

1

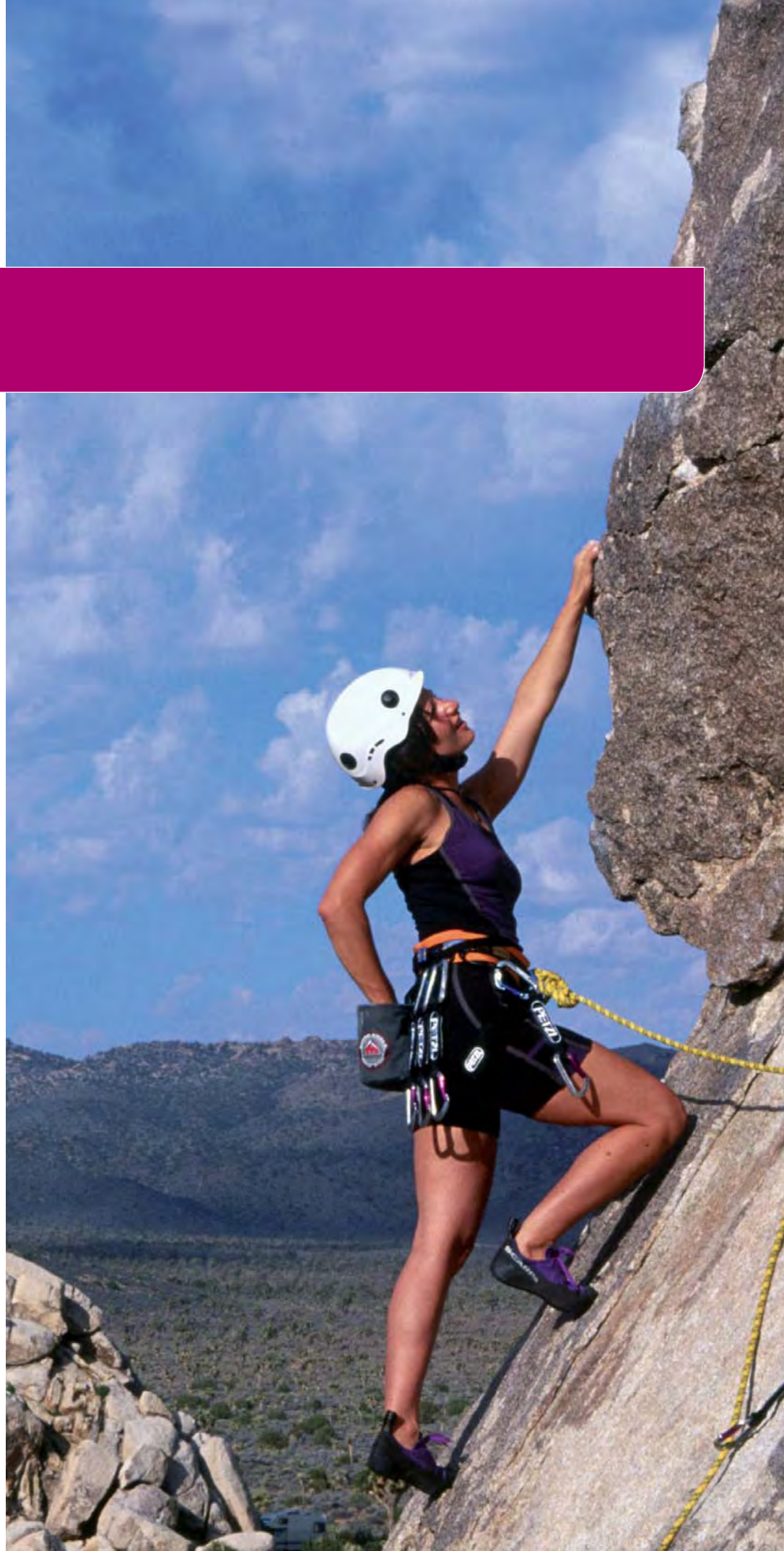
Soy persona

CONTENIDOS

1. El ser humano como persona
2. Conócete para mejorar
3. El ser humano como ser social
4. Relaciones individuo y sociedad
5. La autonomía personal

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las habilidades sociales





¿Afrontamos las adversidades?

«Los habitantes de países occidentales no abandonan este mundo sin antes haber afrontado, por término medio, dos serias adversidades que pusieron en peligro su integridad física o mental. La capacidad para resistir es algo que ponemos a prueba diariamente. La sociedad moderna, con retos y/o trampas, nos exige grandes dosis de adaptación, y que salgamos indemnes, ahora se sabe, depende de nuestro particular manejo de un fenómeno: la resiliencia.

¿Qué significa? Es la capacidad humana de encajar, resistir y superar las adversidades. La palabra, derivada del latín *resilire*, significa rebotar, y aplicada a la psicología es la suma de flexibilidad, resistencia, adaptación y recuperación del ser humano.»

Adaptado de *La Vanguardia* (15-2-2010).

RESPONDE

- ☐ Explica con tus palabras el significado del término *resiliencia*.
- ☐ ¿Qué capacidades debe tener el ser humano para afrontar las adversidades de la vida cotidiana?
- ☐ ¿Qué persona crees que puede tener mayor resiliencia, aquella con pensamiento positivo y/o la que es negativa por naturaleza? Justifícalo.
- ☐ Clasifica los siguientes rasgos según sean características de la personalidad individual o el resultado de relacionarse con otras personas.

asertivo - comunicativo - educado - empático
observador - optimista - organizado - perfeccionista
persuasivo - prudente - simpático - tímido

COMPETENCIAS BÁSICAS

Social y ciudadana

- Rechazar los prejuicios sociales en cuanto actitudes discriminatorias.
- Desarrollar las habilidades sociales que permiten establecer una relación de armonía con los demás.

Autonomía e iniciativa personal

- Tomar conciencia de las propias capacidades para elaborar un proyecto personal.

1. El ser humano como persona

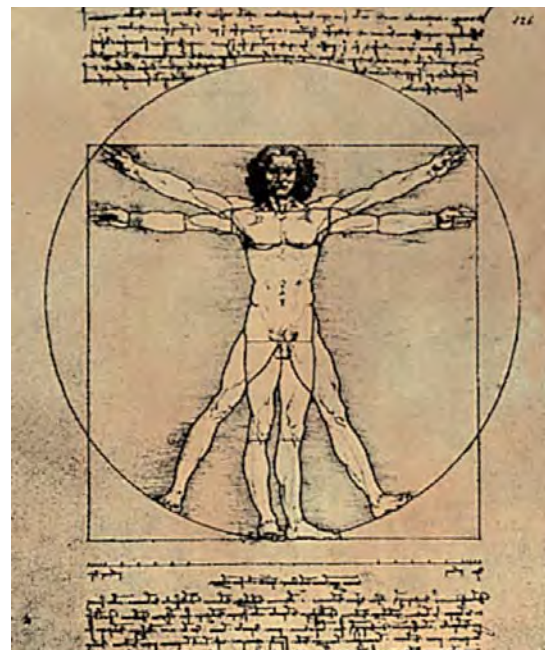
El ser humano es una **persona** en la medida en que cada uno de nosotros posee unas cualidades propias y singulares que nos diferencian de nuestros semejantes.

