



Ramón Gil Martínez
**Educación para la
convivencia**

Diálogo, comunicación interpersonal y tolerancia

Ramón Gil Martínez, Licenciado en Filosofía Pura por la Universidad de Murcia y Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad de Valencia. En la actualidad es Catedrático de Filosofía en el Instituto Mariano Baquero Goyanes de Murcia. Colabora con diversas ONGD, Escuelas de Padres, movimientos y asociaciones juveniles. Es miembro del Seminario Interno del Foro Ignacio Ellacuría, “Solidaridad y Cristianismo”. Es autor entre otras de las siguientes publicaciones: Valores y educación (1996), La Tolerancia en la escuela (1996), Educar en valores un reto educativo actual (1998), La educación en la responsabilidad (2001), Valores humanos y desarrollo personal (2002), La educación de la ciudadanía (2002), Manual para Tutorías y Departamentos de Orientación: “Educar la autoestima–Aprender a convivir” (2003), Educar para la ciudadanía como educación en valores (2007) y La educación de la autoestima desde una pedagogía de la dignidad (2009)

Publicaciones recientes de la Consejería de Educación, Formación y Empleo

www.educarm.es/publicaciones

- La responsabilidad penal del menor : información y prevención para familias y alumnado / M^a Elena de Jorge Martínez (coord.).
- Los derechos humanos y la educación / Patricia Alguacil Raymundo (coord.)
- Aprendiendo el dictado musical / José M^a Esteban Arredondo; con la colaboración de Javier Moratón Carrasco
- Memoria de actividades de la Consejería de Educación, Formación y Empleo 2010
- IV Certamen Nacional de Relatos “En mi verso soy libre” Relatos 2011 /José Emilio Linares Garriga y Raquel Pulido Gómez (coord.).
- El papel de las TIC en la atención educativa al alumnado enfermo / José Emilio Linares Garriga y Mariano López Oliver y M^a Dolores Hurtado Montesino (coord.).
- Matejuegos. Grupo CIMAT / Santiago Franco Gálvez (coord.).

Publicaciones accesibles sólo en línea:

- Orientaciones para la adaptación del currículo en centros de educación especial y aulas abiertas / Flora M^a Pérez Avilés
» <http://www.murciadiversidad.org/cee>
- Materiales para la comunicación multisensorial / María Lucía Díaz
» <http://murciadiversidad.org/multisensorial/>
- Detección de necesidades de formación (6 tit.) / ICUAM.
» www.icuam.es/web/guest/home
- Geometría de los arcos. Guía didáctica para su construcción y trazado / Narciso Sánchez Sánchez
» <http://www.educarm.es/publicaciones>

Ramón Gil Martínez

Educación para la convivencia

Diálogo, comunicación interpersonal y tolerancia



Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo



Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo

Edita:

© Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo
Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

www.educarm.es/publicaciones

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed.
Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

© Ramón Gil Martínez

I.S.B.N.: 978-84-694-9993-1

1ª Edición, noviembre 2011

Diseño cubierta: www.mansinimaquetadorgrafico.com

EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA. DIÁLOGO, COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y TOLERANCIA

RAMÓN GIL MARTÍNEZ

Índice

Introducción

Dedicatoria

1. Convivencia y comunicación interpersonal	Pag. 8
2. Aclaraciones en torno a la comunicación	Pag. 13
3. Sentido y condiciones del diálogo	Pag. 18
4. Actitudes y conductas que distorsionan y limitan la comunicación	Pag. 23
5. Actitudes y conductas que favorecen la comunicación y el diálogo	Pag. 34
6. El diálogo y la comunicación en el ámbito familiar	Pag. 40
7. Itinerario para la comunicación y el diálogo	Pag. 44
8. Compromiso responsable en la mejora de nuestra convivencia	Pag. 46
9. La tolerancia en la educación para la convivencia	Pag. 49
10. Convivencia y solidaridad: La educación para la convivencia desde una pedagogía de la dignidad	Pag. 58
11. La educación para la convivencia como educación para la paz	Pag. 67
12. Itinerarios para la formación de actitudes tolerantes y solidarias en la convivencia	Pag. 80
13. Convivir en justicia	Pag. 86
14. La familia escuela de convivencia	Pag. 93
15. La prevención de actitudes y conductas de agresividad y de violencia	Pag. 98

