práctica docente y en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La metodología hará hincapié, especialmente, en la comprensión lectora de textos breves, noticias, documentos de actualidad, así como en la visualización de reportajes, documentales o películas sobre los temas estudiados en el curso. Los puntos centrales en los que se basa la metodología son:

- a) Interacción y aprendizaje: el objetivo último es que todos los alumnos y alumnas sin exclusión, adquieran los mejores aprendizajes posibles.

- b) Aprendizaje situado, que enfatiza la dimensión social de los procesos de adquisición de las competencias, un aprendizaje vinculado a un determinado contexto cultural, social y de relaciones, y a unas determinadas tareas que las personas tendrán que resolver y que le permitirán adquirir la competencia necesaria.
- c) Estructuras de aprendizaje cooperativo, que aseguren la interacción entre iguales y con otros miembros de la comunidad educativa y el entorno.
- d) Didáctica específica del área, ya sea de carácter general o relacionada con algunos de los bloques de contenido; atendiendo a su singularidad se utilizan distintos recursos.

La lectura y análisis de textos tanto filosóficos como de actualidad (noticias), el análisis y composición escrita a partir de materiales audiovisuales, son recursos imprescindibles. Pero también es necesario trabajar la expresión oral; trabajos individuales o en grupo, que requieran una exposición, debates, etc.

Los procedimientos de evaluación tienen que ser variados. Junto con las pruebas escritas, el profesor valorará las exposiciones orales, tanto individuales como en grupo; además, tendrá en cuenta los comentarios de textos escritos a lo largo del curso y la realización de breves redacciones sobre cuestiones tratadas. Igualmente evaluará la participación en clase cuando se realicen debates.

(Texto CURRÍCULO VALORES ÉTICOS ESO. CV. DOGV Nº 7544, 10/06/2015)





# **1. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

Los elementos didácticos que constituyen la programación y su desarrollo en los Valores Éticos en este primer curso de la ESO son los siguientes:

## **1.1. OBJETIVOS**

### **Generales**

- A.** Concienciarse del alto valor de la dignidad de la persona, como fundamento de los valores éticos.
- B.** Fomentar la comprensión, el respeto y la igualdad en las relaciones interpersonales.
- C.** Reflexionar éticamente para determinar la moralidad de las acciones humanas.
- D.** Comprender la importancia de la justicia y de los valores cívicos que deben tener los políticos y los ciudadanos en una sociedad democrática.
- E.** Conocer y valorar los Derechos Humanos Universales como base de la convivencia social.
- F.** Comprender la necesidad de respetar los valores éticos en la investigación científica y la tecnología.

### **Específicos**

- 1.** Favorecer el desarrollo de la persona en lo relativo a sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales.
- 2.** Desarrollar el sentido profundo de los valores éticos como fundamento personal y social del desarrollo humano.
- 3.** Fomentar y valorar los hábitos ciudadanos de participación, respeto, justicia, libertad, solidaridad e igualdad.
- 4.** Desarrollar su pensamiento reflexivo y crítico del comportamiento moral propio y ajeno.
- 5.** Desarrollar la conciencia ética como fundamento de la vida personal y la construcción de una sociedad verdaderamente democrática y justa.
- 6.** Prevenir y resolver pacíficamente los conflictos interpersonales.
- 7.** Fomentar el trabajo cooperativo como base del aprendizaje compartido y fundamento de las relaciones sociales pacíficas.
- 8.** Desarrollar las habilidades emocionales y sociales necesarias para la autorregulación de los estados de ánimo y el pleno ejercicio de la asertividad.
- 9.** Estimular la iniciativa personal y el emprendimiento en las áreas de la innovación reflexiva de las ideas fundamentadas en la razón y dirigidas al desarrollo individual y social.
- 10.** Reflexionar acerca de los condicionamientos sociales impuestos por factores políticos, económicos y de otra índole, con el propósito de promocionar los valores humanos contenidos en la DUDH.

## **1.2. LOS CONTENIDOS**

Los contenidos éticos que se desarrollan en el primer curso de la ESO se estructuran en 18 unidades correspondientes a los 2 bloques de contenido del currículo oficial. Cada unidad está integrada por su denominación genérica y los contenidos específicos que la desarrollan.

### **BLOQUE 1. LA DIGNIDAD DE LA PERSONA**

#### **UNIDAD 1. La personalidad**

- La personalidad.
- Los rasgos de la personalidad.
- Personalidad y dignidad personal.
- La sana personalidad.

#### **UNIDAD 2. La personalidad y sus valores**

- La personalidad y sus valores.
- Rasgos y valores.
  - Estabilidad emocional, extraversión-introversión, apertura, amabilidad y responsabilidad.

#### **UNIDAD 3. Emociones y sentimientos**

- Las emociones básicas o universales.
- Los sentimientos.
- Los estados de ánimo.
- Las emociones secundarias.

#### **UNIDAD 4. La autonomía**

- La identidad personal.
- Las dificultades en la identidad personal.
- La autonomía personal.
- Autonomía personal y sensibilidad social.

#### **UNIDAD 5. La voluntad y la autoestima**

- La voluntad.
- La competencia personal.
- La voluntad y las neurociencias.
- El autoconcepto y la autoestima.

#### **UNIDAD 6. Personalidad y emocionalidad**

- La personalidad.
- Los rasgos emocionales de la personalidad.
- Los cinco grandes factores de la personalidad.

## **UNIDAD 7. La dignidad**

- La dignidad personal.
- Dignidad personal y derechos humanos.
- Cuando no se respeta la dignidad humana.

## **UNIDAD 8. Sentimientos y virtudes éticas**

- Los sentimientos.
- Tipos de sentimientos.
- Las virtudes y las fortalezas.

## **UNIDAD 9. Identidad personal. El autoconcepto**

- La identidad personal. El autoconocimiento.
- El autoconcepto.
- Tipos de autoconcepto.
- El crecimiento personal.

## **BLOQUE 2. LA COMPRENSIÓN, EL RESPETO Y LA IGUALDAD EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

### **UNIDAD 10. La inteligencia emocional**

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Emociones y sentimientos.
- ¿Cómo se producen las emociones?
- ¿Cómo se perciben y se expresan las emociones?
- ¿Facilitan las emociones el pensamiento?
- ¿Cómo se regulan las emociones?
- Las emociones en la familia.
- Empatía e inteligencia emocional.

### **UNIDAD 11. La inteligencia social**

- La inteligencia social.
- Funciones de la inteligencia social.

### **UNIDAD 12. Las habilidades sociales**

- Habilidades sociales. Asertividad.
- ¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?
- ¿Para qué sirven las habilidades sociales?
- Los gestos.

### **UNIDAD 13. Empatía, altruismo y prosocialidad**

- El conocimiento de los demás.
- Componentes del conocimiento de los demás.
- La ayuda. Altruismo y prosocialidad.

**UNIDAD 14.** Empatía y ayuda a los demás

- La empatía.
- La conducta prosocial y el altruismo.

**UNIDAD 15.** La competencia social

- La competencia social.
- El afrontamiento de críticas.
- Técnicas asertivas.

**UNIDAD 16.** La influencia del entorno

- La vida pública.
- ¿Se debe mezclar la vida pública con la vida privada?
- Límites de la libertad individual y social.

**UNIDAD 17.** La vida pública y privada. Límites de la libertad

- El ser humano ser social por naturaleza.
- Valores éticos en las relaciones interpersonales.
- La influencia del entorno.
- La influencia de la familia.
- La influencia de los amigos.

**UNIDAD 18.** Los valores y fortalezas humanas

- Los valores.
- ¿Qué son las fortalezas?
- Las 24 fortalezas.

## 2. ESTRUCTURA DIDÁCTICA DEL LIBRO DE TEXTO

El libro de texto del primer curso de la ESO del alumno está compuesto por los siguientes elementos didácticos:

- **¿SABÍAS QUE...?**

Se introduce la unidad con un texto alusivo a un hecho o noticia acaecido recientemente que está relacionado con los contenidos que se desarrollarán en la unidad. Su finalidad es la de motivar a los alumnos con una información inicial de interés que le produzca cierta sorpresa o atracción. Este mismo contenido podrá ser utilizado metodológicamente por el profesor para abrir un debate entre los alumnos que amplíe la información con las reflexiones que cada uno aporte al debate.

- **CONTENIDOS**

Al término de la introducción se presentan los titulares de los contenidos de aprendizaje que se desarrollan en la unidad. Su finalidad es anticiparle al alumno qué es lo que deberá aprender durante su trabajo o realización de actividades individuales y cooperativas.

- **INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO**

En este apartado se presenta el contenido curricular que debe aprenderse. Está constituido por los diferentes epígrafes que conforman el conjunto de contenidos presentados a modo de índice en la primera página de la unidad. Cada apartado se desarrolla en un lenguaje comprensible y, aquellas expresiones o palabras que pudieran ser nuevas o desconocidas para los alumnos aparecen en negrita y explicadas en la sección de vocabulario.

- **VOCABULARIO**

Se incluyen las palabras nuevas que aparecen en los textos, tanto en el introductorio como el correspondiente a los contenidos. En el caso de que el alumno encontrase otras palabras cuyo significado desconoce el profesor podrá optar por su aclaración o la propuesta de localizar su significado en un diccionario o su búsqueda en los recursos digitales de la red.

- **EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

En este apartado se presenta una propuesta de trabajo para que los alumnos la desarrollen en forma de grupos cooperativos. El contenido de la actividad está referido a, bien a textos relativos a noticias de interés o a tareas concretas tales como elaborar un cuestionario, debatir unas opiniones, construir una encuesta, etc. La finalidad de este componente didáctico es la de fomentar la cooperación entre los alumnos, para la cual deberán conformarse en pequeños grupos de 4-5 y desarrollar las tareas indicadas.

- **DESARROLLO PERSONAL**

Se proponen en este apartado pautas, orientaciones y procedimientos prácticos para que cada alumno desarrolle sus competencias éticas para que le sean útiles en su vida personal y en sus relaciones sociales.

## • PREGUNTAS

En el apartado de Experiencias y Trabajo Cooperativo y en el de Desarrollo Personal se incluyen preguntas o tareas para el alumno. Éstas están dirigidas a la reflexión personal del alumno, por lo que sus respuestas deben ser orales para ser analizadas en el contexto metodológico de un debate o intervención didáctica colectiva en la clase. Las preguntas relativas a la propia unidad de trabajo las encontrará el alumno en su cuaderno de trabajo, y es allí donde deberá responder de forma escrita.

## • EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Al finalizar cada uno de los bloques de contenido se presenta un texto informativo que reúne o resume los aspectos más relevantes de las unidades desarrolladas. Sobre dicho texto el alumno debe responder para evaluar sus competencias adquiridas. Las competencias son las siguientes:



- Competencia en comunicación lingüística: vocabulario y comprensión lectora. (CCL)



- Competencia matemática, ciencia y tecnología. (CMCT)



- Competencia social y ciudadana. (CSC)



- Autonomía e iniciativa personal (Emprendimiento). (CAIP)



- Tratamiento de la información y competencia digital. (CD)



- Competencia para aprender a aprender. (CAA)

El alumno deberá responder a estas tareas evaluativas en su cuaderno de actividades.

### **3. ESTRUCTURA DIDÁCTICA DEL CUADERNO DE ACTIVIDADES DEL ALUMNO**

El cuaderno de actividades del alumno es el recurso didáctico complementario al libro de texto. En él se realizarán las actividades gráficas relativas al aprendizaje de los contenidos éticos desarrollados en cada una de las unidades del libro.

La estructura del cuaderno de actividades del alumno es la siguiente:

#### **COMPRUEBA TU INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO**

Se incluyen preguntas relativas a los contenidos que se han desarrollado y aprendido en la unidad correspondiente del libro de texto. Las respuestas de los alumnos deben considerarse como información comprendida y conocimiento adquirido.

#### **ESTRATEGIAS PARA TU DESARROLLO PERSONAL**

En este apartado se concretan las estrategias de desarrollo personal que se han propuesto en el apartado DESARROLLO PERSONAL del libro de texto. Se pretende que el alumno reflexione y ponga por escrito sus reflexiones, experiencias y sus intenciones éticas en cada uno de los ámbitos personales, sociales o familiares.

#### **EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS**

Al igual que en el libro de texto, en el cuaderno de actividades del alumno, al finalizar cada uno de los bloques de contenido se incluye una página para desarrollar las cuestiones evaluativas propuestas en el libro.

## 4. TEMPORALIZACIÓN

Se desarrollan 18 unidades de trabajo que deben distribuirse a lo largo del curso escolar. La planificación inicialmente prevista es la siguiente:

Cada unidad deberá trabajarse durante dos sesiones, es decir, se estructura en dos semanas con dos sesiones de 45 minutos, según la normativa establecida en el ordenamiento legal. No obstante, el profesor deberá ajustar esta previsión a las características, peculiaridades o contingencias que sean necesarias en su grupo de alumno u organización horaria, habida cuenta que el ritmo de trabajo de los alumnos como grupo, y el grado de desarrollo de las actividades de ampliación que se propongan pueden modificar la propuesta de temporalización inicial.