En este sentido, por tanto, cada ser humano es un ser único y distinto, configurado por:

- La **individualidad**, que lo convierte en único, original e irrepetible.
- La **apertura**, que lo lleva a la relación social y lo predispone a la búsqueda del sentido en su vida.
- La **autonomía**, que lo hace libre y responsable, actor de su desarrollo y de su existencia.

Estas cualidades forman una **unidad**, es decir, se concentran e integran en un todo armónico y equilibrado.

En ocasiones, la presión de los medios de comunicación, del grupo, de los agentes sociales, etc., tiende a uniformizar a las personas y a anular su propia individualidad y personalidad.



Leonardo da Vinci, *Las proporciones del hombre según Vitrubio*.

REFLEXIONA: ¿Somos individuos autónomos?

Uno de los principios que caracterizan a los seres humanos es el de la autonomía, que lo hace responsable e independiente para decidir sobre su existencia.

Un mundo feliz

En 1932, Aldous Huxley publicó *Un mundo feliz*, un relato en el que presentaba una sociedad del futuro (del año 2500). Es una sociedad sin guerras, sin pobreza, sin conflictos sociales y en la que toda la población tiene cubiertas todas sus necesidades y está programada para ser feliz.

Para conseguirlo, todos los individuos nacen a partir de la manipulación genética y la clonación, y son concebidos para pertenecer a una de las cinco castas sociales. Cada una de ellas tiene asignadas unas funciones según la inteligencia de sus miembros: los alpha, por ejemplo, son la élite intelectual; los épsilon, en cambio, deben realizar los trabajos físicos más duros.

En esta sociedad futurista todo el mundo es feliz, pues, desde que son embriones, están condicionados para creerse privilegiados por pertenecer a la casta de la que forman parte. Con todas sus necesidades cubiertas, los miembros de esta sociedad se han convertido en simples cosas: son individuos, y no personas con singularidad propia.

Uno de los personajes de la obra es Lenina Crown, una joven atractiva y de gran popularidad que carece de personalidad propia: acepta lo que le sucede, se deja llevar por los demás ya que, al igual que el resto de la sociedad de la novela, carece de sentimientos o emociones. Lenina representa el prototipo de mujer civilizada: le gusta la situación en la que vive, aceptando los condicionantes que ha recibido de la sociedad. En suma, Lenina se limita a vivir la vida.



Aldous Huxley (1894-1963), autor de *Un mundo feliz*.

1. Lee atentamente el texto sobre *Un mundo feliz* y responde:

- ¿Cómo describe el texto a Lenina Crown? ¿Encaja este personaje con el prototipo de miembro de la sociedad imaginada por Aldous Huxley?
- ¿Qué significa «Lenina se limita a vivir la vida»?
- ¿Qué cualidades del ser humano no tienen los personajes de *Un mundo feliz*?
- ¿Conoces a alguien parecido a Lenina, que actúe por inercia, sin reflexionar sobre las cosas? ¿Crees que esto sucede en nuestra sociedad? ¿Por qué?
- Imagínate que vives en una sociedad en la que tienes todas tus necesidades básicas cubiertas. ¿Podrías ser feliz si carecieras de identidad propia como persona? Justifica tu respuesta.

REFLEXIONA: ¿Sabes cómo eres?

Ya los sabios griegos de la Antigüedad apreciaban la importancia de un buen conocimiento personal, como demuestra la inscripción «Conócete a ti mismo» que, según la leyenda, existía en el templo de Apolo, en Delfos.

El **autoconocimiento** consiste en la imagen o percepción que tenemos de nosotros mismos. En ocasiones, la rutina del día a día dificulta que nos cuestionemos cómo somos en realidad.

2. Lee las siguientes afirmaciones. A continuación, indica la respuesta (Verdadero, Falso o No sé) según creas que refleja más cómo eres o cómo te sientes. Debes responder con sinceridad.



Ruinas del templo de Apolo, en Delfos (350 a. C.).

AFIRMACIÓN	RESPUESTA	AFIRMACIÓN	RESPUESTA
1. En general, caigo bien a mis compañeros.		10. Mis compañeros aceptan mis ideas.	
2. Soy un fracaso.		11. Hay muchas cosas que no entiendo.	
3. Caigo bien a la mayoría de los profesores.		12. A veces parece que no sirvo para nada.	
4. Soy inteligente.		13. Comparado con otros, estoy en la cola.	
5. Soy bastante perezoso.		14. Los profesores creen que soy inteligente.	
6. Creo que me irá bien en el futuro.		15. Dependo demasiado de los demás.	
7. No me esfuerzo todo lo que puedo.		16. Con frecuencia estoy hecho un lío.	
8. Me gustaría ser diferente.		17. Creo que mis padres me entienden bien.	
9. Es fácil divertirse conmigo.		18. Mis compañeros caen mejor que yo.	

— ¿Te ha sido fácil responder? ¿Te habías preguntado anteriormente cómo eres en realidad? ¿Estos rasgos personales son inamovibles o, por el contrario, se pueden modificar? Justifícalo.

3. Identifica cuáles son tus capacidades y tus intereses. Para ello, completa las siguientes frases.

- De mayor quiero trabajar de...
 — Me gusta mucho...
- Creo que sirvo para...
 — Quisiera llegar a vivir en...
- Mi mejor cualidad es...
 — Me gustaría estudiar...

4. Todos los seres humanos combinamos aspectos positivos y negativos. El crecimiento personal comporta consolidar nuestras virtudes y mejorar nuestros defectos. Completa la siguiente tabla, elaborando una lista de tus mayores virtudes, otra de tus mayores defectos y otra con propósitos reales de mejora.

MAYORES VIRTUDES	MAYORES DEFECTOS	¿CÓMO VOY A MEJORAR?
.....
.....
.....
.....

2. Conócete para mejorar

El autoconocimiento es fundamental para el desarrollo personal y para llegar a aceptarnos a nosotros mismos y a aprender a querernos. Saber cómo somos realmente es imprescindible para saber cómo queremos ser.

2.1. La autoestima

A partir del autoconocimiento, se conforma la autoestima, que es la **valoración** positiva o negativa que cada persona realiza de sí mismo. Esta valoración se construye a partir de las experiencias y las relaciones con el entorno, en las que ejercen un papel importante las personas que son significativas para nosotros, como nuestros familiares, amigos, profesores...

Para aceptarse uno mismo es fundamental disponer de una **autoestima ajustada**, que tenga en consideración los aspectos positivos y negativos de nuestra persona:

- Si la autoestima es excesiva, tendemos a sobrevalorarnos, con lo que actuamos como si siempre tuviéramos razón y de manera arrogante.
- Si la autoestima es baja, tendemos a infravalorarnos y, en consecuencia, actuamos de manera indecisa y con miedo a equivocarnos.

Las personas que tienen una autoestima ajustada tienen más capacidad de resiliencia, es decir, capacidad para enfrentarse y superar o recuperarse de los obstáculos y adversidades que encuentren a lo largo de su vida: en la escuela, en el trabajo, en casa, en la sociedad en general.