16. El cultivo del amor y de la amistad	Pag. 106
17. Autenticidad y relaciones interpersonales	Pag. 113
18. La educación para la convivencia en el aula	Pag. 124
19. Propuesta metodológica para educar en la convivencia.	Pag. 129
20. Aplicación didáctica	Pag. 134
Bibliografía	Pag. 193

Introducción

La educación para la convivencia se enmarca en un proyecto más amplio de educación en valores. Su finalidad principal es ayudar a los educandos a que asuman responsablemente sus deberes y conozcan y ejerzan sus derechos en el respeto a los demás, practicando la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas, ejercitándose en el diálogo, afianzando los derechos humanos como valores comunes y preparándose activamente para el ejercicio de una ciudadanía democrática. Objetivos irrenunciables de la educación para la convivencia serán, además, llegar a establecer unas relaciones con los demás rechazando la violencia y los prejuicios de cualquier tipo, optando decididamente por resolver pacíficamente los conflictos.

La educación para la convivencia, como educación en valores, se hace en la familia, en las asociaciones políticas y culturales, en las comunidades religiosas, en los movimientos y asociaciones juveniles, en los medios de comunicación social, etc. Pero lo cierto es que el sistema educativo no puede desentenderse hoy de la formación de buenos ciudadanos, y por ello de la educación en actitudes positivas a unos valores que promueven la autonomía personal, la pluralidad y la convivencia democrática, especialmente cuando en amplias capas de la población se generan mentes y voluntades sumisas.

En la educación para la convivencia se trata de hacer viva y real una ética cívica de mínimos que comprenda los valores básicos que toda persona debe tener ya que, de lo contrario, manifiesta un déficit de humanidad, y que en toda sociedad tienen que estar presentes porque su ausencia impide el respeto a la dignidad humana y vulnera el ejercicio de los derechos humanos.

En la convivencia familiar, los padres, y en la tutoría y en el aula, los profesores, pueden generar acciones para que los alumnos clarifiquen sus valores o para que desarrollen su juicio moral, o para que estén dispuestos a dialogar con los demás cuando con ellos tengan un conflicto de intereses, buscando entre todos en un clima de tolerancia, como respeto activo, la norma más justa para resolver el conflicto, o para que

efectivamente sus actos sean coherentes con sus juicios sobre lo que debe ser hecho. Si se consigue que algunos alcancen cualesquiera de esas metas, entonces todos los esfuerzos de padres y profesores se verán compensados, pues no podemos olvidar que desde las personas concretas han de ser cambiadas las anónimas estructuras sociales.

Los procesos de enseñanza-aprendizaje en educación secundaria han de contribuir a la adquisición de la **competencia social y ciudadana** que hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como participar en su mejora. Por lo que enseñar a convivir ha de ser una de las funciones esenciales del centro escolar, que no puede vivir de espaldas a las exigencias actuales que demandan una convivencia ciudadana pacífica, participativa, solidaria y exenta de discriminaciones. Los Institutos son lugares de aprendizaje para la convivencia y lugares donde se convive.

Desde esta perspectiva, padres, maestros, profesores y educadores se convierten en agentes privilegiados, no únicos, en la creación de valores y de actitudes positivas para la convivencia democrática. Los educadores deberían ser textos vivos de valores cívicos y agentes primordiales de esa tarea socializadora en actitudes dialogantes, solidarias y tolerantes. El niño y el adolescente tienden a identificar la experiencia de un valor con el modelo más cercano, padres, educadores, maestros y compañeros de su entorno. Se sentirán más atraídos para la adquisición de una conducta valiosa si la ven asociada a referentes significativos como son, sin duda, sus educadores.

Descendiendo al terreno concreto que nos ocupa, el de "la educación para la convivencia", tanto en el ámbito familiar como en el escolar, considero que su finalidad básica ha de ser la de formar buenos ciudadanos y personas que sepan vivir en comunidad, con una idea clara de los valores que se sustentan en los Derechos Humanos y que están presentes, de alguna manera, en nuestro ordenamiento constitucional democrático, que respeten las normas justas de convivencia, que sepan razonar críticamente sobre los problemas éticos y sociales que nos afectan y participen activamente en el logro del bien común.