1º TRIMESTRE	UNIDADES
Semana 1 Semana 2	UNIDAD 1. LA PERSONALIDAD
Semana 3 Semana 4	UNIDAD 2. LA PERSONALIDAD Y SUS VALORES
Semana 5 Semana 6	UNIDAD 3. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
Semana 7 Semana 8	UNIDAD 4. LA AUTONOMÍA
Semana 9 Semana 10	UNIDAD 5. LA VOLUNTAD Y LA AUTOESTIMA
Semana 11 Semana 12	UNIDAD 6. PERSONALIDAD Y EMOCIONALIDAD
2º TRIMESTRE	
Semana 13 Semana 14	UNIDAD 7. LA DIGNIDAD
Semana 15 Semana 16	UNIDAD 8. SENTIMIENTOS Y VIRTUDES ÉTICAS
Semana 17 Semana 18	UNIDAD 9. IDENTIDAD PERSONAL. EL AUTOCONCEPTO
Semana 19 Semana 20	UNIDAD 10. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
Semana 21 Semana 22	UNIDAD 11. LA INTELIGENCIA SOCIAL



Semana 23 Semana 24	UNIDAD 12. LAS HABILIDADES SOCIALES
<b>3º TRIMESTRE</b>	
Semana 25 Semana 26	UNIDAD 13. EMPATÍA, ALTRUISMO Y PROSOCIALIDAD
Semana 27 Semana 28	UNIDAD 14. EMPATÍA Y AYUDA A LOS DEMÁS
Semana 29 Semana 30	UNIDAD 15. LA COMPETENCIA SOCIAL
Semana 31 Semana 32	UNIDAD 16. LA INFLUENCIA DEL ENTORNO
Semana 33 Semana 34	UNIDAD 17. LA VIDA PÚBLICA Y PRIVADA. LÍMITES DE LA LIBERTAD
Semana 35 Semana 36	UNIDAD 18. LOS VALORES Y FORTALEZAS HUMANAS

## 5. LA METODOLOGÍA DE TRABAJO

Las actividades de aprendizaje que se presentan en cada unidad didáctica presentan las siguientes características:

### • ¿SABÍAS QUE...?

Los alumnos leerán el texto, reflexionarán sobre él y el profesor propiciará un debate grupal mediante la moderación del mismo y, fomentando la participación y elección de portavoces, secretarios... para que aprendan a organizar la expresión de sus ideas respetando los turnos de palabra, la escucha activa y la empatía de adopción de perspectiva cuando las opiniones expresadas pudieran ser distintas a las propias. La tolerancia y la participación serán valores que deben estar presentes en esta actividad introductoria a la unidad de trabajo.

### • INFORMACIÓN Y CONOCIMIENTO

Los alumnos realizarán una lectura analítica y personal para obtener la mayor comprensión posible. La intervención del profesor en este apartado o componente de la unidad debe ser la de aclaración de dudas y apoyo al aprendizaje.

Las citas de personajes célebres (filósofos, psicólogos, científicos...) pueden ser objeto de ampliación que refuerce algunos aspectos de los contenidos de aprendizaje. En función del ritmo de trabajo en la sesión de clase, el profesor podrá optar por profundizar más en el personaje o en la propia cita o mensaje.

### • EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO

Se formarán equipos de trabajo constituidos por 4 o 5 alumnos cuya composición pueda ser heterogénea, en función de variables como habilidades, capacidades... de tal modo que trabajando cooperativamente todos puedan beneficiarse del aprendizaje “mediado por el par”, es decir, la tutorización, apoyo o modelado del compañero que ayuda. El resultado final, es el beneficio grupal en todos los aspectos: habilidades sociales, habilidades comunicativas, responsabilidad, cooperación...

### • ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL

En este apartado de la unidad se pretende que cada alumno personalice estrategias, procedimientos, pautas, orientaciones y otros recursos dirigidos a la mejora de sus competencias específicas en el contenido que se desarrolle, por ejemplo, mejorar su inteligencia emocional, su capacidad para prevenir y resolver conflictos, su responsabilidad como miembro de un grupo social, su ansiedad ante situaciones problemáticas, su actuación ética ante el acoso escolar y cyberbullying, etc.

Estas estrategias no deberían quedar solamente en el plano gráfico de lectura y/o escritura, sino que debería emplearse una metodología vivencial, a través de rol play, simulaciones o reflexiones verbalizadas y compartidas con otros compañeros para valorar la eficacia y el efecto benéfico (desarrollo de comportamiento éticos y emocionalmente inteligentes) que cada estrategia o pauta le aporta a cada alumno en situaciones concretas de su vida personal, familiar y social.

## **6. LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

Los criterios de evaluación son los elementos que se programan para determinar si los alumnos alcanzan o no el aprendizaje que está implícito en su propia redacción. Funcionan como objetivos muy concretos y operativos que ayudan al profesor a centrar su evaluación. Los estándares de aprendizaje complementan a los criterios de evaluación a través de las descripciones de los logros de aprendizaje, y constituyen referentes comunes que los estudiantes deben alcanzar en la asignatura, es decir, lo que los alumnos deben saber, comprender y saber hacer.

Estos estándares de aprendizaje, en realidad son los propios criterios de evaluación pero mucho más detallados y concretos. Un mismo criterio de evaluación se concreta descriptivamente en varios estándares de aprendizaje, y éstos determinan el grado de éxito conseguido por el alumno.

En este primer curso de la ESO se desarrollan los siguientes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables:

### **BLOQUE 1: LA DIGNIDAD DE LA PERSONA**

#### **CONTENIDOS**

- La especificidad del ser humano.
- Naturaleza y Cultura.
- El ser humano dotado de lenguaje y acción.
- Racionalidad y Libertad (elementos diferenciadores).
- ¿Qué es ser Persona?
- Etimología del concepto de persona.
- La persona como sujeto de la acción moral: racionalidad, libertad, dignidad.
- La Persona, un proyecto inacabado.
- Formación de la Personalidad.
- Inteligencia emocional. Educación afectivo emocional.
- Formación del hábito y carácter (Aristóteles).
- El camino hacia la autonomía.
- Etapas en el desarrollo de la conciencia moral.
- De la Heteronomía a la Autonomía.
- Crisis de Identidad en la etapa de la adolescencia.
- Dilemas Morales.
- Resolución de conflictos.
- Iniciativa e innovación.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN/COMPETENCIAS**

- BL1.1. Distinguir a través de ejemplos o estudio de casos, la conducta instintiva del comportamiento guiado por las decisiones y la razón y dar razones sobre la importancia de responsabilizarse de las propias acciones y sus consecuencias para redefinir el concepto de libertad.  
CSC, CAA
- BL1.2. Distinguir a través de ejemplos un concepto de persona que incluya el reconocimiento de la dignidad, racionalidad y libertad que le permiten establecer sus propias normas de acción e integrar valores éticos en la estructura de su personalidad.  
CSC, CAA
- BL1.3. Reconocer mediante el análisis de situaciones de su vida cotidiana la relación entre emociones-sentimientos y valores éticos en la construcción de su carácter y personalidad.  
CSC
- BL1.4. Resolver dilemas morales utilizando información de sus propios conflictos o extraída de diferentes fuentes sobre grupos de adolescentes en diferentes contextos con el fin de detectar problemas que surgen en una etapa caracterizada por la crisis de identidad, y reconocer las etapas del tránsito de la heteronomía moral a la autonomía.  
CSC, CAA
- BL1.5. Imaginar un proyecto de vida personal que integre valores morales y una autoimagen positiva con el fin de descubrir la capacidad que posee para modelar su propia identidad.  
CSC, IEE
- BL1.6. Realizar de forma eficaz tareas o proyectos, tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante su desarrollo y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas.  
SIEE

## **BLOQUE 2: LA COMPRENSIÓN, EL RESPETO Y LA IGUALDAD EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

### **CONTENIDOS**

- Individuo y sociedad.
- Naturaleza comunicativa de la racionalidad humana.
- Proceso de socialización. Agentes de socialización.
- Acción orientada al entendimiento (I): la generación de la subjetividad.
- Problemas derivados de las relaciones sociales.
- Integración social-conflicto social.
- Mecanismos de resolución de conflictos: pacto y comunicación superación de los conflictos.
- Libertad y normatividad.
- Normas Morales (Ética).
- Normas Legales (Derecho).
- Inteligencia emocional: habilidades y actitudes comunicativas para la convivencia.
- Acción comunicativa: conducta asertiva, discurso, pretensiones de validez y resolución con razones.
- Capacidad de dar cuenta de las acciones con argumentos.
- La construcción de la identidad humana en relación con los otros.
- Acción orientada al entendimiento (II): la generación de la intersubjetividad.
- La construcción común de lo humano: Cultura. Pluralidad de los valores.

- Relativismo cultural.
- Historicidad y universalidad de los valores Morales Crítica al etnocentrismo cultural.
- Hacia una superación del relativismo moral. Igualdad en la diversidad.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo. Pensamiento de perspectiva.
- Solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Técnicas de escucha activa.
- Diálogo igualitario.
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizajes cooperativo.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN/COMPETENCIAS**

BL2.1. Reconocer la función de los agentes de socialización en la construcción de la individualidad y buscar ejemplos y escenificar situaciones que evidencien la relación entre el pensamiento, el lenguaje y la conducta.

CSC

BL2.2. Analizar conflictos que surgen de la vida en común y diferenciar aquellos que han de tener una resolución en el ámbito público (Derecho) de los que se han de regular en el ámbito privado (Ética) con el fin de identificar los límites de la libertad personal y social.

CSC

BL2.3. Escenificar por grupos situaciones cuya finalidad sea lograr un acuerdo justificando sus opiniones y mostrar una conducta asertiva en la búsqueda de entendimiento.

CSC, CAA

BL2.4. Analizar otras formas de vida mediante la búsqueda de información de diferentes culturas y seleccionar qué valores culturales son compatibles con el respeto de los derechos del otro y cuáles no con el fin de promover la igualdad partiendo de la diversidad.

CSC

BL2.5. Participar en equipos de trabajo para conseguir metas comunes asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a compañeros y compañeras demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo igualitario para resolver conflictos y discrepancias.

SIEE, CAA, CSC

### **COMPETENCIAS DEL CURRÍCULO**

CCLI: Competencia comunicación lingüística.

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

CD: Competencia digital.

CAA: Competencia aprender a aprender.

CSC: Competencias sociales y cívicas.

SIEE: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

CEC: Conciencia y expresiones culturales.

## 7.

# SUGERENCIAS DIDÁCTICAS PARA LOS TEXTOS DE INTRODUCCIÓN A LA UNIDAD

Cada Unidad de trabajo se inicia con un texto en el apartado **¿SABÍAS QUE...?** Que pretende ser una motivación al desarrollo de los contenidos, información y conocimientos que el alumno debe adquirir. Tras la lectura individual del texto el profesor puede proponer una dinámica grupal en la que se establezca un debate en torno al contenido expresado en el documento introductorio. Para facilitar dicho debate se proponen cuestiones y/o preguntas que pueden ayudar a animar la intervención de los alumnos expresando sus ideas y conocimientos acerca del texto leído.

Para cada una de las unidades, las propuestas son las siguientes:

## UNIDAD 1: LA PERSONALIDAD

### ¿SABÍAS QUE...?

#### LAS MÁSCARAS

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

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

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

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Crees que todas las personas tienen personalidad?
2. ¿Ocultamos nuestra personalidad a los demás? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Por qué?
3. ¿Nos ocultamos de la realidad que tenemos? ¿Cómo?
4. ¿Qué rasgos o características de personalidad conoces?
5. ¿Crees que la personalidad cambia? ¿Cómo?
6. ¿Tiene sentido decir que una persona tiene poca o mucha personalidad? ¿Por qué?

## UNIDAD 2: LA PERSONALIDAD Y SUS VALORES

### ¿SABÍAS QUE...?

#### TU PERSONALIDAD SEGÚN FACEBOOK

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

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

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

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

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

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

*<http://www.laboratoriomagico.es/eres-lo-que-te-gusta-esta-webestudia-tu-personalidad-segun-lo-que-compartes-en-facebook/>*

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Crees que la personalidad se puede modificar? ¿Por qué? ¿Cómo?
2. ¿Cómo identificas rasgos de personalidad en los demás?
3. ¿Qué rasgos de tu personalidad son los “más visibles”?
4. ¿Qué opinión te merece la información del texto?
5. ¿Tiene sentido la frase: “no tiene personalidad”? ¿Por qué?

## UNIDAD 3: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### ¿SABÍAS QUE...?

#### LA CIENCIA DE LAS EMOCIONES APUNTA DIRECTAMENTE AL CORAZÓN

La relación entre las emociones y el corazón parece que no es solo una cuestión poética, sino también científica. De hecho, al recibir un implante cardíaco una persona puede sufrir cambios drásticos en su vida emocional.

Si bien es el cerebro el que registra la noción de las amenazas, es a través de un aumento de los latidos del corazón o de las manos sudorosas como sentimos que dicha noción abstracta se transforma en una emoción, según William James, uno de los fundadores de la psicología. Varios estudios modernos vienen a avalar esta teoría, revelando que las alteraciones en el corazón, por ejemplo, tras recibir un implante, alteran nuestros sentimientos.

Varios estudios citados por la BBC revelan que las personas con más conciencia corporal, es decir, aquellas que sienten mejor su cuerpo y pueden precisar mejor, por ejemplo, cuántas veces en un minuto ha latido su corazón sin tocarse, tienen una reacción más intensa y se sienten mucho más conmovidas por imágenes emotivas y, en general, tienen una vida mucho más emocional. También saben describir mejor sus sentimientos y, al parecer, es esta sensibilidad la que ante todo permite a estas personas reconocer mejor las emociones en las caras de otras personas y entender mejor cómo evitar amenazas.