2.2. La asertividad

La **asertividad** es la capacidad de hacer o decir lo que sentimos o pensamos sinceramente, pero sin faltar a los derechos de los demás. Precisamente por eso, está muy relacionada con la sinceridad, con la valentía y con el respeto.

Los desajustes de asertividad se producen cuando nos expresamos de manera agresiva o inhibida.

- La **agresividad** supone violencia verbal o física, e intentar imponer nuestro criterio sin respetar los derechos de los demás. Esta actitud no resuelve los problemas, pues ocasiona otros nuevos.
- La **inhibición** supone cobardía o pereza. Esta actitud no resuelve los problemas, pues no se enfrenta a ellos, por lo que a alguien inhibido se le acumulan las situaciones problemáticas.

Autoestima y salud integral

La OMS define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia».

En ocasiones, una baja autoestima puede alterar y provocar trastornos relacionados con la salud:

- **Trastornos de conducta alimentaria.** La no aceptación de uno mismo, unida a otros problemas de personalidad, puede conducir a trastornos como la anorexia y la bulimia.
- **Drogodependencias.** La baja confianza en nosotros mismos, unida a determinados perfiles de personalidad, puede llevarnos a recurrir a sustancias como el alcohol, el tabaco u otro tipo de drogas.

Moda y publicidad imponen estrictos modelos de belleza.



El modelo ideal de belleza

Cada una de las épocas históricas ha tenido un modelo ideal de belleza diferente.



Venus de Willendorf (Paleolítico).



Botticelli. *El nacimiento de Venus* (siglo xv).



Rubens. *Venus ante el espejo* (siglo xvii).



Una modelo actual.

5. El modo como nos vemos nosotros y como nos ven los demás no siempre coinciden. Formad grupos de seis personas para establecer una percepción positiva de los compañeros y compañeras.

- Después de que el profesor o profesora te indique el nombre de otro miembro del grupo, debes escribir en un papel solamente los *aspectos positivos* que pueden definir al compañero asignado.
- Finalmente, por turnos, leed en voz alta los aspectos positivos anotados e intentad averiguar de quién se trata.

6. Explica qué es la autoestima. ¿Qué significa autoestima ajustada? ¿En qué se diferencia de la excesiva y la baja?

- A partir de la actividad 2 de la página 11, explica cómo es tu autoestima. ¿Crees que es excesiva, baja o ajustada? ¿En qué afirmaciones de la actividad 2 te basas para contestar así?

7. Observa atentamente las imágenes de la moda de diferentes épocas de la página anterior y descríbelas.

- ¿Los modelos de belleza mostrados son estáticos o cambian con el paso del tiempo?
- ¿Las modas son sólo formas de representación o pueden ser formas de vida?
- ¿La apariencia física es una proyección de nuestra identidad? Razónalo.

8. En grupos, consultad la siguiente página web sobre trastornos alimentarios y responded a las preguntas.

@ www.ite.educacion.es/w3/recursos2/atencion_diversidad/01_02_07a.htm

- ¿Cuáles son las consecuencias físicas y de comportamiento de la anorexia y la bulimia?
- ¿Cuáles son los «diez pasos» para afrontar un trastorno alimentario?
- ¿Podemos prevenirlos? ¿De qué manera?

9. A continuación, te presentamos una serie de situaciones que tienen tres posibles respuestas: inhibida, asertiva o agresiva.

- De las tres respuestas, selecciona aquella que consideras que refleja mejor tu reacción.
- Posteriormente, indica cuál es el tipo de respuesta de cada una de las opciones.
- ¿Qué tipo de respuesta favorece más la resolución de los problemas? ¿Por qué?

SITUACIÓN	RESPUESTA	Inhibida	Asertiva	Agresiva
1. Alguien me dice: «Creo que eres una persona muy simpática».	a. No digo nada y me ruborizo.			
	b. Digo: «Sí, soy el mejor».			
	c. Digo: «Gracias».			
2. Un compañero ha realizado una exposición en clase, que creo que está muy bien.	a. Digo: «Está bien, pero las he visto mejores».			
	b. No digo nada.			
	c. Digo: «Está muy bien».			
3. Estoy escuchando una canción que me gusta mucho y alguien me dice que no es de su agrado.	a. Digo: «Te aguantas».			
	b. Digo: «Creo que está bien».			
	c. Digo sin creerlo: «Me aburre».			
4. Me he olvidado una libreta en casa y alguien me dice: «¡Eres un desastre: siempre te equivocas!».	a. «¡Mira quién habla! ¿Y tú qué sabes?»			
	b. No digo nada.			
	c. «No soy un desastre. Todos cometemos errores.»			
5. Alguien me ha insultado en el instituto.	a. No le digo nada, pero se nota que estoy herido.			
	b. Le insulto yo también.			
	c. Digo: «No me gustan los insultos, no lo vuelvas a hacer».			

3. El ser humano como ser social

3.1. La sociabilidad

Se denomina **sociabilidad** a la capacidad y tendencia a vivir en sociedad, es decir, a vivir compartiendo con otros individuos de la misma especie tanto un territorio como el trabajo de garantizar la supervivencia de cada individuo y del grupo en su conjunto.

Así pues, el ser humano se completa como persona en la medida en que se relaciona con sus semejantes. El individuo, por consiguiente, debe ser acogido por un grupo humano para proyectarse de manera humana.

Pero vivir en sociedad conlleva establecer **reglas o normas** para facilitar la convivencia y la estabilidad, pues regulan nuestra conducta y la forma de relacionarnos con los demás.

Las normas sociales pueden ser de dos tipos:

- **Explícitas**, cuando están formuladas de manera precisa y elaborada (las leyes).
- **Implícitas**, cuando pautan los usos sociales vigentes sin que se formalicen específicamente (las convenciones sociales).

Robinson Crusoe

En 1719, el británico Daniel Defoe noveló las aventuras de Robinson Crusoe, único superviviente de un naufragio, refugiado en una isla desierta.

Alejado de la sociedad, este personaje intenta reproducir las formas de sociabilidad conocidas por él, empleando las habilidades, prácticas, creencias, etc., aprendidas en su sociedad de origen.

De este modo, Robinson Crusoe lee, habla solo, construye y utiliza herramientas tal como él las ha usado, establece una relación de «amo» con el indígena que conoce en la isla...



REFLEXIONA: ¿Son necesarias las normas?

Las normas de tráfico de Megápolis

En la ciudad de Megápolis han decidido abolir las normas de tráfico. No hay semáforos, no hay señales, no hay pasos de peatones ni ninguna limitación de velocidad. Sin embargo, los habitantes de Megápolis no tienen mayor sensación de libertad, ya que lo que realmente impera es la ley del más fuerte y, por consiguiente, el miedo. Casi nadie se atreve a salir a la calle por miedo a un atropello. Nadie respeta a nadie, por lo que la convivencia en las calles es totalmente imposible. Aquellos que poseen los camiones más grandes y los coches más potentes se han convertido en los amos de la ciudad, y el resto de la gente añora las normas de tráfico, que antes pensaban que les hacían ser menos libres.