A lo largo de estas páginas pretendo, ante todo, llamar vuestra atención sobre la importancia del diálogo como cauce de entendimiento entre las personas y como instrumento valioso en la búsqueda de la verdad y en el logro de acuerdos justos y solidarios. Se trata fundamentalmente de una invitación a la reflexión sobre las principales características del diálogo, a identificar las dificultades que lo obstaculizan y, sobre todo, a utilizarlo adecuadamente en las relaciones interpersonales y en la resolución de los problemas que nos afectan en nuestra convivencia.

DEDICATORIA

Con el deseo de que todos los que componemos la comunidad educativa del Instituto Mariano Baquero seamos hacedores de una convivencia en clave de responsabilidad, de diálogo, de tolerancia, de justicia y de solidaridad. Y con profundo agradecimiento, porque entre vosotros y con vosotros me he sentido y me siento muy feliz, a pesar de los cansancios y de las dificultades.

El IES Mariano Baquero escuela de ciudadanía y de convivencia

Si crees que el diálogo sincero tiene más fuerza que las armas,
si crees en el poder de una mano abierta y tendida,
si crees que lo que une a los hombres es más que lo que les separa,
si crees que el hecho de ser diferente es una riqueza y no un peligro...

¡Nuestro Mariano Baquero será escuela de ciudadanía y de convivencia!

Si sabes mirar al otro poniéndote en su lugar,
si prefieres la aceptación a la sospecha,
si piensas que tú eres el que tiene que dar el primer paso
para acercarse a los demás,
si el llanto de un niño es aún capaz de estremecerte...

¡Nuestro Mariano Baquero será escuela de ciudadanía y de convivencia!

Si puedes sentir alegría con el éxito de tu compañero,
si crees que la tolerancia del perdón puede más que la venganza,
si eres capaz de dar tu tiempo gratuitamente,
si para ti el otro es sobre todo un ser humano...

¡Nuestro Mariano Baquero será escuela de ciudadanía y de convivencia!

Si no das marcha atrás en la defensa de los derechos de todos,
si te resistes a echar la culpa de todo a los demás,
si no te sientes legitimado para hacerles daño jamás,
si les brindas siempre tu apoyo sincero y fraternal...

¡Nuestro Mariano Baquero será escuela de ciudadanía y de convivencia!

(Ramón Gil, Lección inaugural del curso 2010-2011)

Y a mi querido pueblo de Bullas, siempre vivo y presente en mi corazón.

■ Educación para la convivencia
diálogo, comunicación interpersonal y tolerancia

1. Convivencia y comunicación interpersonal

La consideración del hombre como sistema abierto fundamenta su carácter dialógico-relacional. Nada más alejado de la concepción de la persona que la de una realidad aislada, sin relación alguna con su entorno y con sus semejantes.

El ser humano, en sí mismo, es comunicación. Esa no es una simple acción de la persona sino una dimensión de la misma. El hombre es causa y resultado de la comunicación. No sólo la palabra y la imagen, sino toda la conducta humana se convierte en signo de comunicación y tiene valor de mensaje: la actividad y la inactividad, las palabras, los gestos y el mismo silencio. Por tanto, es comunicación el modo de vestir, de comer, de sentarse, de hablar, el modo de estructurar una reunión, un saludo o una despedida. La comunicación interpersonal es pues un proceso esencial para el ser humano y, de alguna manera, su acompañante inseparable (Prieto, 2001 y Cáceres, 2003).

En el centro de la experiencia personal, de ese yo sentido como único, se puede descubrir, por poco que uno se esfuerce en buscar, la presencia operante de los demás. Sin los otros, sin formas de mutua cooperación, la persona no puede vivir. Como dice Fromm (2006:47): "El hombre necesita de la cooperación de los demás si quiere sobrevivir".

Así pues, el ser con los demás y para los demás pertenece al núcleo mismo de la existencia humana. Ser con los demás significa que el hombre no está nunca solo. Su existencia personal está siempre orientada hacia los demás, ligada a los demás.

En definitiva, lo que queremos decir es que el hombre no sólo vive, sino que "convive". Y la relación "yo-tú" no es un añadido a una persona ya constituida, sino constitutivo de la misma. Sólo a partir de esa "convivencia", de esa relación en la que somos personas, podemos entrar en diálogo y colaboración con otros.