Esto podría explicarse por el hecho de que las sensaciones corporales más intensas saturan los recuerdos y hacen de la aversión algo más intuitivo, así que estas personas perciben de una forma más sencilla si las cosas, acciones y opciones a las que se enfrentan son malas o buenas, según Daniella Furman, de la Universidad de California. Además, es probable que sean precisamente estas señales corporales las que explican lo que conocemos como intuición. Las personas que pueden escuchar mejor a su cuerpo, son las que más a menudo ganan o pierden menos en los juegos de cartas, según otro estudio de la Universidad de Exeter.

¿Y qué pasa cuando una persona sufre cambios artificiales en su corazón, por ejemplo, después de un implante?

En un caso estudiado por un grupo de científicos internacionales, esta persona ya no puede sentir los latidos de su corazón, sino los de su implante, lo que alteró su percepción de su cuerpo y, de esa forma, alteró algunas de sus habilidades sociales y emocionales. La persona se volvió menos sensible y empática, tuvo más problemas a la hora de entender las motivaciones de los otros y, ante todo con la intuición. Todo ello permitió a los autores de estudio concluir que es el cuerpo el que maneja la cognición emocional.

*<http://actualidad.rt.com/ciencias/view/149961-operaciones-corazon-alteran-personalidad>*

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Qué función tienen las emociones?
2. ¿Cuáles son los síntomas corporales de cada una de las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco?
3. ¿Cómo identificamos emociones en los demás?
4. ¿Qué crees que es la intuición?
5. ¿Cuáles son tus síntomas corporales cuando te enfadas?
6. ¿Cómo se pueden regular inteligentemente las emociones?



## UNIDAD 4: LA AUTONOMÍA

### ¿SABÍAS QUE...?

#### A MAYOR TAMAÑO DEL CEREBRO MÁS AUTOCONTROL

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

Se realizaron varias pruebas. En la primera de ellas los animales tenían que recuperar un trozo de comida guardado en el interior de un cilindro opaco. Después de resolver esta prueba con éxito se cambió el cilindro opaco por otro transparente, en el que sí podían ver la comida en su interior y debían resistirse a la tentación de lanzarse directamente al alimento, con lo cual, se chocarían con el cilindro.

Los resultados obtenidos pusieron de relieve que los grandes simios, como los orangutanes o los chimpancés fueron los que mejor realizaron los experimentos, mientras que los más pequeños como los monos ardilla, obtuvieron peores resultados.

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

El autocontrol también recibe el nombre de autodominio y autorregulación.

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

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

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Qué crees que es el autocontrol y para qué sirve en las personas?
2. La Inteligencia de los humanos, ¿crees que se desarrolla a lo largo de la vida? ¿Cómo?
3. ¿En qué consiste el autodominio? ¿Y la autorregulación?
4. Localiza en el cerebro la zona del córtex prefrontal. Rastread en Internet un buscador de imágenes.
5. ¿Qué ocurría si una persona tuviese un daño cerebral en el córtex prefrontal?

## UNIDAD 5: LA VOLUNTAD Y LA AUTOESTIMA

### ¿SABÍAS QUE...?

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

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

El funcionamiento adaptativo de los circuitos cerebrales respecto del miedo, la recompensa, la regulación emocional y el comportamiento social serían la base de la capacidad para enfrentarse a los temores.

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

Para ejemplificar, Manes explica que en el año 1989, científicos de Londres estudiaron a chicos que estuvieron en orfanatos durante la dictadura en Rumania. Esos chicos tenían una carencia emocional, nutricional y afectiva muy importante. “Estos chicos afortunadamente fueron adoptados por familias en diferentes países. Se estudió la evolución de estos chicos y se comprobó que muchos recuperaron habilidades emocionales y afectivas muy importantes.

Un aspecto relevante del estudio de la resiliencia es la reevaluación. Significa reexaminar el significado de una respuesta negativa para reducir el impacto negativo emocional”.

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

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

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Qué entiendes por adversidad? Explica algunos ejemplos.
2. ¿Todas las personas podemos ser resilientes? ¿Por qué? ¿Cómo?
3. ¿Qué es el estrés?
4. ¿Cómo te enfrentas al estrés?
5. ¿Qué se entiende por reexaminar y reevaluar lo que nos ocurre

## UNIDAD 6: PERSONALIDAD Y EMOCIONALIDAD

### ¿SABÍAS QUE...?

#### LAS CINCO PERSONALIDADES DE LOS CHIMPANCÉS

Científicos estadounidenses del Parque Zoológico Lincoln han identificado cinco dimensiones básicas de la personalidad de los chimpancés. Según publican en la revista especializada *American Journal of Primatology*, se trata de la desconfianza, la dominancia, la sinceridad, la extroversión y la simpatía o amabilidad. Y añaden un posible sexto factor, pendiente de confirmar en sucesivas investigaciones, que sería la capacidad para ser metódicos.

Hani Freeman, autora principal del estudio, está convencida de que la comprensión de la personalidad del chimpancé tiene importantes implicaciones teóricas y prácticas. Así, la distinción de estas cinco dimensiones básicas de personalidad para clasificar a los primates ayudará a los cuidadores a la hora de relacionarse con estos animales de manera individualizada, asegurar su bienestar y prever, por ejemplo, cómo se comportan en diferentes situaciones, concluyen los investigadores.

Para el estudio, los científicos trabajaron con chimpancés con edades comprendidas entre 8 y 48 años, la mayoría nacidos en cautividad. Y para validar sus hallazgos sobre la personalidad de los primates los contrastaron con datos de su comportamiento recopilados a lo largo de dos años, que confirmaron la clasificación.

En otra investigación de la Universidad de Duke, en Estados Unidos sobre la personalidad de los monos concluyeron que los simios reaccionan con bastante emoción cuando toman una decisión arriesgada que no rinde los frutos esperados. Algunos de los animales que perdían en el juego, al conseguir un insípido trozo de pepino en lugar de una deseada banana, reaccionaron con lo que podría ser el equivalente simio de una patata humana.

Los investigadores registraron en cámara algunas de las reacciones, que son muy parecidas a las patatas humanas e incluyen gritos y “pucheros”. Los sentimientos de frustración y de arrepentimiento, tan fundamentales en nuestra toma de decisiones, están presentes también en la sociedad de los simios. Igual que muchos seres humanos, los chimpancés y los bonobos, también conocidos como chimpancés pigmeos, reaccionan con bastante emoción cuando toman una decisión arriesgada que no rinde los frutos esperados. Los resultados sugieren que el proceso de toma de decisiones de los simios tiene motivaciones, y pasa por estados de ánimo similares a los nuestros.

*<http://www.muyinteresante.es/naturaleza/articulo/las-cinco-personalidades-de-los-chimpances-941370507601>*

*<http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2013/05/130530>*

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Qué son los rasgos de la personalidad?
2. ¿Tiene sentido afirmar que una persona no tiene personalidad o poca personalidad? ¿Por qué?
3. ¿Qué emoción o sentimiento se experimenta cuando no se consigue un objetivo?
4. ¿En qué consiste el arrepentimiento?
5. ¿Tomamos decisiones de las cuales después nos arrepentimos? ¿Por qué?

## UNIDAD 7: LA DIGNIDAD

### ¿SABÍAS QUE...?

#### LA POBREZA Y LA DIGNIDAD

Existe pobreza en prácticamente todos los países del mundo, incluso en los más ricos. La pobreza tiene numerosas dimensiones. También en muchos países europeos “ricos”, hay numerosas personas que viven en condiciones gravemente insuficientes sin una vivienda, educación, agua y saneamiento adecuados.

La pobreza significa no disponer de agua potable o comida suficiente, no tener una vivienda digna para protegerse. Pobreza es no disponer de una atención sanitaria adecuada cuando se necesita o no poder enviar a los hijos a la escuela. Vivir con estas condiciones de pobreza es contrario a la dignidad humana.

En las situaciones de pobreza no hay acceso a los recursos, servicios, conocimientos y seguridad que todo ser humano necesita, lo cual conduce a la marginación y a la discriminación.

En condiciones de pobreza se violan los derechos humanos. Según Amnistía Internacional, en el mundo existen más de mil millones de personas que viven en asentamientos precarios, con viviendas infrahumanas y escasos o nulos servicios públicos. Los niños y los jóvenes que viven en la pobreza son especialmente vulnerables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), muchos de ellos mueren en edad muy temprana debido a enfermedades directamente relacionadas con la pobreza y que pueden ser tratadas y curadas.

La pobreza no es un accidente, ni es culpa de quienes tienen que vivir en ella cada día. A menudo significa ser estigmatizado por el resto de la sociedad y culpado de su propia pobreza. También puede ser un reflejo de la forma en que se margina y se discrimina a las personas. Algunas personas son más pobres que otras por razones que suelen ser históricas, sociales y culturales.

Lo que todos tenemos en común es que merecemos dignidad y respeto hacia nuestros derechos como seres humanos. La pobreza hace que las personas se sientan excluidas, humilladas e indefensas. Por tanto, puede afectar a su capacidad para participar en la vida civil, social, política y cultural de su comunidad y de la sociedad. La pobreza hace que las personas sientan que no se escuchan sus voces.

*Texto de Amnistía Internacional (Adaptación)*

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Cuáles son las dimensiones de la pobreza?
2. ¿Existe pobreza en nuestro país? ¿A qué es debido?
3. ¿Qué es una persona vulnerable?
4. ¿Qué significa “estar estigmatizado”?
5. ¿Qué hacen los organismos internacionales como la ONU, la OMS... para solucionar el problema de la pobreza?
6. ¿Crees que nuestro país hace lo adecuado para solucionar la pobreza?
7. ¿En qué consiste “vivir en dignidad”?

## UNIDAD 8: SENTIMIENTOS Y VIRTUDES ÉTICAS

### ¿SABÍAS QUE...?

#### LA PÍLDORA DE LA COMPASIÓN, CADA VEZ MÁS CERCA

Una investigación desarrollada en la Universidad de Berkeley (EEUU) ha puesto de relieve que un medicamento utilizado para el tratamiento del Parkinson es efectivo para modificar los sentimientos de las personas relacionados con la sensibilidad y la tolerancia frente a la desigualdad social. Es decir, es capaz de producir sentimientos de compasión y de prosocialidad.

La acción de las píldoras se centra en la alteración del equilibrio neuroquímico de la corteza prefrontal del cerebro. En esta área cerebral se encuentran las Funciones ejecutivas (FE), conjunto de redes neurológicas encargadas de la planificación, organización, adecuación social y la toma de decisiones de comportamiento complejos.

#### Características del estudio

En la investigación, 35 participantes (18 de ellos mujeres), recibieron, en una visita, una píldora que era un placebo. En una segunda visita, recibieron una píldora de tolcapona, que es un medicamento que prolonga los efectos de la dopamina, una sustancia química del cerebro asociada con la recompensa y con la motivación. Esta sustancia se usa para tratar a personas con la enfermedad de Parkinson, un trastorno neurológico progresivo que afecta al movimiento y al control muscular. En ambas ocasiones, los participantes jugaron un juego económico sencillo, en el que se repartieron el dinero entre ellos y también a un destinatario anónimo.

#### Resultados obtenidos

Después de recibir la tolcapona, los participantes se dividieron el dinero con los desconocidos de una manera más justa, más igualitaria, que después de recibir el placebo. Por otra parte, mediante el modelo computacional, los investigadores constataron que, bajo la influencia de la tolcapona, los jugadores eran más sensibles y menos tolerantes a la desigualdad social, en este caso, a la brecha económica relativa percibida entre los participantes y el extraño o destinatario anónimo.

#### Implicaciones

Estudios previos ya habían mostrado que la desigualdad económica se evalúa en la corteza prefrontal, un área cerebral que afecta a la dopamina (Sustancia cerebral que conecta las neuronas); este trabajo aporta nueva información sobre cómo se inician ciertas conductas prosociales, como la equidad, en el cerebro.

*[http://www.tendencias21.net/La-pildora-de-la-compasion-cada-vez-mas-cerca\\_a40033.html](http://www.tendencias21.net/La-pildora-de-la-compasion-cada-vez-mas-cerca_a40033.html)  
(Adaptación)*

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Qué es la compasión?
2. Enumera comportamientos que sean prosociales.
3. Localiza en un buscador de Internet imágenes correspondientes a la corteza prefrontal del cerebro humano.
4. Averigua en Internet qué son los neurotransmisores.
5. ¿Qué conclusiones o impresiones personales obtienes de la lectura del texto?
6. ¿Crees que nuestro país hace lo adecuado para solucionar la pobreza?

## UNIDAD 9: IDENTIDAD PERSONAL. EL AUTOCONCEPTO

### ¿SABÍAS QUE...?

#### LA MEMORIA NOS PERMITE SABER QUIÉNES SOMOS

Para que tengamos identidad personal es necesaria la memoria. Es la capacidad cognitiva que nos permite adquirir conocimientos, experiencias y habilidades; las almacenamos y después las recuperamos a través de la evocación. La memoria funciona a través de una gran y compleja red de sistemas neuronales interconectados.

La información que ha guardado nuestra memoria en el cerebro está ubicada en diferentes localizaciones de las áreas cerebrales. La memoria de lo que está aconteciendo ahora y hace breves instantes se ubica en la corteza prefrontal. Las experiencias de nuestra vida que han tenido un componente emocional están guardadas en el hipocampo.