10. Leed atentamente el texto sobre Megápolis y debatid en clase sobre la necesidad de las normas. Podéis plantear las siguientes cuestiones:

- ¿De qué manera se explica en el texto que la libertad total provoca inseguridad en aquellos que la disfrutan?
- ¿Cómo podemos hacer compatibles la libertad y la seguridad personal?

3.2. La socialización

La **socialización** es el proceso de aprendizaje mediante el que nos integramos en una comunidad de la que formaremos parte. Consiste en la adquisición e interiorización de las reglas, los principios y las costumbres de la sociedad en la que vivimos.

Para socializarnos, además, empleamos una serie de **habilidades sociales**; se trata de varios comportamientos, verbales y no verbales, que facilitan una relación interpersonal asertiva.

Se denominan habilidades para indicar que no son rasgos personales, sino comportamientos aprendidos y adquiridos. Por eso, el **entrenamiento** en habilidades sociales permite mejorar nuestra relación con las demás personas.

Ejemplos de habilidades sociales

- Saber *escuchar* (hay quienes oyen, pero no escuchan) y saber *pedir un favor* (hay quienes tienen miedo a pedirlo y hay quienes exigen al otro que les haga ese servicio).
- Saber *elogiar* lo bien hecho y saber *disculparse* por algo mal hecho (hay quien no se disculpa, por timidez o por orgullo; hay quien se disculpa agresivamente y forma una nueva discusión).
- Saber *decir que «no»*; saber *presentar una queja* y saber *recibirla*.
- Saber *mostrar desacuerdo* (hay quien no está de acuerdo con una crítica, pero se calla y se ríe; hay quien no está de acuerdo con el aspecto de otro y le dice que está elegantísimo, para reírse por detrás).
- Saber *negociar* o ponerse de acuerdo con quien o con quienes se estaba en desacuerdo (es la habilidad social más difícil).
- Saber *expresar los propios sentimientos*, saber *hacer frente al miedo*, *al ridículo o al fracaso*.

Adaptado de M. Segura, *Ser persona y relacionarse. Habilidades cognitivas y sociales, y crecimiento moral*. Narcea; MECD, 2002.

El «niño salvaje»

En 1800 se encontró cerca del pueblo francés de Saint Sernin sur Rance a Víctor de Vaeyron, un niño que, desde pequeño, había vivido en el bosque, aislado del resto de los seres humanos. El médico y pedagogo Jean Itard intentó infructuosamente integrarlo en la sociedad. A pesar de los éxitos iniciales, el joven Víctor nunca aprendió a hablar, lo que dificultó enormemente su posible socialización.

De manera similar a Víctor, se conocen otros casos de «niños salvajes», como el de Kaspar Hauser (Alemania, 1828), el de las hermanas Amala y Kamala (India, 1920) o, más recientemente, el de Rochom P'ngieng (Camboya, 2007). En todos ellos se ha repetido la reacción: pese a ser capaces de asimilar ciertos aspectos de la conducta humana, no han aprendido a hablar.



Imagen de *El enigma de Kaspar Hauser* (W. Herzog, 1974). El cine ha mostrado interés, desde diferentes ópticas, por los casos de «niños salvajes»: Tarzán, Mowgli, Víctor...

11. Lee el siguiente texto. ¿Qué dos respuestas se da a la pregunta inicial? Explica con tus palabras la frase de Hobbes. ¿Estás de acuerdo con ella? Justifícalo.

¿Por qué los seres humanos tendemos a vivir en sociedad? Éste ha sido un tema ampliamente debatido por los filósofos a lo largo de la historia. Unos piensan que la vida en sociedad forma parte de la naturaleza de las personas.

«El hombre es por naturaleza un animal social, y que el insocial por naturaleza (no por azar) o es una bestia o es un dios.» (Aristóteles)

Otros piensan que el ser humano vive en sociedad porque es la única forma que tiene de garantizar su supervivencia. Si todas las personas pueden hacer lo que quieran nadie puede sentirse seguro, hay que limitar la libertad.

«El hombre es un lobo para el hombre.» (T. Hobbes)

12. ¿De qué manera el protagonista de la novela *Robinson Crusoe* reproduce las formas de sociabilidad?

- ¿Cómo se aprecia que los conocimientos y las actitudes sociales están interiorizados?
- Robinson y el indígena provenían de sociedades absolutamente distintas. ¿Qué crees que tenían en común?

13. Lee el texto sobre el «niño salvaje» y responde a las siguientes preguntas.

- ¿Ha existido socialización del joven Víctor?
- Si crees que ha habido socialización, ¿cómo ha sido?
- ¿Qué consecuencias tuvo sobre el niño?
- ¿El individuo puede tener una vida humana al margen de un grupo social?
- ¿El niño salvaje es insocial por azar o por naturaleza?

4. Relaciones individuo y sociedad

La persona puede establecer diferentes tipos de relaciones con la sociedad de la que forma parte. Para simplificar, podemos agruparlos en:

- **Relaciones negativas**, basadas en la exclusión y materializadas en actitudes de rechazo o de autoexclusión.
- **Relaciones positivas**, basadas en la armonía y manifestadas en la integración entre individuo y sociedad.

4.1. Relaciones de exclusión

Las relaciones de exclusión se establecen cuando existe un rechazo de una de las partes hacia la otra: si la sociedad rechaza al individuo, se produce la **marginación**; si el individuo rechaza a la sociedad, se da la **autoexclusión**.

Sin embargo, la frontera entre ambas actitudes puede no ser tan clara, pues en ocasiones se entremezclan (como, por ejemplo, en el caso de las personas *okupas*, que rechazan a parte de la sociedad y, a su vez, son rechazadas por una parte de la sociedad).

Algunas personas tienen predisposiciones negativas hacia determinados grupos de personas, pues consideran que todos los seres humanos, por ser diferentes, no tenemos los mismos derechos.

Los **prejuicios sociales** consisten en la aplicación de actitudes de rechazo basadas en estereotipos. Los más importantes son:

- **El racismo**. Actitud discriminatoria basada en la creencia de la existencia de razas superiores que se consideran con derecho a tener privilegios.
- **La xenofobia**. Actitud de rechazo (por recelo, odio, miedo...) hacia personas extranjeras.
- **El sexismo**. Actitud de discriminación de las personas de un sexo basándose en la creencia de que no existe igualdad entre hombres y mujeres.
- **La homofobia**. Actitud de rechazo hacia personas homosexuales.

La marginación social

—¿Qué debería hacerse en relación con la multiculturalidad?

—Cualquier ámbito de la vida pública debería reconocer el derecho de todos los ciudadanos a pasar desapercibidos. De hecho, la fórmula de integración fundamental es, precisamente, la indiferencia; no respecto a lo que le ocurre a la gente, sino respecto a lo que la gente es. Nadie debería ser señalado como diferente; en una sociedad como la nuestra todos somos diferentes.

—En todas las sociedades existen individuos estigmatizados. ¿La marginación de ciertos sectores sociales es un reflejo de la condición humana?

—En ciertas circunstancias sociales, como podrían ser las asociadas con las crisis, es previsible que aparezcan mecanismos que responsabilicen de lo que va mal a un grupo o a una persona. Si se puede reconocer a ese grupo por ciertas diferencias morales, culturales o fenotípicas, es posible que se convierta en víctima. Si ese grupo no existe, no hay problema: se inventa.