Pero no basta con afirmar que la persona es alguien en relación con otros; es preciso, además, que nos preguntemos cómo se actualiza auténticamente esa relación. Para nosotros la relación auténtica no puede ser jamás la relación de un sujeto con un objeto, sino una relación de

sujeto a sujeto. Queremos decir con esto que uno no trata al otro como persona, cuando lo considera como un objeto, cuando lo juzga desde sí mismo, cuando lo considera un medio y no un fin en sí mismo. En todos estos casos, la persona del tú pasa desapercibida, y el yo termina por aislarse, refugiándose en actitudes de orgullo y prepotencia, alejándose, por tanto, de los proyectos que se forjan en la solidaridad y en la búsqueda del bien común; y esto porque pensamos que el hombre sólo puede realizarse auténticamente como persona cuando se relaciona de sujeto a sujeto con los otros, comprometiéndose con todas sus fuerzas en la construcción de una sociedad fraterna, fundada en el respeto activo a la dignidad inalienable de cada ser humano (Levinás, 1997; Laín Entralgo, 1983).

Desde esta perspectiva, podemos afirmar, que el otro no debe ser tratado nunca como un número o un objeto, sino como persona. Se trata al otro como número cuando se le considera como parte de una generalidad, en una situación en la que no se reconoce su carácter de uno, único e insustituible. Asimismo se trata al otro como objeto cuando se valora la función útil sobre cualquier otra consideración.

Tratar al otro como persona es practicar el respeto, la responsabilidad y la solidaridad en las relaciones interpersonales, es dejarle ser él mismo, pensar, opinar, optar y decidir. Personalizamos cuando comprendemos, aceptamos, confiamos y nos abrimos a los demás; cuando acogemos y sintonizamos afectivamente, cuando dialogamos y compartimos con autenticidad y, muy especialmente, cuando no permanecemos indiferentes ni con las manos cruzadas, antes bien nos sentimos y mostramos responsables y solidarios con nuestros semejantes que aparecen como víctimas injustas en situaciones de inhumanidad, con su dignidad negada.

El primer valor en el que tiene que centrarse la educación para la convivencia es en el de la dignidad humana, que hoy se emplea en sentido universalista e igualitario. Cuando se habla de la dignidad de los seres humanos, el supuesto subyacente es que todas las personas, sean cualesquiera sus condiciones individuales, culturales, étnicas o económicas comparten tal dignidad. ¿En qué consiste esa cualidad o

valor que llamamos “dignidad” de la persona? En la condición de agente racional capaz de dirigir su vida. En otros términos, la persona humana tiene la capacidad de encontrar la verdad por sí misma y la capacidad de dirigir su vida según principios morales. De ahí que las personas humanas, cada persona humana, tengan dignidad y no precio (de acuerdo a la conocida expresión kantiana). La dignidad como valor consiste en esas capacidades que comparten todos los seres humanos, al menos potencialmente.

El descubrimiento de la humanidad en cada persona significa reconocer su dignidad como un valor que le pertenece y que impone la obligación moral a los demás y a las instituciones sociales de respetar la integridad de su vida, al igual que su autonomía moral y política. La dignidad de cada una de las personas, el acercamiento individual que hace a la verdad y la dirección que imprime a su vida y a la construcción de su personalidad, hace de cada sujeto humano un ser único e irrepetible. El respeto a la realidad de cada persona, como alguien insustituible, necesariamente tiene que conducir al cuidado propio y de las demás personas como objeto de nuestros desvelos.

El respeto auténtico a los otros se tiene cuando en cada persona se percibe la presencia de la humanidad entera. En un planeta de más de seis mil millones de habitantes, con ciudades enormes, tenemos el peligro de reducir las personas a un número molesto. Frente a ello, la dignidad humana en cada persona muestra su carácter de única, no permutable por ninguna otra, que nos demanda el cuidado responsable por ella. Mi responsabilidad por el otro es la responsabilidad de una persona única por otra persona única. Me vea o no, sea pariente o no, sea de mi país o no, tiene que ver conmigo, tengo que responder de ella. Esa es la actitud moral de respeto a la persona que ha sido denominada “compasión”. Es la actitud del cuidado ante el sufrimiento de cada individuo, con un dolor intransferible, ajeno a toda abstracción.