Existen diversos tipos de memoria según las características de la información que guardamos. La memoria episódica es la que guarda las experiencias personales, los acontecimientos y las situaciones que hemos vivido. La memoria procedimental es la que guarda las habilidades o destrezas que hemos aprendido, por ejemplo, escribir con el teclado del ordenador, montar en bicicleta o atarse los cordones de las zapatillas, destrezas en las que no es necesario estar plenamente conscientes o dedicarles una atención concentrada.

Según el tiempo en el que memorizamos nos referiremos a la memoria inmediata, que es la que nos permite recordar durante unos segundos la información, por ejemplo, recordar el nombre de una persona cuando la acabamos de conocer. La memoria a largo plazo (MLP) contiene toda la información, desde pasados unos minutos de su recepción hasta los recuerdos más antiguos que tengamos de nuestra vida.

Para que recordemos algo, es necesario que nuestro cerebro realice conexiones sinápticas entre neuronas de manera repetitiva, creando así redes neuronales que se activan ante acontecimientos vividos con anterioridad. Cada vez que nos acordamos de algo se produce una representación de nuestra realidad vivida. Cuando más se evoque el recuerdo más solidez tendrá y más fácil será recordarlo voluntariamente. La capacidad de memoria del ser humano es infinita. Sin embargo, el olvido, es un proceso asociado a la memoria, es necesario porque no necesitamos toda la información que hemos guardado para la vida diaria.

Para tener memoria ha debido producirse un suceso. Si estos sucesos han tenido una huella emocional se recordarán mejor. Si la huella emocional es positiva, el recuerdo de lo vivido nos producirá bienestar. Para saber quiénes somos, cómo somos, qué valores tenemos, cuál es nuestro autoconcepto y conocerse mejor es necesaria la intervención de nuestra memoria. Cuando reflexionamos sobre nosotros mismos nos acordamos de nuestras vivencias, lo cual nos ayuda a fortalecer nuestra identidad personal.

*Antonio Vallés Arándiga*

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Cuántos tipos de memoria conoces?
2. ¿Por qué no nos acordamos de numerosas cosas o episodios?
3. Si una persona pierde su memoria ¿qué ocurre con su identidad?
4. ¿Qué estrategias empleas para recordar contenidos de aprendizaje que son difíciles de evocar?
5. ¿Sabes lo que es el Alzheimer?

## UNIDAD 10: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### ¿SABÍAS QUE...?

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL Y TECNOLOGÍA

Existen programas informáticos que son capaces de identificar las expresiones faciales de las emociones básicas o universales: la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado, la sorpresa y el asco. Gracias a las investigaciones del psicólogo norteamericano Paul Eckman que ha investigado sobre ellas durante más de cincuenta años, sus descubrimientos sobre las microexpresiones faciales han dado lugar a un avanzado desarrollo tecnológico, por el que las aplicaciones informáticas son capaces de detectar la emoción que está expresando en la cara una persona. El primer sistema de identificación de emociones que desarrolló el científico fue el FACS (Facial Action Coding System).

Estos avances se están aplicando a la observación y al reconocimiento de la conducta en las personas, tanto en la expresión facial como en el reconocimiento de las emociones a través de la voz. También se han utilizado en la industria del juguete. Una empresa japonesa ha desarrollado juguetes denominados Escaner de la Mente que indican un determinado estado emocional (calma, tensión y duda) a través de un sistema de luces.

También se ha desarrollado un teclado detector de emociones para identificar el estado de ánimo de las personas que escriben. Este desarrollo se ha basado en el estudio de diferentes muestras de escritura en función de la presión ejercida sobre las teclas. Según la prestigiosa revista científica Science, hasta la fecha se han identificado la tristeza, el miedo, la alegría y el disgusto.

Otra investigación del Instituto de Sistemas Integrados Fraunhofer (Alemania) trabajando en un software capaz de 'leer' un rostro humano para valorar mejor con quién estamos hablando y qué emociones está sintiendo. Lo hace a través de la captura del rostro y comparándolo con un sistema de reconocimiento visual. Es capaz de detectar la edad cronológica aproximada (con un margen de error de más/menos 7 años) y si el rostro pertenece a un hombre o a una mujer. Identifica las emociones de enfado, felicidad, tristeza y sorpresa. Para conseguir esta identificación los investigadores han trabajado sobre 10.000 rostros humanos. A este programa lo llaman 'lector de emociones'. El programa funciona sobre las llamadas Google Glass, un dispositivo de visualización tipo gafas de realidad aumentada desarrollado por Google.

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Sabes por qué se llaman universales o básicas a las emociones de alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco?
2. ¿Qué partes del rostro intervienen en la expresión de las emociones básicas?
3. ¿Puede un ordenador detectar nuestros estados de ánimo? ¿Cómo?
4. ¿Sabes expresar correctamente cada una de las emociones básicas? ¿Las identificas en las caras de los demás?
5. Además de las seis emociones básicas, ¿qué otras emociones secundarias conoces?
6. ¿Cuál crees que será el futuro tecnológico con respecto a las emociones humanas?

## UNIDAD 11: LA INTELIGENCIA SOCIAL

### ¿SABÍAS QUE...?

#### ¿CONVERSAR NOS HACE MÁS INTELIGENTES?

La conversación con otras personas en términos amistosos puede mejorar el funcionamiento del cerebro y nuestra capacidad para resolver problemas, según un nuevo estudio de la Universidad de Michigan (EE UU) publicado en la revista *Social Psychological and Personality Science*. Sin embargo, si el tono de las conversaciones es competitivo no tienen beneficios cognitivos.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores examinaron el impacto de episodios breves de contacto social en un componente clave de la actividad cerebral, la función ejecutiva, el proceso por el cual podemos planificar, anticiparnos y desarrollar estrategias, juicios y razonamientos. Esta función cognitiva engloba la memoria de trabajo, el autocontrol, la capacidad para prestar atención y suprimir distracciones y la resolución de problemas complejos. Los estudios revelaron que la participación en conversaciones breves, de unos diez minutos, en las que los participantes eran invitados a conocer a otra persona, estimulaban estos procesos. Pero cuando los sujetos conversaron con un tono competitivo, sus resultados al desempeñar tareas cognitivas no mejoraron. “Creemos que esto ocurre porque en ciertas interacciones sociales las personas tratan de leer los pensamientos de las otras y comprender sus perspectivas sobre los problemas o las situaciones”, indicó el psicólogo Oscar Ybarra, responsable del estudio, que asegura que su trabajo demuestra que existe una fuerte “conexión entre la inteligencia social y la inteligencia general”. En investigaciones previas, Ybarra ya había detectado que la interacción social produce un estímulo a corto plazo a la función ejecutiva que es comparable al de ciertos juegos mentales como la resolución de crucigramas.

De la nueva investigación se pueden extraer algunos consejos prácticos para ciertos tipos de tareas intelectuales. Por ejemplo, una conversación amistosa con un colega antes de una presentación o un examen importante puede ser una buena estrategia para obtener mejores resultados.

*<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/iconversar-nos-hace-mas-inteligentes>  
(Texto adaptado)*

#### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Qué es la inteligencia?
2. El modo en que hablamos (tono, volumen, etc.) transmite efectos sobre el interlocutor. Menciona algunos ejemplos sobre modos de dirigirnos a los demás y el efecto que produce.
3. ¿Cómo llegas a conocer las intenciones de los demás?
4. ¿Cuál es tu estilo habitual de conversar?
5. ¿Qué es la inteligencia social?



## UNIDAD 12: LAS HABILIDADES SOCIALES

### ¿SABÍAS QUE...?

#### DEPENDENCIA DE LAS REDES SOCIALES

Resulta muy habitual contemplar escenas en la calle, en los transportes públicos y en el propio hogar en las que casi todas las personas están inmersas en la exploración de sus móviles, tabletas u ordenadores portátiles en lugar de relacionarse y entablar conversaciones con los demás. La “virtualidad” frente a la “realidad” en las comunicaciones humanas. Este fenómeno se conoce como “phubbing” —término compuesto de las palabras en inglés phone (teléfono) y snubbing (menospreciar)—, que consiste en ignorar al acompañante al prestarle más atención al móvil o a otros aparatos electrónicos.

Las nuevas generaciones son nativas digitales, es decir, la tecnología es parte de su cotidianidad y dedican mucho tiempo a navegar en la red. Según el Estudio de Redes Sociales en Centroamérica 2014 (RSCA), el 28 por ciento de internautas en la región usan las redes sociales más de tres horas diarias, y 44 por ciento, todo el tiempo. Se calcula que una persona en promedio consulta su móvil 150 veces al día.

En sus inicios las redes sociales fueron ideadas como canales de distracción y de ocio, sin embargo, en la actualidad se han convertido en una manera virtual de relacionarse la familia, los amigos y los compañeros de trabajo o de estudio.

Las redes sociales ofrecen nuevas posibilidades para las relaciones sociales porque estos canales de comunicación se pueden extender por el mundo para fines profesionales, culturales o educativos. Sin embargo, la persona con muchos contactos virtuales no asegura que tenga relaciones afectivas cercanas. Uno de los principales problemas que surgen es la dependencia de esta tecnología. Cuando la persona pierde su tranquilidad se angustia de no disponer de acceso a Internet, ya que necesitan estar mucho tiempo en conexión a la red. Los internautas deben ser conscientes de que las redes sociales son canales de apoyo en la comunicación, y que no todas las actividades se deben hacer en esos espacios.

Cuando a un adolescente o un joven percibe que no se le escucha o se le comprende en casa o en la escuela busca en las redes sociales a alguien que lo haga, y encuentra en la web al alguien, aunque no lo conozca, con quien empatizar y sentirse comprendido o aceptado. Ser excluido de las redes sociales es un riesgo como en la vida real. El estar a solas con un ordenador da una falsa sensación de privacidad al usuario y le permite vencer mejor las inhibiciones. Por ello, tantas personas se atreven a revelar intimidades en la web y luego se arrepienten, dice la psicóloga Neicy Bailey. De hecho algunas personas pueden ser muy tímidas a nivel personal y proyectarse muy extrovertidas por internet.

Las visitas a los amigos y amigas para compartir anécdotas y reírse un rato se han sustituido por mensajes en Twitter y Whatsapp. Es muy cómodo, pero restringe el contacto humano. Ver televisión, chatear, hablar por teléfono o entretenerse con juegos electrónicos ocupan el tiempo que convendría emplear para las relaciones con los demás y desarrollar las habilidades sociales en escenarios como el deporte, las asociaciones de ocio y tiempo libre, las actividades artísticas, la convivencia con amigos y compañeros, etc. La tecnología es una herramienta más que puede facilitar mucho la vida, pero no puede sustituir la interacción humana.

*[http://www.prensalibre.com/noticias/comunitario/dependencia-redes-sociales\\_0\\_1241275865.html](http://www.prensalibre.com/noticias/comunitario/dependencia-redes-sociales_0_1241275865.html)  
(Texto adaptado)*

## PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Has observado este fenómeno de estar continuamente pendiente del móvil en diferentes ámbitos de la vida real? ¿Crees que se exagera?
2. ¿Están sustituyendo las comunicaciones “virtuales” a las relaciones sociales reales?
3. ¿Qué es ser nativo digital?
4. ¿Tienen riesgos las redes sociales? ¿Cuáles?
5. ¿Puede una persona sentirse ansiosa cuando conecta a las redes sociales?
6. ¿Cuál sería una buena recomendación para quien usa las redes sociales y descuida sus relaciones “reales” con las personas de su entorno?

## UNIDAD 13: EMPATÍA, ALTRUISMO Y PROSOCIALIDAD

### ¿SABÍAS QUE...?

#### LA EXPERIENCIA DE VOLUNTARIADO MEJORA HASTA EN UN 21%

#### LA POSIBILIDAD DE ENCONTRAR TRABAJO

Varias organizaciones fomentan el voluntariado por las competencias adquiridas: trabajar en equipo, comunicación interpersonal o capacidad para analizar. Hacer voluntariado no es solo una tarea altruista, sino que puede ser una puerta de entrada al mundo laboral. Un estudio reciente estima que las personas que mencionan en su currículum vitae su experiencia en voluntariado y encuentran empleo son un 11,8% más que quienes no lo citan, mientras que el porcentaje asciende a un 21,2% si lo señalan en una entrevista de trabajo. Los valores asociados al voluntariado, así como el aprendizaje que supone, están muy bien considerados en el mercado laboral. Incluso la Plataforma del Voluntariado de España ha puesto en marcha el proyecto Vol+ para certificar los conocimientos que adquieren las personas voluntarias y que esta acreditación se pueda entregar en una empresa.

El voluntariado constituye una manera de enriquecer el currículum vitae. Permite desarrollar unas habilidades y adquirir una experiencia muy valoradas en las empresas. Por ello, sin pretender que este sea el único fin por el que se colabore con una organización no lucrativa, algunas entidades promueven este apoyo.

El estudio “La situación del voluntariado juvenil ante el empleo: competencias y empleabilidad” destaca los valores de los voluntarios que trabajan en entidades juveniles y de tiempo libre. El sondeo ha sido realizado por la consultora Voluntariado y Estrategia, con el apoyo de ASDE Scouts de España, Confederación de Centros Juveniles

Don Bosco y la Federación Didania. En un momento en el que buena parte de los voluntarios son jóvenes, se les quiere ayudar a mejorar la empleabilidad. De ahí que el estudio analice de qué manera el hecho de realizar voluntariado les facilita el acceso a un puesto de trabajo. Según las conclusiones, si bien la tasa de paro juvenil ascendía en el último trimestre de 2014 al 52,4%, según la Encuesta de Población Activa, la tasa de paro entre el voluntariado de las citadas organizaciones llegaba al 23%. El secreto estaría en las competencias adquiridas durante el voluntariado, que coinciden con las demandadas por los empleadores: trabajo en equipo, optimismo y entusiasmo, comunicación interpersonal y capacidad para analizar y resolver problemas.