Entrevista a M. Delgado, antropólogo.
Traducido de *Avui* (5-3-1998).

ACTIVIDADES

REFLEXIONA: El racismo

Los currículos anónimos

Algunos ciudadanos de nacionalidad francesa, pero de origen magrebí, han solicitado a las autoridades el uso de currículum vitae anónimos para acceder a los puestos de trabajo, ya que sus nombres y apellidos delatan su condición de ciudadanos de origen magrebí, lo que les resta posibilidades de acceso a los puestos de trabajo a los que aspiran.



14. Lee el texto sobre los currículos anónimos y debatirlo en clase. Para ello, formad grupos favorables y contrarios a la propuesta y argumentad vuestra postura. Centrad la discusión sobre estas dos cuestiones.

- ¿Qué tipo de prejuicio muestra el caso?
- ¿El uso del currículum anónimo puede ser útil para erradicarlo?

4.2. Relaciones de armonía

Las relaciones de armonía social se establecen cuando existe una **integración** real entre el individuo y la sociedad. Como consecuencia, se alcanza una situación de convivencia y estabilidad.

Para lograr una efectiva situación de armonía social, se ha de tener presente que se establece una **relación recíproca**:

— Por un lado, la **sociedad** respeta, protege y favorece los **intereses del individuo**; este respeto y protección se realiza mediante la prestación de servicios a través del Estado.

Además, de esta manera, el Estado obtiene satisfacción y reconocimiento por parte de la sociedad, por lo que se produce una mayor identificación social.

— Por otro lado, el **individuo** se responsabiliza y es consciente de los intereses generales de la mayoría, por ejemplo, respetando y conservando los bienes públicos, o asumiendo los deberes políticos y sociales como ciudadano. De este modo, se refuerza una **actitud cívica**.

El civismo según Victoria Camps

El civismo responde a una idea básica: es necesario que las personas se respeten unas a otras; y hay que respetar las cosas que son de todos para que todos las puedan disfrutar cuando las necesitan.

En las campañas de civismo se insiste mucho en los aspectos más externos del respeto debido a las personas y a las cosas públicas. El fondo de la cuestión no consiste sólo en hacer que una ciudad sea más habitable, sino que las personas adecuen su manera de ser a las condiciones de la vida en común.

Adaptado de V. Camps, filósofa. «El sentido del civismo», en *Los monográficos de BMM*, n.º 6.

FÍJATE

¿A qué llamamos...?

- **Empatía**: es la capacidad de sentir y comprender las emociones ajenas a través de un proceso de identificación con el otro.

Más empatía y menos prejuicios

Sólo comprendiendo a las personas conseguiremos eliminar los prejuicios contra los grupos sociales a los que pertenecen.

@ www.graffitismurodeberlin.com/

Página web que compila imágenes sobre los artísticos grafitis que «decoraban» el muro de Berlín. Se readapta un elemento «negativo» (el muro de Berlín) aplicando una práctica a priori incívica (el grafiti). Es un ejemplo de cómo algunas actitudes incívicas se pueden reconducir y buscar relaciones de armonía entre el individuo y la sociedad.



Efectos del vandalismo en una parada de autobús.

15. Lee el texto sobre la marginación social y explica, según Manuel Delgado, cuál es la mejor forma de integrar a todas las personas en la sociedad.

- Observa la fecha del texto. ¿Crees que lo que explica está desfasado o puede ocurrir en la actualidad?
- Explica el significado de la siguiente afirmación: «Nadie debería ser señalado como diferente; en una sociedad como la nuestra todos somos diferentes».
- ¿Cree el antropólogo que la estigmatización de ciertos sectores sociales es propia de la condición humana?
- Aporta ejemplos de casos concretos en los que los prejuicios sociales provocan situaciones de discriminación. ¿Qué medidas propondrías para acabar con ellos?

16. Lee el texto de Victoria Camps y di en qué debe basarse el civismo según la autora.

- Explica el significado de la siguiente afirmación: «Las personas deben adecuar su manera de ser a las condiciones de la vida en común».
- Observa la fotografía de esta página, descríbela e indica cómo aplicarías el texto de Victoria Camps a este hecho. ¿Qué otros ejemplos de acciones incívicas conoces?
- ¿Qué medidas propondrías para favorecer las actitudes cívicas o contrarrestar las incívicas?

17. Averigua qué es el muro de Berlín y cuándo fue su caída. ¿Por qué decimos que es un elemento negativo?

@

- ¿Qué son los grafitis? ¿Por qué se consideran incívicos?
- Entra en la web del muro de Berlín y observa los grafitis hechos en él. ¿Crees que en este caso son incívicos? ¿Por qué?

5. La autonomía personal

Como hemos visto, la persona se construye a sí misma, pero por medio de la convivencia con los demás.

La culminación de este proceso es el establecimiento de un proyecto personal, al cual se accede a través de la **reflexión**, la **decisión** y el **compromiso**.

5.1. Libertad y responsabilidad

La libertad es una característica propia de los hombres y mujeres que permite el reconocimiento de la dignidad de los seres humanos.

Pero la libertad significa, también, ser responsables de nuestros actos. Por eso, en ocasiones es más sencillo obedecer y no ser responsables de lo que hacemos, es decir, seguir una **moral heterónoma** (dirigida por otros).

Una persona libre tiene una **moral autónoma**, es decir, es una persona capaz de satisfacer sus necesidades, ser consciente de sus responsabilidades, establecer objetivos y asumir los compromisos adquiridos. De este modo, la persona autónoma puede crear su proyecto de vida.

5.2. Formación del juicio moral

Los seres humanos juzgamos las acciones, tanto las propias como las de los demás, decidiendo si son adecuadas o inadecuadas, justas o injustas... Para decidir con autonomía la validez o no de una acción, es necesario formar un **juicio moral**. Para ello, es necesario:

- Tener **capacidad racional**, es decir, formarse opiniones razonadas sobre lo que debe ser.
- **Asumir** como propios unos **valores éticos**, esto es, diferenciar con argumentos lo que está bien de lo que está mal.

5.3. El proyecto personal

A diferencia de los animales, que actúan según sus instintos, el ser humano ocupa el lugar en la sociedad que ha decidido ocupar, a través de sus deseos y de las consecuencias de sus obras.

Por tanto, las personas deben crear un proyecto personal y elaborarlo, día a día, a lo largo de toda su vida, como culminación de su autonomía como persona.

REFLEXIONA: El proyecto personal de Gabriela

Gabriela quiere ser programadora informática. Le gusta mucho trabajar con ordenadores y ha valorado los aspectos positivos de esta profesión: tiene futuro, lo cual le aportará estabilidad económica; le obligará/permitirá estar en constante actualización; podrá compartir con otros, trabajar en equipo; y, si orienta bien su trabajo, podrá dotarlo de valores, transmitiendo sus conocimientos a personas mayores, por ejemplo. Además, Gabriela tiene intención de crear una familia, lo que le permitirá compartir, convivir y amar.