Aprender a convivir exige la responsabilidad de saber ponerse en el lugar del otro (Escámez y Gil, 2003). Esta habilidad consiste en la capacidad de penetrar en el mundo subjetivo de los demás y poder participar de sus experiencias. Se trata de ver el mundo como el otro lo

ve. Para ello hay que captar no sólo el nivel verbal de contenido intelectual, sino lo que hay detrás de las palabras y los gestos: la situación personal afectiva y emotiva del otro. Tenemos que ver a los demás como portadores de sentimientos, además de portadores de ideas.

Se trata de la comprensión y aceptación del otro, quien no es evaluado desde fuera, sino desde dentro, como él se ve y se siente. Cuando lo aceptamos positivamente tal como es, entonces estamos reconociéndole como persona, y no como un objeto o cosa. Es captar y aceptar la subjetividad del otro sin reducirla a nuestra experiencia, es eliminar los juicios previos que podamos tener hacia los demás. Nuestra mirada al otro, sincera y limpia de prejuicios, hará que él no nos vea como una amenaza. Así, permitimos al otro reconocer que el centro de responsabilidad de su vida recae sobre él y le pertenece. Se trata de acercarse al otro sin intención posesiva, respetando todas sus potencialidades como individuo autónomo.

La ausencia del reconocimiento del otro, tal como él se siente, imposibilita la genuina comunicación humana, la comprensión mutua y la cooperación en proyectos y acciones conjuntas que solucionen la convivencia. Aquel con quien nos comunicamos y vivimos no es un algo que podamos diseccionar, estudiar, guiar y, a veces, manipular; es un alguien con sus pensamientos, sentimientos y proyectos de vida únicos, a quien tenemos que comprender y con quien tenemos que colaborar en la búsqueda del significado de todo aquello que nos rodea, en la toma de decisiones y en las acciones para encontrar la solución a los retos de nuestro medio.

La relación personal auténtica es imposible sin la confianza y se debe ejercitar desde la libertad (Laín Entralgo, 1983: 577ss.). Esto dista mucho de ser habitual en nuestra sociedad. La sociedad de consumo ha endurecido la relación entre los hombres. La lícita competencia se convierte fácilmente en agresividad.

Nuestro ser, hecho para la autonomía y para optar desde sí mismo, está estructurado para la relación con los otros seres libres, de los cuales necesita. Nos hacemos a nosotros mismos y existimos en el mutuo reconocimiento de unos y otros. Por tener una estructura relacional, nada

potencia tanto al ser humano, como la experiencia de una relación sana y positiva con sus semejantes.

La persona, como ser social y ser de relación, no se satisface sólo con las llamadas relaciones funcionales, las que se dan y se colman con el ejercicio de una función o un servicio. Necesita relaciones personales en las que da y recibe, en un mutuo intercambio, lo mejor de su ser, en una dialéctica de libre entrega, mutua y gratuita (Trianes, Muñoz y Jiménez, 2007).

La comunicación interpersonal es una necesidad básica. No es una tarea por la que el ser humano pueda decantarse o no libremente, puesto que como ser de relación su naturaleza social le impulsa a ella. Las personas nos comunicamos porque es algo necesario para nuestro bienestar. Pero la comunicación no sólo es una necesidad, sino el medio de poder satisfacer otras muchas. Con Marroquín y Villa (1998) creemos que la capacidad de comunicación interpersonal no debe medirse exclusivamente por el grado en que la conducta comunicativa ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado en que facilita a los otros la satisfacción de las suyas.

Si bien la imposibilidad de no comunicación es clara, también lo es que el ser humano como emisor comunicativo puede elegir el modo concreto de hacerlo, a través de un amplio abanico de medios y modos a su alcance. Su utilización será un acto individualizado, en concordancia con las propias características y en interacción con el contexto ambiental en el que aquella tenga lugar.

2. Aclaraciones en torno a la comunicación

A juicio de no pocos pensadores, en la actualidad estamos viviendo en una progresiva incomunicación. En una sociedad de la información, como se denomina a la nuestra, lo que se ha ganado en cantidad y rapidez parece que se pierde en calidad y profundidad. La calidad y profundidad de la comunicación no consiste en la abundancia de palabras, sino en la capacidad de escucha y de relación. El saber comunicar es un arte que se aprende, tejiendo los distintos hilos que componen la existencia. Pero eso requiere atención, esfuerzo y constancia.