*<http://www.20minutos.es/noticia/2427181/0/experiencia-voluntariado/mejora-21-posibilidad/encontrar-trabajo/#xtor=AD-15&xts=467263>*  
(Texto adaptado)

### PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Qué beneficios psicológicos aporta el voluntariado?
2. ¿En qué te gustaría prestar servicios de ayuda a los demás? Por qué?
3. ¿En qué tipo de necesidades se presta ayuda de voluntariado?
4. ¿Qué entidades, asociaciones, ONG conoces que presten ayuda a los demás?
5. Imagina que, junto a otros compañeros organizarais un grupo de ayuda a los demás. ¿Cómo se denominaría? ¿Qué actividades concretas se desarrollarían?

## UNIDAD 14: EMPATÍA Y AYUDA A LOS DEMÁS

### ¿SABÍAS QUE...?

#### LAS NEURONAS ESPEJO

¿Por qué los bebés lloran cuando escuchan a otro bebé llorar? ¿Por qué sonríen cuando observan la sonrisa en el rostro de sus padres? ¿Por qué casi podemos sentir dolor cuando vemos a una persona herida? ¿Por qué sentimos las emociones y vivencias del personaje del libro que estamos leyendo o del protagonista de una película que nos conmueve? La respuesta a estas preguntas se encuentra en las neuronas espejo.

Las neuronas espejo son un mecanismo neuronal situado en las áreas cerebrales del lóbulo ventromedial frontal, área de Broca, en el cíngulo y en el hipocampo. Nos permiten comprender directamente el significado de las acciones y las emociones de los demás. El comportamiento imitativo tiene su fundamento en estas neuronas, las cuales crean una réplica no consciente a modo de simulación interna de lo que observamos, sin que exista mediación ni reflexión. En los inicios de la investigación, Rizzolatti y sus colaboradores italianos descubrieron en 1996 estas neuronas especulares a través de técnicas de neuroimagen en los primates y posteriormente en los humanos y en algunas aves.

Las neuronas espejo desempeñan un papel fundamental en la planificación de la acción. También nos sirven para realizar una simulación de las acciones antes de llevarlas a cabo. Nos permiten comprender lo que piensan los otros. Aunque hay neurocientíficos que afirman que las neuronas espejo se restringen únicamente a la simulación de las acciones motoras, otros investigadores consideran que también están implicadas en el proceso de simulación de las intenciones de los demás; es decir, que son útiles para inferir las intenciones de otras personas. De este modo, desarrollamos lo que se denomina Teoría de la Mente (ToM), que consiste en la capacidad de atribuir pensamientos e intenciones a otras personas. Es una función de nuestra mente que desarrollamos durante toda nuestra vida. Por ejemplo, cuando vemos a alguien realizando determinada actividad no nos limitamos a observar sus movimientos motores, sino que vamos más allá, no solo analizamos qué está haciendo, sino el por qué. Si vemos que alguien se inclina hacia el suelo, no solo simulamos mentalmente sus movimientos, también nos imaginamos la razón de sus actos, suponemos que está recogiendo algo que se le ha caído.

La simulación de las neuronas espejo no se limita al plano motor, también incluye las emociones, sentimientos y las sensaciones de los demás. De hecho, se ha apreciado que algunas zonas del cerebro vinculadas a las emociones se activa de igual modo si somos nosotros quienes las experimentamos que si vemos a otras personas vivenciándolas. Desde esta perspectiva, las neuronas espejo también nos permitirían ser empáticos, ponernos en el lugar del otro y sentir lo que el otro siente. Se les llama también las “neuronas de la empatía”.

Las neuronas espejo desarrollan una función importante en la comprensión de la realidad social, y son la base de la empatía y del comportamiento imitativo. Se considera uno de los descubrimientos más notables en el campo de las neurociencias.

*<http://www.rinconpsicologia.com/2014/01/las-neuronas-espejo-que-son.html>  
(Adaptación)*

#### **PROPUESTAS PARA EL DEBATE:**

1. ¿Qué significa que las emociones se contagian?
2. Una persona empática, ¿copia el comportamiento de la otra cuando la observa y escucha atentamente? ¿Cómo? ¿Se es consciente de ello?
3. ¿Qué comportamientos imitas sin apenas darte cuenta de ello?
4. ¿Qué aspectos de los demás imitamos?
5. ¿Para qué sirve la imitación en el aprendizaje?

## **UNIDAD 15: LA COMPETENCIA SOCIAL**

### **¿SABÍAS QUE...?**

#### **CÓMO DEFENDERTE DE LOS COMENTARIOS SARCÁSTICOS**

El sarcasmo es una variante del humor que se utiliza para burlarse de algo o de alguien. Y cuando se emplea para poner de manifiesto los fallos y defectos de una persona, puede ser muy hiriente: “Qué inteligente eres. Sólo has tardado 3 horas en darte cuenta de lo que ya sabíamos todos”. En ocasiones, tiene su gracia. El sarcasmo se utiliza para hacer una crítica con humor. Y es muy sano aprender a reírse de los propios fallos. Pero, si notas que alguien lo emplea contigo frecuentemente con el afán de ridiculizar (especialmente en público) puedes elegir cómo responder a esa falta de respeto.

1. Tú eliges cómo tomártelo.

Todos decimos estupideces de tanto en tanto. A veces somos impertinentes con nuestras palabras. ¿No es un poco desproporcionado que tú te sientas herido en el corazón porque alguien haya hecho un comentario absurdo en su momento tonto del día? Tienes una opción: A palabras necias, oídos sordos. Vamos, ni caso. Como si no hubiera dicho nada. Es más delicado cuando esos comentarios vienen de parte de tu círculo cercano (familia y amigos). Si alguien, que se supone que te quiere, te está dedicando comentarios sarcásticos con cierta frecuencia y tu autoestima no está muy boyante, es más difícil hacer oídos sordos. Recuerda que, porque alguien se empeñe dedicarte palabras hirientes, tú no tienes porqué creértelas. No tienen porqué ser ciertas. Deja de tomarte esos comentarios tan a pecho.

2. Es su problema.

Quien está faltando al respeto no eres tú, sino quien se porta así contigo. ¿Por qué lo hace? Las razones pueden ser variadas. Quizás porque dejándote a ti en una posición inferior sienta que así refuerza la suya. Lo que cuenta es que quien se porta mal es él/ella, que elige el sarcasmo como instrumento para humillarte pudiendo haber elegido otras opciones para desahogarse o destacar.

### 3. Ponlo en su lugar.

Tú eres quien enseña a los demás cómo tratarte. Si esta persona está acostumbrada a menospreciarte con sus palabras y tú lo has aceptado así, no va a cambiar su actitud así por las buenas. Por eso, si ves que ignorar lo que dice no funciona, porque sigue haciendo lo mismo, es hora de ponerle los puntos sobre las íes. Mereces ser tratado con respeto. Has tolerado este comportamiento durante un tiempo y esta persona ya te ha tomado la medida. Pero, pese al miedo o la inseguridad, tú puedes decirle que no aceptas que te hable de esa manera.

¿Cómo? ¿No encuentras fuerzas? Si no queda de otra, fíngelas. Mírale a los ojos, como si fueras la persona más segura de sí misma que conoces, y dile que no vas a tolerar esa falta de respeto y consideración. Más comentarios saliditos de tono, ¡ninguno! ¡Ponte firme!

### 4. Corta por lo sano.

Si lo anterior no resulta y esta persona continúa burlándose de ti, piensa si quieres o puedes hacer algo más en esta situación. Si ya has hecho todo lo que has podido y la cosa no mejora, aléjate de este individuo. No tienes porqué soportar a alguien que te trata así. Refuerza tu relación con aquéllos que te respetan y que te tratan como tú mereces. Y, algo muy importante: Cuida de ti. Hazte fuerte. Ojalá que estas ideas te sirvan en caso de que estés aguantando a algún gracioso que se vale del sarcasmo para herirte. ¿Por qué bajar la cabeza cuando tienes otras opciones?

*<http://tusbuenosmomentos.com/2013/08/comentarios-sarcasticos/>  
(Adaptación)*

## PROPUESTAS PARA EL DEBATE:

1. ¿Qué ocurre cuando una persona se siente ofendida por los comentarios inoportunos de otra? ¿De qué depende su respuesta?
2. ¿Cuáles son tus respuestas habituales cuando estás enfadado?
3. ¿Emplear mensajes sarcásticos, de doble sentido o malintencionados dirigidos a alguien? ¿Por qué?
4. ¿Se puede expresar enfado pero con firmeza sin perder el control? ¿Qué se necesita para ello?
5. ¿Qué significa la expresión: “no ofende el que quiere sino quien puede”?

## UNIDAD 16: LA INFLUENCIA DEL ENTORNO

### ¿SABÍAS QUE...?

#### RIESGOS E INFLUENCIAS DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL

El uso de las nuevas tecnologías conlleva ciertos riesgos para los adolescentes que deberían ser tenidos en cuenta por parte de todos: de los propios adolescentes, de las familias y de los educadores. El uso de los smartphones ha proliferado hasta el punto de convertirlos en objetos imprescindibles en cualquier actividad diaria: la comunicación, las consultas, el intercambio, etc. Si observamos los pasajeros de un metro, los peatones por la calle, los grupos de jóvenes y también de personas adultas en situaciones cotidianas se podrá observar esta dependencia digital, que nos está influyendo en los hábitos cotidianos, provocando riesgos cuando no se hace un uso razonable de los móviles o de cualquier otro “artefacto” tecnológico.

En el ámbito de la mensajería virtual, existen numerosas aplicaciones de comunicación instantánea como WhatsApp, Telegram o Line. Otras aplicaciones como Snapchat permiten eliminar los mensajes con rapidez y aparentemente no dejar huella de los contenidos (textos, imágenes, audio...) enviados, lo cual puede ofrecer una relativa imagen de seguridad digital. Sin embargo, esta percepción puede ser ficticia, siempre queda alguna huella en la red. Se emplee una u otra aplicación es necesario tener prudencia, cautela y previsión para que no se produzcan situaciones de sexting (intercambio de imágenes sexuales a través de la red) bullying (acoso real) y cyberbullying (acoso virtual a través de la mensajería o redes sociales).

Es muy importante detectar este peligro porque los datos personales y confidenciales pueden ser utilizados de manera perversa por otras personas que no tienen ética en su comportamiento y buscan su propio beneficio. Toda la información que un apersona envía por Internet pasa a ser potencialmente conocido por numerosas personas.

Otro de los riesgos de este nuevo tipo de comunicación virtual es el deterioro del lenguaje. Las palabras utilizadas, sus abreviaturas, la introducción de emoticonos, etc. pueden estar afectando a la capacidad ideativa o de dominio lingüístico correcto del lenguaje escrito. Aún a pesar que pueda ser atribuido al “signo de los tiempos digitales” no debería olvidarse la dimensión normativa, educativa, del conocimiento lingüístico que todo lenguaje debe poseer.

#### **PROPUESTAS PARA EL DEBATE:**

1. ¿Cómo influye la tecnología digital en el comportamiento de las personas?
2. ¿Conocías todos los programas o aplicaciones que se mencionan en el texto?
3. ¿Qué significa que la seguridad es ficticia?
4. ¿Qué riesgo existe en facilitarlos datos personales? ¿Cómo se pueden evitar?
5. ¿Eres consciente de cómo te influye a ti el ambiente digital? ¿Qué haces para autocontrolar la influencia?
6. ¿Cómo es tu lenguaje? ¿Influye en tu modo de expresarte el lenguaje utilizado en los medios digitales?

## **UNIDAD 17: VIDA PÚBLICA Y PRIVADA. LÍMITES DE LA LIBERTAD**

### **¿SABÍAS QUE...?**

#### **LA TRANSPARENCIA EN LA VIDA PÚBLICA**

El total de visitas al Portal de la transparencia es de 349.000, según fuentes oficiales de Presidencia. Este número se refiere a los usuarios únicos, es decir, a los que han entrado una vez en un día. Presidencia admite que “con la novedad hubo mucho interés, pero ha caído”, aunque prefiere no evaluar si es una cifra elevada o no.

El Gobierno esperaba un “aluvión” de peticiones de información sobre contratos y personal. En poco más de mes y medio, el número de solicitudes se ha quedado en 1.198. El proceso habilitado para pedir datos es un calvario: es necesario rellenar un formulario en el que se exige la identificación.

Hay tres opciones para eso: tener un lector de DNI electrónico –algo poco común–, haber solicitado el certificado digital –es necesario hacerlo en una oficina de la Administración– o pedir una clave de identificación similar a la que se solicita para realizar la declaración del IRPF por internet.

La identificación personal no es algo que se requiera en otros países de referencia y el Poder Judicial no pide a los ciudadanos que se identifiquen ni que motiven su solicitud, para proteger su privacidad y su identidad en caso de conflicto. El Gobierno, sin embargo, ha ideado una pasarela tecnológica que lleva al usuario del nuevo portal a otras páginas webs donde tienen que certificar su identidad.