Gabriela es consciente de que, para conseguir todo eso, debe realizar esfuerzos, tendrá que renunciar a cosas que ella estima, pero también se verá premiada... A pesar de ello, está dispuesta a cumplir su proyecto personal, con lo que demuestra ser una persona madura y autónoma.



18. ¿Por qué afirmamos que Gabriela tiene un proyecto personal?

- ¿Te has planteado elaborar tu proyecto personal? ¿Hacia dónde apunta?
- ¿Qué valores sociales y personales lleva asociados? ¿Eres capaz de comprometerte con tu proyecto personal? ¿Cómo?

Reflexiona sobre el desarrollo moral

El psicólogo L. Kohlberg elaboró un modelo de desarrollo moral en el que se indican varios estadios y niveles por los que discurre el desarrollo moral de la persona.

Lee el caso conocido como *El dilema de Heinz*. Según sean las respuestas a las preguntas sobre si Heinz tenía que actuar así y por qué tenía que hacerlo, podemos entrar en los estadios del desarrollo moral de Kohlberg y plantear argumentos antagónicos.

Una mujer está próxima a morir de cáncer y un farmacéutico ha descubierto un fármaco que, según los médicos, puede salvar a la mujer. El fabricante cobra dos mil euros, diez veces más que el coste de producción. La mujer le pide al farmacéutico que le venda el medicamento más barato y que le dé más tiempo para pagarlo, pero éste rehúsa, pues su propósito es ganar dinero. El esposo de la mujer, Heinz, desesperado, se plantea entrar en el almacén del fabricante y robar el medicamento. ¿Crees que debe hacerlo?



Estadio 1. Moral heterónoma. La bondad o malicia de un acto viene determinada por la obediencia o el miedo al castigo.

- Sí: en realidad no es malo hacerlo, pues él ofreció pagarlo.
- No: le van a castigar.

Estadio 2. Individualismo e intercambio. Lo bueno es aquello que satisface las propias necesidades, reconociendo que los demás también tienen sus intereses.

- Sí: tiene el derecho a robar el fármaco, pues su esposa lo necesita y quiere que ella viva.
- No: el farmacéutico no está equivocado ni es malo, y sólo quiere obtener una ganancia, pues eso es lo que se hace en un negocio.

Estadio 3. Relaciones y expectativas interpersonales. Actuar de forma justa responde a la necesidad de ser buena persona en opinión de los demás.

- Sí: su comportamiento es natural y no pueden culparlo por hacer algo por amor a su esposa.
- No: si su esposa muere, no pueden culparlo, no porque no la quiera, sino porque el farmacéutico es egoísta.

Estadio 4. Sistema social y conciencia. Se deben cumplir las normas fijadas, mostrar respeto por la autoridad y mantener el orden social establecido.

- Sí: si no roba el fármaco, está permitiendo que su esposa muera y es responsabilidad suya.

- No: es natural que quiera salvar a su esposa, pero robar es malo; él sabe que está robando un fármaco valioso para el que lo produce.

Estadio 5. Orientación legalista. Son legítimas las normas derivadas de un acuerdo favorable a la mayoría (contrato social), pero existe la posibilidad de cambiarlas.

- Sí: la ley no corresponde a estas circunstancias; robarlo no es correcto, pero sí justificado.
- No: no se puede tomar la ley por su propia cuenta; el fin puede ser bueno, pero no justifica los medios.

Estadio 6. Principios universales. Lo justo es tomar decisiones conforme a los principios universales de justicia, reciprocidad, igualdad y respeto por la dignidad de los seres humanos.

- Sí: si no roba, permite que su esposa muera; debe actuar para preservar y respetar la vida.
- No: debe considerar el valor de todas las vidas involucradas (otras personas que necesitan el fármaco) y no debe actuar conforme a sus sentimientos particulares.

- 19.** Lee el siguiente texto y explica qué tipo de moral, heterónoma o autónoma, recoge Erich Fromm en su obra. Justifícalo explicando la diferencia entre ambas.

El psicólogo alemán Erich Fromm (1900-1980), en su obra *El miedo a la libertad*, afirmaba que muchos hombres consideraban la libertad como una carga demasiado pesada para el ser humano. De este modo, prefieren no actuar con libertad sino obedecer, pues así no deben tomar decisiones y, por tanto, no son responsables de lo que sucede.

- 20.** ¿Qué es necesario para formar un juicio moral?

- 21.** ¿Un soldado que obedece la orden de matar de un oficial es un ejemplo de autonomía o de heteronomía? Justifícalo e indica otros ejemplos similares.

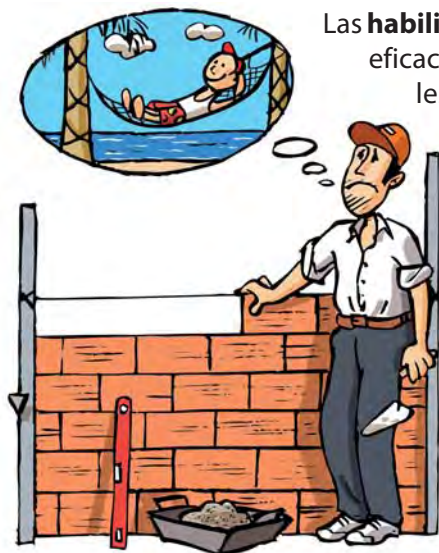
- ¿Crees que puede tener dudas si hace un juicio moral? Razónalo.
- ¿Se puede ser responsable de actos no libres? Razona tu respuesta.

- 22.** Explica el significado de la afirmación de Immanuel Kant: «Actúa tal y como crees que deberían actuar los demás.»



EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las habilidades sociales



Las **habilidades sociales** son un conjunto de actitudes y comportamientos que nos permiten ser eficaces en las relaciones con el resto de las personas. De este modo, las habilidades sociales facilitan las relaciones con los demás, nos permiten reivindicar nuestros derechos y nos evitan la ansiedad en situaciones difíciles.

Recientes investigaciones muestran que la inteligencia emocional, junto con los aspectos de las habilidades sociales que le son afines, tiene mayor influencia en el éxito personal que el cociente intelectual o la pura capacidad mental.

Las habilidades sociales más importantes están relacionadas con los siguientes temas: pedir ayuda, aprender a iniciar una conversación y saber mantenerla, ponerse en el lugar de los demás, escuchar al otro, conocer los propios sentimientos y saber expresarlos, mostrar afecto, rechazar peticiones, saber responder al fracaso, tomar la iniciativa, saber pedir disculpas, ayudar a los demás, etc.

Aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para tener una buena relación con los demás, en todos los ámbitos: familiar, afectivo, escolar o laboral.

Saber decir «no»

En ocasiones somos incapaces de decir «no», cuando es lo que queremos expresar. Muchas veces nos piden favores que nos molesta tener que realizar, y, sin embargo, somos incapaces de negarnos, por miedo a la reacción que puedan tener. Ésta puede llegar a ser una de las claves de la convivencia: ser capaces de expresar correctamente nuestros sentimientos, incluso cuando éstos pueden no agradar.

1 Lee el texto y responde:

- ¿Cuál es el problema que se plantea entre Francisco y Julián? Identifica las causas que lo provocan.
- Propón tres posibles alternativas que tiene ante sí Francisco: una inhibida, otra agresiva y otra asertiva.
- ¿Cuál de ellas es la decisión más acertada? ¿Por qué?

Francisco empieza a estar harto de que su hermano Julián le pida todos los fines de semana que vaya a ayudarlo en la casa que se está construyendo en el campo. Él trabaja toda la semana y preferiría quedarse en casa descansando. Sin embargo, no le dice nada, ya que tiene miedo de que Julián se enfade.

Saber pedir ayuda

2 Lee el texto y responde:

- ¿Cuál es el problema que se plantea Enrique? ¿Y Marta? ¿Cómo creen que lo pueden resolver?
- ¿Qué habilidades sociales tiene Marta? ¿Cuáles tiene Enrique y cuáles debería aprender a desarrollar?
- ¿Qué tipo de autoestima crees que tiene Enrique? ¿Y Marta?

Enrique tiene 15 años y pocos amigos porque es tímido. Tiene problemas en la escuela con la asignatura de matemáticas. En clase hay una compañera, Marta, con la que casi nunca ha hablado, que saca muy buenas notas en esta asignatura. Piensa que le podría pedir ayuda para repasar las unidades de cara al próximo examen, pero no se atreve porque, para él, romper con su timidez y hablar con ella requiere un gran esfuerzo, y sabe que, si ella le dice que no, se sentirá fracasado. Marta, que es una persona muy abierta y extrovertida, ha pensado pedirle ayuda a Enrique, ya que es el mejor en clase en lengua y a ella le está costando mucho entenderla. A cambio, se ofrecerá a explicarle las matemáticas, pues ella se ha dado cuenta de sus problemas con la asignatura.

SÍNTESIS

- Cada ser humano es un **ser único y distinto**, configurado por varias dimensiones: la individualidad, la apertura, la autonomía y la unidad.
- El **autoconocimiento** es la imagen o percepción que tenemos de nosotros mismos y la **autoestima** es la valoración positiva o negativa que cada persona realiza de sí misma; para aceptarse a uno mismo es fundamental disponer de una **autoestima ajustada**.
- La **sociabilidad** consiste en la capacidad y tendencia a vivir en colaboración con los otros; para vivir en sociedad es imprescindible establecer **reglas o normas**, y mediante la **socialización** las adquirimos e interiorizamos.

RECURSOS

AUTOESTIMA Y TRASTORNOS



- www.acosoescolar.com
- www.pnsd.msc.es
- www.proyectoahombre.es
- www.masqueunaimagen.com
- www.acab.org/home_cast.php

Puedes consultar diversas páginas web que tratan algunos trastornos que se pueden dar en situaciones extremas de baja autoestima, como la violencia, el consumo de drogas y los trastornos alimentarios.

Te facilitamos algunas páginas web de asociaciones especializadas, así como la web del Plan Nacional sobre Drogas.

LECTURA



TÍTULO: Miriam es anoréxica

AUTORA: Marliese Arold

DATOS: Edebé (2010). Colección Periscopio

Esta novela relata el caso de Miriam (15 años y 58 kilos), que se adentra por el camino de la anorexia. En la obra se describen los síntomas, el diagnóstico, el tratamiento y los problemas derivados de este trastorno alimentario.

¿Cómo se puede detectar la anorexia?

¿Qué tipo de ayuda necesita una persona con anorexia para superar esta enfermedad?

- La persona puede establecer diferentes **relaciones con la sociedad** de la que forma parte: **de exclusión** (actitudes de rechazo o de autoexclusión) y **armónicas** (integración entre individuo y sociedad).
- La construcción personal se culmina con un **proyecto personal**, al que se accede a través de la reflexión, la decisión y el compromiso.
- Las **habilidades sociales** son aquellas actitudes y comportamientos individuales que nos facilitan las relaciones con las demás personas.

FILMOGRAFÍA



TÍTULO: Billy Elliot (Quiero bailar)

DIRECTOR: Stephen Daldry

DATOS: Reino Unido (2000)

Película que narra la historia de un sueño hecho realidad, el de Billy, un joven de 11 años que desea ser un gran bailarín.

Superando los prejuicios sociales, Billy emprende un proceso de mejora y de esfuerzo para culminar su proyecto personal.

¿Qué importancia tienen el tesón y la fuerza de voluntad cuando nos proponemos conseguir algo?

¿Qué papel desempeñan la familia y los amigos en los momentos difíciles?

TÍTULO: Cadena de favores

DIRECTORA: Mimi Leder

DATOS: Estados Unidos (2000)

Un adolescente presenta un trabajo en clase que se basa en una cadena de favores: una persona debe ayudar a otra y ésta a tres personas más, de manera que se ayude a mejorar la vida de las personas y la comunidad.

El profesor, al inicio de la película, plantea a sus alumnos que pronto serán libres para tomar decisiones, pero que deben estar preparados para ello. ¿Qué crees que les quiere decir?

¿Qué significa la afirmación «la libertad de cada persona termina donde empieza la libertad del otro»?

1. Lee el texto sobre la cirugía plástica y los adolescentes, y responde sobre la idoneidad o no de realizar este tipo de transformaciones en nuestro cuerpo.
 - ¿Por qué cada vez más jóvenes acuden a la cirugía estética? ¿Qué inconveniente puede tener en una persona joven? ¿Qué ventajas creen que tendrá para ellos?
 - ¿Cómo crees que tienen estos jóvenes su autoestima? ¿Qué trastornos de salud recogidos en el texto puede generar una autoestima baja?
 - Si tuviéramos un cuerpo diferente, si copiáramos la nariz o los labios de nuestros ídolos, ¿seríamos la misma persona o, en cambio, seríamos una persona distinta?
 - ¿La apariencia refleja nuestra identidad? ¿Crees que tenemos identidad propia si nos dejamos influir por la apariencia externa o por la moda? Justifícalo.
 - ¿Crees que está justificada la cirugía si ayuda a la persona a elevar su autoestima? ¿Será más aceptada por el grupo? Los cánones de belleza cambian con el tiempo, ¿deben estos jóvenes cambiar su apariencia física cada vez?
 - ¿De qué otra manera crees que podrían llegar a tener una autoestima ajustada?
 - Si nos dejamos llevar por los cánones de belleza establecidos, nuestra moral ¿es autónoma o heterónoma? Razónalo.
 - ¿Tiene derechos nuestro cuerpo? ¿Tenemos nosotros obligaciones con él?