*[http://www.eldiario.es/politica/interes-Portal-Transparencia-campana-publicitaria\\_0\\_361164371.html](http://www.eldiario.es/politica/interes-Portal-Transparencia-campana-publicitaria_0_361164371.html)*  
(Texto Adaptado)

#### **PROPUESTAS PARA EL DEBATE:**

1. ¿Por qué se habla tanto de “transparencia” en la actualidad?
2. ¿Crees que deben protegerse los datos personales? ¿Cómo?
3. ¿Qué es la vida pública?
4. ¿Qué medidas se deberían adoptar para que la vida pública tuviese transparencia?
5. ¿Qué medidas se deberían adoptar en los casos de corrupción?

## **UNIDAD 18: VALORES Y FORTALEZAS HUMANAS**

### **¿SABÍAS QUE...?**

#### **LAS 10 CLAVES DE LA FELICIDAD**

Sor Lucía Caram se ha convertido repentinamente en una importante figura pública, una relevancia mediática que ha conseguido que muchos ya la apoden “la monja revolucionaria”. La religiosa acaba de publicar *Amar la vida y compartirla*. Sobre la felicidad y el compromiso (Now Books), en el que desentraña su filosofía vital. En el fragmento que reproducimos a continuación, Sor Lucía recoge algunas de las citas que le han acompañado a lo largo de su vida.

¿En qué sentido (dirección, orientación) va nuestra vida? ¿Qué sentido (valor, significado, importancia) tiene? ¿Qué siento (cómo impacta en mí) ante la vida de los otros? Y muchas preguntas más pueden ayudarnos a dar sentido, valor, motivos a nuestra existencia y a nuestro quehacer cotidiano y pueden ayudarnos a situarnos para tomar decisiones y elegir cómo queremos vivir y qué estamos dispuestos a hacer para vivir nuestra vida con sentido. Lo importante es no improvisar, sino auscultar nuestro corazón y el corazón de nuestra sociedad y dejar que sus latidos nos inspiren, despierten, insinúen y, sobre todo, nos animen a vivir el instante presente, a vivir con titularidad y con personalidad nuestra propia vida.

Nunca me cansaré de repetirlo, y eso da sentido a mi vida y me da motivos para madrugar cada día:

“La vida no es un problema que resolver, es una oportunidad para aprender, una pasión para luchar, un regalo para gozar. La vida se gana cuando se da gratuitamente: cuando se comparte”.

#### **BIOGRAFÍA:**

Sor Lucía Caram es monja dominica contemplativa. Compagina en su vida claustral la oración, el estudio y la vida en comunidad con la actividad social junto a las personas más vulnerables, que la llevó a promover el Grupo de diálogo interreligioso de Manresa, el proyecto MOSAIC de salud mental y la Fundació Rosa Oriol. Actualmente dirige y realiza *El Punt de Trobada* en RNE Radio 4, programa orientado a promover el cambio y el compromiso social. Es también autora de *Mi claustro es el mundo* (Plataforma Editorial, 2012).

Sor Lucía nació en Tucumán (Argentina) en el año 1966 aunque vive en España desde 1989 y desde 1994 reside en el Convento de Santa Clara de Manresa. Esta monja dominica considera el Convento un espacio privilegiado para orar, estudiar, contemplar, y una plataforma inmejorable para acoger, compartir, escuchar y predicar, con la palabra y el silencio. Estudió Teología y más tarde, fundó Sos Tucumán para ayudar a las familias más desfavorecidas de su provincia natal. Además, desde el 2008 está en la Plataforma Ciudadana de Solidaridad Manresa, hoy llamada Fundación Rosa Oriol.

*<http://www.periodistadigital.com/ocio-y-cultura/libros/2014/11/28/sor-lucia-caram-podemos-iglesias-cintora-medios-papa-francisco-messi.shtml>*

*[http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-12-11/las-10-claves-de-la-felicidad-segun-la-monja-revolucionaria-sor-lucia-caram\\_587485/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-12-11/las-10-claves-de-la-felicidad-segun-la-monja-revolucionaria-sor-lucia-caram_587485/)*  
(Adaptación)

#### **PROPUESTAS PARA EL DEBATE:**

1. ¿Cuál es tu concepto de felicidad?
2. ¿Qué factores aportan felicidad a una persona?
3. ¿Cómo influyen los modos de pensar en la felicidad personal?
4. ¿Cuáles son tus estrategias o claves para sentirte feliz?
5. ¿Has visto a la monja Sor Lucía Caram en los medios de comunicación? ¿Qué mensajes transmite?



## **8. SOLUCIONARIO**

Las respuestas que se dan a las cuestiones o preguntas del libro de texto del alumno y del cuaderno de trabajo constituyen referentes o aproximaciones sobre lo que debe ser considerado correcto, ético o adecuado a los contenidos que se desarrollan en las unidades de trabajo. En muchas de estas cuestiones se les plantea a los alumnos su opinión o actitud ante determinados temas o situaciones. Las respuestas son libres y cada uno de ellos expresará su percepción de la realidad en función de sus valores éticos y esquemas mentales de interpretación. De este modo, no existen respuestas totalmente correctas o incorrectas, sino que los criterios de valoración debe ser la presencia de actitud ética, de sentido común, de razonabilidad y de valores humanos.

### **8.1. SOLUCIONARIO DEL LIBRO DE TEXTO**

#### **RESPUESTAS (indicativas)**

##### **UNIDAD 1**

1. Resumen libre.
2. La mediación de un compañero evita conflictos interpersonales.
3. Texto informativo de aplicación personal.

#### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Qué riesgos tienen las redes sociales?
- b. ¿Cómo puede hacerse visible el acoso?
- c. ¿Cómo influye en la personalidad el acoso escolar y el ciberbullying?

##### **UNIDAD 2**

1. Respuesta libre.
2. Respuesta libre.
3. Tarea de aplicación personal.

##### **UNIDAD 3**

1. Pasapalabra emocional:  
Vergüenza, empatía, horror, pánico, terror, cariño, euforia, frustración, cólera, esperanza, sorpresa, admiración, lástima, impotencia, tranquilidad.
2. Texto informativo de aplicación personal.

#### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Qué otras emociones o sentimientos conocéis?
- b. ¿Para qué sirven las emociones?
- c. ¿Qué caracteriza a las emociones positivas? ¿Y a las negativas?

## EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS: BLOQUE I. LA DIGNIDAD DE LA PERSONA

1. **Sacralidad:** sagrado.

**Exhortó:** inducir a uno con palabras, razones y ruegos a que haga o deje de hacer alguna cosa.

**Custodiar:** guardar con cuidado, vigilar.

2.

- Defensa de la dignidad del ser humano por parte del Papa en el Parlamento europeo.
- El continente recupere su identidad y redescubra su alma.

3. **Constricción:** contracción.

**Otorgar:** dar, donar.

4. 250 millones. 5,6.

5. La dignidad humana es un valor y un derecho inviolable e intangible de la persona, es un derecho fundamental porque es un ser racional que posee libertad y es capaz de crear cosas.

6. Respuesta libre.

7. Respuesta libre.

8. "...a ustedes les corresponde la tarea de custodiar y hacer crecer la identidad europea, de modo que los ciudadanos encuentren de nuevo la confianza en las instituciones de la Unión y en el proyecto de paz y de amistad en el que se fundamentan".

### UNIDAD 4

1. Respuesta libre.

2. Texto informativo de aplicación personal.

3. La persona con inteligencia emocional se autocontrola, se esfuerza y es constante en su trabajo.

#### Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO

a. ¿Qué es la identidad personal?

b. ¿Qué autonomía tiene una persona con respecto a las influencias de los demás?

c. ¿Para qué sirve conocerse mejor a sí mismo?

### UNIDAD 5

1. Trabajo en equipo de respuesta libre.

2. Tarea de aplicación personal.

3. Tarea de aplicación personal.

### UNIDAD 6

1. Respuesta libre.

2. Texto informativo de aplicación personal.

3. Texto informativo de aplicación personal.

**Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Qué es la mente?
- b. ¿Cuándo se tiene vergüenza?
- c. ¿Cuándo se experimenta culpa?

**EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS  
BLOQUE 1. LA DIGNIDAD DE LA PERSONA**

- 1. **Terapia:** tratamiento; **priorizar:** darle preferencia a algo; **postulado:** razonamiento o principio.
- 2. Las emociones positivas aportan bienestar y las negativas provocan malestar psicológico.
- 3. **Risoterapia:** tratamiento empleando la risa; **psiquiatría:** conocimiento y tratamiento de la mente; **pseudocientífico:** no tiene validez científica; **autorrealización:** el desarrollo del potencial personal.
- 4. Gráfico libre.
- 5. Respuesta libre. Ayuda empática.
- 6. Chistes, bromas sencillas, carcajadas, historias graciosas, etc.
- 7. Respuesta libre.
- 8. Respuesta libre.

**UNIDAD 7**

- 1. Legislar contra los desahucios. Proteger los derechos humanos. Respetar la Constitución. Ofrecer viviendas sociales con bajo alquiler.
- 2. Las leyes son adecuadas cuando defienden y garantizan los derechos humanos.
- 3. El derecho que tiene cada persona a sentirse valiosa, a ser respetada y valorada y a tener honor con sus propias características y condiciones personales.
- 4. Texto informativo de aplicación personal.
- 5. Por ejemplo: Ayudar a un compañero. Defenderlo de una burla. Protegerle.

**Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Se respeta el artículo 47 de nuestra Constitución?
- b. ¿Qué utilidad tienen las manifestaciones públicas?
- c. ¿Qué emociones, sentimientos y estados de ánimo experimentan las personas que son desahuciadas de sus viviendas?

**UNIDAD 8**

- 1. Respuesta libre.
- 2. Respuesta libre.
- 3. Tarea de aplicación personal.
- 4. La empatía se desarrolla con la práctica de la comprensión del otro y la adopción de perspectiva.

## UNIDAD 9

1. Respuesta libre.
2. Texto informativo de aplicación personal.

### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

Los propios ítems de los cuestionarios pueden ser motivo de debate grupal.

## **EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BLOQUE 1. LA DIGNIDAD DE LA PERSONA**

1. **Desliz:** equivocación, error.  
**Patrón:** guía, molde, muestra, norma, original, pauta, modelo, ejemplo.  
**Prevalencia:** que predomina, que se impone.  
**Posponer:** postergar, aplazar, demorar.
2. **Procrastinación:** retrasar actividades que deben atenderse o realizarse, sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables, debido, fundamentalmente a la ansiedad que provocan.
3. “La procrastinación puede estar relacionada con dos factores”  
SUJETO: La procrastinación  
PREDICADO: puede estar relacionada con dos factores  
NÚCLEO DEL SUJETO: procrastinación  
COMPLEMENTO: La  
TIPO DE PREDICADO: Nominal  
COMPLEMENTO DIRECTO: con dos factores
4. 26,60% 200 alumnos.
5. Respuesta libre. Establecer horarios, crearse hábitos, fuerza de voluntad, planificación...
6. Criterios: Los expuestos en la tarea nº 5.
7. Respuesta libre.
8. Esquema o gráfico libre.

## UNIDAD 10

1. Resumen libre.
2. Texto informativo de aplicación personal.
3. Texto informativo de aplicación personal.
4. Respuesta personal.
5. Aplicación práctica de la relajación y respiración.

### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Cuáles son los principales problemas de la edad adolescente?
- b. ¿Qué se debería aprender en la adolescencia como preparación para la vida?
- c. ¿Qué influencia tienen los amigos en la adolescencia?

## UNIDAD 11

1. Respuesta libre.
2. Respuesta libre.

## UNIDAD 12

1. Respuesta libre.
2. Texto informativo de aplicación personal.
3. Aprobación. Unidad. Patógrafo (Asociado a una emoción, por ejemplo, sorpresa, miedo...). Deíptico (señalar) emoción de enfado.

### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Para qué sirven las habilidades sociales?
- b. ¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?
- c. ¿Qué ventajas tiene ser socialmente competente?

## **EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BLOQUE 2. LA COMPRENSIÓN, EL RESPETO Y LA IGUALDAD EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

1. **Administraciones:** ordenaciones, organizaciones, en especial de la hacienda o de bienes.  
**Pautas:** normas de conducta a seguir.  
**Fomento:** estímulo, impulso.
2. El ciberacoso es una problemática que afecta cada vez a más alumnos por la mala utilización de las redes sociales. Para hacer frente a esta situación las administraciones han puesto al servicio de sus usuarios portales de ayuda para prevenirlo. Estas herramientas están dirigidas a profesores, alumnos y padres, e incluyen consejos e informaciones sobre cómo afrontar un posible caso de acoso a través de los canales de internet.
3. Ofensivos, insultantes, amenazantes.
4. 208,3 millones. 104,14 millones.
5. Respuesta libre.
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre.

## UNIDAD 13

1. Respuesta libre.
2. Respuesta libre.
3. Cuando se perciben componentes no verbales y verbales que denotan disgusto, molestia, enfado, etc. en el interlocutor.

## UNIDAD 14

1. El trabajo elaborado debe ajustarse a las pautas que se ofrecen en la propuesta.
2. Texto informativo de aplicación personal.
3. Respuesta libre.

### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Qué objetivos pretende una campaña solidaria?
- b. ¿Se aprende a ayudar? ¿Cómo?
- c. ¿Qué emociones o sentimientos se tienen cuando se presta ayuda a otros?