Poned en común vuestras respuestas y organizad un debate.
2. Una lluvia de ideas o *brainstorming* es una herramienta de trabajo en grupo que permite aportar diferentes puntos de vista sobre una cuestión. Entre todos, veremos qué actitudes consideramos cívicas o incívicas siguiendo estos pasos:
 - Individualmente, escribid una lista de acciones incívicas.
 - Siguiendo un orden establecido por el profesor y en silencio, cada alumno debe escribir en la pizarra una de las acciones de su lista. Esta ronda finaliza cuando los alumnos hayan agotado todas sus propuestas.
 - Siguiendo el orden anterior y también en silencio, podemos marcar en la pizarra aquellas acciones que, desde nuestro punto de vista, no consideremos incívicas.
 - Finalmente, moderados por el profesor, valoraremos conjuntamente cada una de las acciones, argumentando los motivos para considerarlas cívicas o incívicas, y en qué condiciones lo son.
3. Lee el texto «Obligados a pensar» y responde a las preguntas.
 - ¿Por qué estamos obligados a pensar? ¿Qué consecuencias puede tener para una persona pensar libremente?
 - ¿Por qué algunas personas tienen miedo a ser libres?
 - ¿Qué mecanismos hacen sentirse más seguras a algunas personas? ¿Es un ejemplo de autonomía o heteronomía? ¿Por qué?
 - ¿Las personas de la pregunta anterior pueden formar su propio juicio moral? Justifica tu respuesta.

Cirugía plástica y adolescentes

La cirugía estética gana terreno en España. También entre los menores de edad. Cada vez más acuden a las consultas médicas con intención de operarse. Los expertos alertan del auge de estas intervenciones entre los adolescentes. A esas edades puede provocar problemas en su desarrollo. Muchos tienen una verdadera patología que solucionar, el resto sólo una falsa percepción de sí mismos o un ideal de belleza extremo.

La imagen de la joven que acude a la consulta con la foto de su ídolo para operarse y tener unos labios, una nariz o una barbilla iguales que los de su admirada actriz, modelo o cantante no es una fantasía.

Muchos padres ceden a la presión de sus hijos y les regalan por su cumpleaños un tratamiento de mesoterapia para diluir la celulitis, por ejemplo.

Pilar Rodrigo, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética, asegura que «los jóvenes son especialmente vulnerables a las campañas en las que imperan determinados cánones de belleza. Están en la edad donde aún tienen muchas inseguridades. Por eso han proliferado enfermedades como la anorexia o la bulimia. Los adolescentes creen que serán más felices y más aceptados en un grupo si tienen unos labios más carnosos o un pecho más grande».

Adaptado de *El País* (8-2-2008).

Obligados a pensar

El psicólogo E. Fromm sostiene, entre otros aspectos, que la libertad del ser humano está ligada a la individualidad. La evolución de nuestra especie se ha producido a medida que hemos ido abandonando nuestro instinto animal y hemos sido capaces de transformar y usar la naturaleza para nuestra supervivencia, racionalizando nuestro entorno.

Esto nos obliga a pensar cada vez que necesitamos cubrir una necesidad; y pensar significa, en ocasiones, cometer errores. Por tanto, en el fondo, el ser humano libre es un ser humano que se equivoca, que piensa por sí mismo y para sí mismo, y que hace lo que cree conveniente (aunque esto vaya en contra de modas, costumbres o tendencias sociales).

Por estos motivos es posible que algunas personas tengan miedo a ser libres, por lo que han desarrollado algunos mecanismos de protección que les hacen sentirse más seguros, incluso a costa de perder su libertad.

Estos mecanismos son: el sometimiento voluntario a un líder «que nos guíe y proteja», la violencia y los comportamientos destructivos (acabar con aquello que, en el fondo, consideramos una amenaza para nuestra seguridad) y el conformismo social (como dejarse llevar por las modas y las tendencias sociales con el fin de sentirse «integrado», es decir, ser parte de un todo para evitar el «aislamiento moral»).

EVALUACIÓN

- 1 ¿Cómo es el ser humano? ¿Qué lo configura como persona?
- 2 Completa las siguientes frases.
 - El autoconocimiento... — La autoestima ajustada...
 - La asertividad... — Los desajustes de asertividad...
- 3 Lee el fragmento de *El diario de Ana Frank* y responde a las preguntas.
 - ¿Cómo afectan a Ana los calificativos que recibe de las demás personas?
 - ¿Por qué intenta que piensen que no le importa lo que digan de ella?
 - ¿Crees que la protagonista se siente satisfecha de cómo es? ¿Cómo es su autoestima?
- 4 Elabora un esquema sobre las relaciones entre el individuo y la sociedad y define cada uno de los tipos de relaciones.
- 5 Lee el siguiente texto y justifica qué tipo de relación de la actividad anterior refleja.

El diario de Ana Frank

Todos dicen que hablo de manera afectada, que soy ridícula cuando callo, descarada cuando contesto, taimada cuando tengo una buena idea, holgazana cuando estoy cansada, egoísta cuando como un bocado de más, tonta, cobarde, calculadora, etc. Todo el santo día me están diciendo que soy una tipa insoporable, y aunque me río de ello y hago como que no me importa, en verdad me afecta, y me gustaría pedirle a Dios que me diera otro carácter, uno que no haga que la gente siempre descargue su furia sobre mí. Pero no es posible, mi carácter me ha sido dado tal cual es, y siento en mí que no puedo ser mala. Me esfuerzo en satisfacer los deseos de todos, más de lo que se imaginan aun remotamente. Arriba trato de reír, pues no quiero mostrarles mis penas.

A. Frank, *El diario de Ana Frank*.

Los jóvenes de Rosarno, una localidad de la región de Calabria, en el sur de Italia, acosan a los inmigrantes que trabajan, casi siempre en condiciones que como poco rozan la explotación, en los campos de la zona. En junio pasado, por ejemplo, los seguidores de ese pasatiempo prendieron fuego a las chabolas situadas en una antigua fábrica de papel en las que viven numerosos africanos.

Pero esta diversión acaba de alcanzar ahora su punto culminante. El jueves por la noche un grupo de chavales de Rosarno que iba en coche se dedicó a matar el tiempo disparando con una escopeta de aire comprimido contra varios inmigrantes que regresaban a sus casas después de una dura jornada de trabajo, hiriendo a uno de ellos. Y ayer por la tarde, en medio de los graves disturbios de-

sencadenados a raíz de esa agresión, dos inmigrantes recibieron en las piernas disparos con balas reales. Otros dos, fueron apaleados.

Rosarno se ha convertido en las últimas horas en un auténtico campo de batalla. Los africanos reaccionaron con ira y violencia a la agresión que sufrieron el jueves por la noche, la enésima de la que son víctimas. Se lanzaron a las calles y se dedicaron a destrozar todo aquello que encontraron a su paso, prendiendo fuego a varios coches y haciendo añicos numerosos escaparates al grito de «No somos animales».

Adaptado de *El Mundo* (9-1-2010).

- ¿Qué tipo de prejuicio social refleja: racismo o xenofobia? ¿Por qué? ¿Qué diferencia existe entre ambos?
 - Generalmente, una situación de violencia puede generar una respuesta agresiva, ¿cómo responderías a una situación de este tipo sin emplear la violencia?
 - Además del racismo y la xenofobia, ¿qué otros prejuicios sociales existen? Indica ejemplos de las discriminaciones que provocan.
- 6 Define los siguientes conceptos: empatía, juicio moral, sociabilidad y socialización.
 - 7 Explica qué son las habilidades sociales. ¿Por qué son fundamentales? ¿Son rasgos personales o se pueden aprender y desarrollar?
 - Pon ejemplos de habilidades sociales. ¿Cuáles crees que te corresponden? ¿Cuáles crees que deberías desarrollar más?