## UNIDAD 15

1. Respuesta libre. Tener en cuenta si se han aplicado bien cada una de las técnicas. Se pueden repetir y mejorar las interacciones. No importa si no se han realizado con exactitud, es más importante desarrollar la actitud de aprender a responder adecuadamente.
2. Texto informativo de aplicación personal.
3. Respuesta libre. Defensa asertiva y sin agresividad verbal al interlocutor.

### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Para qué sirve un rol play?
- b. ¿Produce cierta risa ensayar una diálogo? ¿Por qué?
- c. ¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?

## **EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BLOQUE 2. LA COMPRENSIÓN, EL RESPETO Y LA IGUALDAD EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

1. **Brechas de género:** distancia entre hombres y mujeres respecto a la educación y al empleo. **Infrarrepresentadas:** escasamente representadas.
2. Respuesta libre .
3. Las chicas obtienen mejor resultado que los chicos en Lectura.  
SN/Sujeto: Las chicas. Las (determinante) chicas (núcleo).  
SV/PV: obtienen mejor resultado que los chicos en lectura.  
NV: obtienen  
CD: mejor resultado  
CPredicativo: que los chicos en lectura
4. Respuesta libre.
5. Respuesta libre.
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre.
8. Respuesta libre: mapas conceptuales, esquemas, acrósticos, etc.

## **UNIDAD 16**

1. Resumen libre.
2. Respuesta personal.
3. Los demás influyen en nuestro comportamiento y, a veces, nos dejamos llevar por lo que los demás nos dicen.
4. Texto informativo de aplicación personal.
5. Respuesta personal.
6. Respuesta personal.  
Las pautas o normas de conducta que la sociedad impone y espera de un individuo cada situación o circunstancia.

### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Cuál es vuestra opinión sobre los distintos tipos de acoso que se produce en la red?
- b. ¿Qué tipo de consecuencia debería tener una persona acosadora?
- c. ¿Está protegida la intimidad personal en las redes sociales?

## **UNIDAD 17**

1. Respuesta libre.
2. Respuesta libre.
3. Respuesta libre.
4. Respuesta libre.

## **UNIDAD 18**

1. Cuestionario de libre elaboración.
2. Texto informativo de aplicación personal.
3. Respuesta libre.

### **Preguntas para el debate en: EXPERIENCIAS Y TRABAJO COOPERATIVO**

- a. ¿Cómo ayudas las fortalezas personales a la autoestima?
- b. ¿Creéis que son lo mismo las fortalezas y las cualidades personales? ¿Por qué?
- c. ¿Cómo se pueden mejorar las fortalezas personales?

## **EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BLOQUE 2. LA COMPRENSIÓN, EL RESPETO Y LA IGUALDAD EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

1. **Neuroticismo:** rasgo de personalidad caracterizado por la ansiedad, la impulsividad, los cambios de humor...  
**Estrés:** tensión, ansiedad, angustia, fatiga, agotamiento.

**Reportar:** informar.

2. Aprendemos unos de otros. Contrastar las propias creencias, ideas, esquemas y valores contribuye a tener referencias. Amplía nuestra capacidad de “ponernos en lugar del otro”, de comprender otros modos de vivir la vida.
3. Neuro: nervio, (es la raíz o lexema) –ticismo (es el morfema derivativo sufijo): que se practica una conducta habitualmente.
4. Constituir un diseño de investigación formado por un grupo control y otro experimental de estudiantes. Utilizar cuestionarios para autoinformar de los logros obtenidos en una situación de estudios en el exterior, y el mismo en estudiantes que no lo han hecho. Comparar resultados con un programa estadístico (Excel, por ejemplo).
5. **Neuroticismo:** mostrarse ansioso e impulsivo, actuar sin reflexión.  
**Estabilidad emocional:** regular las emociones.  
**Extraversión:** reunirse y disfrutar con la presencia de la gente en actos sociales.  
**Introversión:** preferir una actividad en solitario: leer, escuchar música, evitar las reuniones, etc.  
**Amabilidad:** sonreír, ser afable.  
**Apertura:** tener curiosidad intelectual por conocer nuevas cosas, aprender.  
**Responsabilidad:** cumplir los compromisos, ser ordenado.
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre.
8. Respuesta libre.



## 8.2. SOLUCIONARIO DEL CUADERNO DE ACTIVIDADES

### RESPUESTAS (indicativas)

#### UNIDAD 1

1. Tristeza, enfado, irritación, disgusto, temor...
2.
  - Respuestas rápidas, sin pensar y nerviosas. **Neuroticismo**
  - Capacidad para tranquilizarse pronto. **Estabilidad emocional**
  - Disfrutar con las actividades de grupo. **Extraversión**
  - Preferir estar solo la mayoría de las veces. **Introversión**
  - Cumplir siempre los compromisos contraídos. **Responsabilidad**
  - Ayudar a los demás sin esperar nada a cambio. **Agradabilidad**
  - Tener mucho interés por conocer cosas nuevas. **Apertura**
  - Superar fácilmente las frustraciones. **Estabilidad emocional**
  - Dificultades para controlar los impulsos. **Neuroticismo**
  - Poca reflexión sobre lo que se hace o se dice. **Neuroticismo**
3. Respuesta libre.
4. No se puede ni se debe violar la dignidad personal.  
La dignidad no se mide. Es máxima en el ser humano.
5. Tener una adecuada y objetiva idea del sí mismo y valorarse adecuadamente.
6. Respetando mis derechos. Tratándome con respeto. Ayudándome cuando lo necesite.
7. Defender al compañero. Impedir que se le humille.
8. Texto informativo de aplicación personal.

#### UNIDAD 2

1. Respuesta libre.
2. Respuesta libre.
3. Sí. Si existe motivación para ello. Desarrollando conductas dirigidas al fomento del rasgo que debe cambiarse.
4. Respuesta libre.
5. **Altruismo:** ayudar a un compañero.  
**Prosocialidad:** mostrarse amable.  
**Confianza:** guardar un secreto.
6. Ser mediador, flexible, tolerante, buscar la paz y la armonía en las relaciones interpersonales.
7. Respuesta libre.

### **UNIDAD 3**

1. Respuesta libre.
2. La parte cognitiva y valorativa de las emociones y de aquello que valoramos.
3. Conjunto de sentimientos de una misma familia emocional. Por ejemplo: de la alegría se derivan; satisfacción, ilusión, esperanza, contento, deleite...
4. Con lo que me había esforzado y no he conseguido absolutamente nada! (Frustración). Estoy plenamente convencido de que lo conseguiremos. Ya lo verás. (Esperanza). Su ofensa la recuerdo a cada instante y no le perdono. (Rencor) Pobre, no ha tenido suerte en esta vida. (Lástima, pena). No lo soporto, es una persona que no me cae bien. (Enfado) ¡No me lo esperaba! (Sorpresa) ¡Cuánto me acuerdo de aquellas personas y lugares en donde estuve de pequeño! (Nostalgia).
5. Las que se derivan de las emociones básicas o universales: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco. Son secundarias derivadas del miedo, por ejemplo: temor, inquietud, pánico, terror...
6. Para adaptarse a la vida, para protegernos, para ser feliz, para valorar lo que nos ocurre.
7. Tranquilizarse, calmarse. Animarse e ilusionarse.
8. Sí. Expresarlas de manera inteligente, sin excesivas alteraciones, teniendo en cuenta a los demás. Expresar las emociones produce alivio.

### **UNIDAD 4**

1. Regular el propio comportamiento. Hacer lo adecuado. Controlar los impulsos. Tener voluntad para hacer lo que corresponde.
2. Esperar a conseguir un objetivo más tarde. Sin prisas ni ansiedad.
3. Respuesta libre.
4. Lograr un mayor y mejor conocimiento de las emociones, sentimientos, actitudes, creencias, personalidad...
5. La identidad personal. Las relaciones con el grupo. El nuevo rol social. La incompreensión. El conocimiento de los demás. Los cambios sexuales, etc. Es un periodo de cambios físicos, psicológicos y sociales.
6. Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y autorregulan mejor su comportamiento.  
La autonomía moral se ejerce a través del diálogo, por lo que se logra ser auténtico individuo solo en la interacción con el otro, siendo indisociable de la reciprocidad, la prosocialidad y la solidaridad.
7. Respuesta libre.
8. Texto informativo de aplicación personal.

### **UNIDAD 5**

1. Una función de la inteligencia por la cual decidimos las acciones que llevamos a cabo superando las dificultades o contratiempos. Está relacionada con la motivación, el interés y el grado de convencimiento que tenemos para realizar una conducta determinada.
2. Respuesta libre.
3. Autoconcepto es la idea del yo y autoestima es la valoración del Autoconcepto.
4. Cómo nos presentamos ante los demás. Produce efectos positivos o negativos según el agrado-desagrado que produzca.

5. En la satisfacción personal que produce valorar positivamente alguna cualidad o comportamiento propio. La desmesura del orgullo es el síndrome de Hybris: soberbia, arrogancia, engreimiento, petulancia, vanidad...
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre.

## UNIDAD 6

1. Respuesta libre.
2. Impulsividad, ansiedad, cambios de humor, falta de control emocional, nerviosismo...
3. Regula las emociones. Es capaz de tranquilizarse. Tiene recursos para enfrentarse a los problemas.
4. Se pueden modificar si se tiene intención de cambiarlos. Se puede aprender a ser más tranquilos practicando la relajación muscular y respiración. Se puede aprender a ser más extrovertidos relacionándonos con los demás, etc.
5. Sí. Le ayudaría a relacionarse mejor, a ser más asertivos, a mejorar su comunicación verbal y expresiva, a saber dialogar, a pedir disculpas, a resolver y a prevenir conflictos, etc.
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre.

## UNIDAD 7

1. La dignidad es un valor fundamental de la persona. **Verdadera.**  
La dignidad no guarda relación con el respeto. **Falso.**  
Ser digno significa ser valioso. **Verdadera.**  
De la dignidad personal se derivan los demás derechos fundamentales. **Verdadera.**  
Defender la dignidad solamente atañe a un reducido número de personas. **Falso.**
2. Cuando hacemos referencia a "persona" entendemos que los derechos humanos de la justicia, la vida, la libertad, la igualdad, la responsabilidad, la seguridad y la solidaridad, son dimensiones y valores fundamentales. La palabra "individuo" tiene una connotación menos personal, más fría y desconsiderada.
3. Dignidad, justicia, libertad, igualdad, responsabilidad, seguridad, solidaridad, equidad, empatía, paz...
4. Que satisfaga las necesidades básicas de la persona en condiciones de higiene, servicios, confort, etc.
5. Desahucios, no acceder a la sanidad, educación de baja calidad, la pena de muerte, las injusticias, la opresión, el acoso...
6. Respuesta libre.
7. Texto informativo de aplicación personal.
8. Si soy capaz de escuchar con atención a quien me habla entonces...  
**Me mostraré empático. Me valorarán mejor. Seré aceptado...**  
Si humillo a alguien cuando hablo, entonces...  
**Puedo tener sentimiento de remordimiento, de culpa, de vergüenza...**  
Quiero que los demás me respeten, por lo tanto debo... respetarles.  
**Lo que digo y cómo lo digo produce un efecto en los demás. Si hablo con respeto, entonces... me respetarán.**

## **UNIDAD 8**

1. El sentimiento es el estado de ánimo o estado psíquico que sigue a la emoción. Es su consecuencia directa, su experiencia subjetiva. Es un estado afectivo más estructurado, complejo y estable que la emoción, menos intenso y presenta una menor implicación fisiológica. Su duración es mayor que la emoción y se caracteriza por el elevado contenido cognitivo que presenta. Los sentimientos se producen como consecuencia del modo de valorar los acontecimientos de la vida.
2. La virtud es una cualidad del ser humano que guía su comportamiento hacia la verdad. Los sentimientos morales se corresponden con las virtudes. Las virtudes son éticas cuando nuestras conductas se dirigen hacia la búsqueda del bien y de los valores moralmente buenos.
3. La paz, la justicia y el respeto son valores morales que se desean cuando tenemos sentimientos relacionados con el bien de todos.
4. Respuesta libre.
5. Somos virtuosos cuando nuestros deseos y costumbres se encuentran dentro de la racionalidad, es decir, lo que la razón escoge como término medio entre dos extremos en cada circunstancia.
6. Comportamiento parcial: actuación interesada sin tener en cuenta los derechos de otros. Comportamiento imparcial: comportamiento justo, con equidad y con arreglo a las normas.
7. Respuesta libre.
8. Respuesta libre.

## **UNIDAD 9**

1. Un conjunto organizado y cambiante de percepciones y creencias que una persona tiene respecto a sí misma. Funciones:
  - a) El mantenimiento de la identidad personal.
  - b) Interpretar las experiencias de la vida.
  - c) Función social.
2. Respuesta libre.
3. El recuerdo de las experiencias personales que tienen significado emocional.
4. Analizarse a sí mismo, reflexionar sobre uno mismo, conocerse mejor.
5. Respuesta libre.
6. Comprender, aceptar y afrontar las dificultades de la vida.
7. Respuesta libre.
8. Autoconcepto cambiante. Provoca inquietud y alerta en los demás. Se pueden producir conflictos interpersonales.

## **UNIDAD 10**

1. Es la capacidad que tienen las personas para percibir, valorar, expresar y regular sus emociones y sentimientos.
2. Piensa con objetividad, razona sobre sus emociones, las reconoce, las acepta y las cambia para sentirse mejor. Se relaciona mejor con los demás.
3. Respuesta libre.
4. Respuesta libre.

5. Respuesta libre.
6. Regularlas, intentar cambiarlas por otras emociones positivas como la alegría, la ilusión, la tranquilidad,...
7. Texto informativo de aplicación personal.
8. Respuesta libre.

## **UNIDAD 11**

1. La inteligencia social es la que nos permite relacionarnos con efectividad con las personas con las que nos relacionamos. Nos permite también identificar las relaciones existentes entre las personas. Relaciones que pueden ser de cooperación, de liderazgo, de sumisión o dependencia, de antagonismo, etc.  
La capacidad para interactuar con los demás de un modo asertivo, empático y solidario, considerando los intereses de todos, respetando sus opiniones y valorando el comportamiento pacífico y el diálogo como instrumentos fundamentales de la convivencia en los diferentes ámbitos sociales: familia, escuela, amigos, grupos, etc.
2. Para establecer relaciones interpersonales caracterizadas por la cooperación dirigida a lograr entendimiento en situaciones de conflicto, y a lograr objetivos comunes para un grupo.
3. Habilidades conversacionales, afrontar críticas, ser amable, ser asertivo, habilidades comunicativas, etc.
4. Los valores morales de justicia, respeto, empatía, solidaridad, comprensión... fundamentan las habilidades sociales en el marco del respeto a la dignidad de todas las personas.
5. Uso inadecuado del sentido del humor  
Adecuar la expresión de las emociones a la situación social.  
Relativizar la importancia de la opinión personal.  
Centrarse en el contenido de la conversación.
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre.
8. Respuesta libre.

## **UNIDAD 12**

1. Respuesta libre.
2. Empatizando con él, escuchándole, animándole...
3. Respuesta libre.
4. Respuesta libre.
5. Juegos violentos. Hablar con malos modos. Tratar de imponer los propios modos de ver las cosas, dominar, situaciones de burla o humillación, acosar...
6. Asertividad, defender los propios derechos con firmeza pero sin violencia, tener confianza en uno mismo, pedir ayuda...
7. Texto informativo de aplicación personal.
8. Texto informativo de aplicación personal.
9. Texto informativo de aplicación personal.

### **UNIDAD 13**

1. Capacidad para entender y comprender las emociones, sentimientos, estados de ánimo y modos de pensar de los demás. Es un comportamiento imitativo por el cual adecuamos nuestro estado de ánimo al de la otra persona.
2. En situaciones de ayuda, en las relaciones interpersonales, en cualquier situación que requiera comportamientos hacia los demás.
3. Respuesta libre.
4. Cuando ponemos en práctica nuestra Teoría de la Mente, definida como la capacidad de comprender el estado mental de otra persona, saber inferir lo que la otra persona quiere, piensa y siente. Desarrollamos este conocimiento durante toda nuestra vida. Estamos siempre aprendiendo cómo pensamos, sentimos y actuamos unos con otros.
5. a) Por motivos éticos y morales busca servir al prójimo, de buscar el bien de otros, ser solidario y contribuir al bien de una comunidad.  
b) Por motivos psicológicos puede sentir la necesidad de hacer algo útil, de buscar nuevas experiencias al relacionarse con la gente, de percibir que es capaz de ayudar.  
c) Por motivos sociales trata de mejorar o transformar la sociedad o puede prestar ayuda por otros intereses profesionales tales como mejorar su formación, por lograr reconocimiento y valoración social.
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre.

### **UNIDAD 14**

1. Respuesta libre. Ponerse en lugar de los demás, comprenderles, ayudarles, entender sus emociones.
2. Las que sintonizan y “contactan” emocionalmente con los demás, quienes ayudan, se solidarizan... cuando alguien está triste necesita apoyo emocional y comprensión.
3. Respuesta libre.
4. Respuesta libre.
5. Respuesta libre.
6. Respuesta libre.
7. Texto informativo de aplicación personal.
8. Respuesta libre.
9. Respuesta libre.

### **UNIDAD 15**

1. Respuesta libre.
2. a) Disco rayado.  
b) Pedir disculpas o aserción negativa.  
c) Responder con otra crítica.  
d) Negar la crítica y argumentar la defensa de nuestro comportamiento.  
e) Banco de niebla.

3. Respuesta libre. Según las circunstancias y naturaleza del problema. Siempre debe haber una defensa asertiva de nuestros derechos, siendo respetuosos con los demás. Contratacar con otras críticas produce enfrentamiento y conflictos.
4. Texto informativo de aplicación personal.
5. Respuesta libre.
6. Enfrentamientos con los demás. Conflictos interpersonales.

## **UNIDAD 16**

1. La comunicación asertiva, la empatía, la amabilidad, solidaridad, el altruismo, la tolerancia, la ayuda, la responsabilidad...
2. Es el proceso por el que una persona adquiere habilidades y conocimientos que lo van integrando a los grupos con los que se identificará en mayor o menor medida, la familia, el grupo de amigos, los compañeros, el barrio, la localidad, etc.
3. Respuesta libre.
4. Respuesta libre.
5. Respuesta libre.
6. Respuesta libre. El cariño, la educación, el apoyo, el amor, la comunicación, la protección, la comprensión...
7. Respuesta libre.
8. Respuesta libre.

## **UNIDAD 17**

1. No. La vida pública debe contemplarse desde la perspectiva de la decencia, la moralidad, el ejemplo y los valores éticos de las personas que gestionan la Administración Pública. La vida pública debe seguir los principios de: interés público, integridad moral, objetividad, responsabilidad, transparencia y honestidad.
2. Respuesta libre.
3. Evitar la corrupción.
4. Los valores de interés público, integridad moral, objetividad, responsabilidad, transparencia y honestidad.
5. Ser responsable moralmente significa que quien ha cometido una acción inadecuada, falta o delito puede ser juzgado por la conciencia moral de uno mismo (sentimientos de culpa, vergüenza y remordimiento) o por los demás, pudiendo ser despreciado por la comisión de tal acción.
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre.

## **UNIDAD 18**

1. Los valores son pautas, principios o guías del comportamiento humano. Respuesta libre: dignidad, colaboración, sinceridad, etc.
2. Según su conducta, sus actitudes su modo de comportarse con los demás.

3. Respuesta libre.
4. Mejoran la sociedad y aportan dignidad a la persona.
5. La axiología es la disciplina filosófica que estudia los valores y los juicios valorativos sobre las normas, investiga su moralidad para que den coherencia y sentido a las acciones humanas.
6. El punto medio entre los extremos. Protección ante los excesos. En numerosas facetas. Respuesta libre. En la comida y la bebida, en los modos de expresar las opiniones personales, en el uso de las TIC, etc.
7. Dignidad, respeto, solidaridad, compasión, altruismo, etc.
8. La dignidad es un valor fundamental de la persona y es su carta de presentación ante los demás. Lo que hacemos se debe a nuestras creencias. Si tenemos valores humanos (creencias) nos comportaremos de acuerdo con ellas si somos coherentes.
9. Debido a la educación, la cultura, la sociedad, el ambiente, las influencias, etc.
10. Respuesta libre.



## 9. RECURSOS WEB

Se pueden realizar tareas complementarias o de ampliación a través de los recursos que ofrece Internet. La siguiente es una lista de webs que pueden ser de utilidad, especialmente para realizar tareas de Webquest y también ofrecen otros recursos didácticos como películas y actividades multidisciplinares.

- <http://platea.pntic.mec.es/~erodri1/EJEMPLO2.htm>
- <http://ef1esompt.blogspot.com.es/2011/02/trabajo-2-evaluacion-1-eso-webquest.html>
- <http://www.webquest.es/wq/educacion-secundaria-obligatoria-eso/valores-morales>
- <http://rincones.educarex.es/humanidades/index.php/es/teorias-eticas-los-derechos-humanos/unidades/287-teorias-eticas-eso>
- [http://www.phpwebquest.org/wq/discriminacion\\_positiva/proceso.htm](http://www.phpwebquest.org/wq/discriminacion_positiva/proceso.htm)
- <http://www.xtec.cat/~cescude/Z9WQ01%20Inici.htm>
- [http://www.aldeasinfantiles.es/Educa/Pages/default.aspx?et\\_cid=2&et\\_lid=4&et\\_sub=valores%20%C3%A9ticos](http://www.aldeasinfantiles.es/Educa/Pages/default.aspx?et_cid=2&et_lid=4&et_sub=valores%20%C3%A9ticos)
- [http://weib.caib.es/Recursos/drets\\_humans\\_webquest/WQ/GuiaDidacticaDretsHumans.htm](http://weib.caib.es/Recursos/drets_humans_webquest/WQ/GuiaDidacticaDretsHumans.htm)
- [http://www.didacta21.com/documentos/revista/Septiembre09\\_Aguilar\\_Amat\\_Fernandez\\_Margarita2.pdf](http://www.didacta21.com/documentos/revista/Septiembre09_Aguilar_Amat_Fernandez_Margarita2.pdf)
- <http://www.unaescuelasolidaria.es/Una%20escuela%20solidaria/recursosdidacticos.html>
- <http://www.uhu.es/cine.educacion/guiascine/0guiacine1valoresprofesor.htm>

# ANEXO

## LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

### VERSIÓN RESUMIDA

1. Todas las personas nacemos libres e iguales. Todas tenemos nuestras propias creencias e ideas. Todas debemos recibir el mismo trato.
2. Estos derechos nos pertenecen a todas las personas, por distintas que seamos.
3. Todas las personas tenemos derecho a la vida, y a vivir en libertad y en condiciones de seguridad.
4. Nadie tiene derecho a someternos a esclavitud. Tampoco tenemos derecho a esclavizar a otras personas.
5. Nadie tiene derecho a infligirnos daño, a torturarnos ni a tratarnos cruelmente.
6. Todas las personas tenemos derecho a recibir protección de la ley.
7. La ley es igual para todas las personas. Debe dispensar a todos un trato justo.
8. Todas las personas podemos solicitar la protección de la ley si no hemos recibido un trato justo.
9. Nadie tiene derecho a llevarnos a prisión sin justificación, a mantenernos recluidos ni a someternos a destierro.
10. Si nos llevan ante un tribunal, el proceso debe ser público. Quienes nos enjuicien no deben permitir que nadie les diga lo que tienen que hacer.
11. Nadie puede ser acusado de haber hecho algo que no pueda probarse. Cuando alguien diga que nuestra conducta ha sido indebida, tenemos derecho a demostrar que no es verdad.
12. Nadie debe pretender dañar nuestra reputación. Nadie tiene derecho de venir a nuestra casa, abrir nuestras cartas ni molestarnos, a nosotros o a nuestra familia, sin una justificación.
13. Todas las personas tenemos derecho a circular libremente en nuestro país y a viajar al extranjero en iguales condiciones.
14. Si tenemos ser objeto de mal trato en nuestro propio país, tenemos derecho a huir a otro por motivos de seguridad.
15. Todas las personas tenemos derecho a pertenecer a un país.
16. Toda persona adulta tiene derecho a casarse y formar una familia si lo desea. Los hombres y las mujeres disfrutan de los mismos derechos cuando están casados y cuando están separados.
17. Todas las personas tenemos derecho a tener cosas y a compartirlas con otros. Nadie debe privarnos de ellas sin justificación.
18. Todas las personas tenemos derecho a creer en lo que queramos, a tener una religión, o a cambiarla si lo deseamos.
19. Todas las personas tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones, a pensar como queramos, a decir lo que pensamos, y a compartir nuestras ideas con otras personas.
20. Todas las personas tenemos derecho a reunirnos con nuestros amigos y trabajar juntos pacíficamente en la defensa de nuestros derechos. Nadie puede obligarnos a unirnos a un grupo si no lo deseamos.
21. Todas las personas tenemos derecho a tomar parte en el gobierno de nuestro país. Toda persona adulta debe poder votar para elegir a sus líderes.
22. Todas las personas tenemos derecho a un hogar, a tener dinero suficiente para vivir y a contar con asistencia médica si estamos enfermos. Gozar de las artes y el deporte debe ser patrimonio de todas las personas.

- 23.** Toda persona adulta tiene derecho a tener un empleo, a obtener a cambio un sueldo justo y a formar parte de un sindicato.
- 24.** Todas las personas tenemos derecho al tiempo libre y al descanso.
- 25.** Todas las personas tenemos derecho a disponer de alimentos y ropa suficientes, a una vivienda y a asistencia médica. Las madres, los niños y las niñas, las personas de edad avanzada, las que no tienen empleo y las que tienen una discapacidad tienen derecho a cuidados especiales.
- 26.** Todas las personas tenemos derecho a la educación y a completar el ciclo de enseñanza primaria, que debe ser gratuita. Debemos poder desarrollar una carrera, o usar todo el potencial de nuestras habilidades.
- 27.** Todas las personas tenemos derecho a elegir nuestro propio estilo de vida, y a gozar de los beneficios del progreso científico y el aprendizaje.
- 28.** Debe existir un orden social que permita a todas las personas gozar de derechos y libertades tanto en nuestro propio país como en el resto del mundo.
- 29.** Tenemos deberes respecto a las demás personas, y debemos proteger sus derechos y libertades.
- 30.** Nadie puede privarnos de estos derechos y libertades.

Esta versión resumida de la Declaración Universal de Derechos Humanos ha sido redactada por Amnistía Internacional Reino Unido. La versión completa de la Declaración puede consultarse en [www.un.org/es/documents/](http://www.un.org/es/documents/)