La comunicación pide mantener vivo el deseo de aprender, de cambiar, cuando es preciso, esquemas de pensamiento o modos de vivir. Con frecuencia se tiene miedo al cambio y eso lleva a aferrarse a las propias ideas o modos de vivir, como si fueran los únicos posibles. Sólo existe una verdadera comunicación cuando en todos los participantes se produce alguna transformación, se abren nuevos horizontes. A esa transformación han de estar abiertos todos los que pretenden dialogar (Estanqueiro, 2006).

Todos hablamos en nuestra convivencia diaria más o menos, de una manera u otra, pero no todos logramos establecer una comunicación interpersonal verdadera, continuada y profunda.

La comunicación interpersonal es muy compleja. Desde luego no es sólo hacer comentarios sobre cosas o personas. Hay que tener en cuenta que todos nos comunicamos en más de un nivel al mismo tiempo, porque hay un mensaje de la palabra hablada, pero puede haber otro muy distinto en el tono de voz, los gestos, la postura y la mirada.

Recibimos el mensaje de la palabra, pero también el de los sentimientos. Este último es el que más anhelamos, especialmente en el espacio del pequeño grupo.

Unas mismas palabras pueden comunicar cosas muy distintas, a la vez, a los diversos interlocutores: calor humano, frialdad, aceptación, rechazo y hostilidad.

El diálogo es difícil, entre otras causas, por se moneda de múltiples caras, con diversos mensajes:

- * Lo que quieres decir y crees que estás diciendo.
- * Lo que estás realmente diciendo.
- * Lo que el otro y los otros oyen.
- * Lo que ese otro u otros piensan.
- * Lo que la otra persona quiere y cree decir.
- * Lo que realmente logra decir.

Son muchos los factores que influyen en los mensajes que se emiten en la comunicación: factores intelectuales, emocionales, sociales, actuales o del pasado, profundos o superficiales.

Toda conducta está motivada. Nada hacemos por casualidad. Podemos no ser conscientes de nuestras motivaciones profundas, pero siempre están presentes influyendo en nuestra comunicación. Suele haber más de una motivación en toda comunicación, por simple que parezca. Por esto lo que decimos no es, a veces, tan lógico y tan claro como nosotros pensamos. Es que en estos casos la lógica tiene eslabones inconscientes.

Nuestros mensajes están además condicionados por nuestros prejuicios, cultura, actitudes, deseos, intereses, defensas, ansiedades, miedos y sentimientos en general. Es como si habláramos desde la torre de un castillo fuertemente amurallado. El estar a la defensiva distorsiona los mensajes que emitimos, lo que dificulta la correcta comprensión de los mismos por los otros.

Frecuentemente no somos conscientes de todo lo que comunicamos. Por los ojos, el tono de voz y los gestos se nos escapan mensajes sin que nos demos cuenta, pero que los otros captan. Los demás no sólo pueden percibir el mensaje de nuestras palabras, sino también el de nuestros sentimientos que envuelven nuestras palabras. Mensajes de hostilidad, confusión, ansiedad, rechazo, incertidumbre, timidez, amor y aceptación.

En los mensajes que los otros emiten y nosotros recibimos, influyen también una serie de factores objetivos y subjetivos. Lo que oímos está igualmente condicionado por nuestros prejuicios, actitudes, intereses, resentimientos, defensas, ansiedades, miedos y sentimientos. Todo esto,

máxime cuando estamos a la defensiva, distorsiona los mensajes que recibimos.

Seleccionamos lo que oímos de acuerdo con nuestras motivaciones. Es decir, oímos lo que queremos oír. Evadimos la comunicación crítica, sobre todo si ella nos hace percibir hostilidad o rechazo.

Cuando estamos a la defensiva escuchar se hace difícil, porque estamos más atentos a las consecuencias que el mensaje puede tener para nosotros que al contenido de la comunicación. Y así la comunicación se dificulta. En tales circunstancias nos preocupa más preparar nuestra defensa que oír objetivamente lo que el otro u otros nos quieren decir o comunicar.

Hemos de ser conscientes de que las mismas palabras pueden tener una connotación y sentido distinto para unos y para otros, de acuerdo con nuestras experiencias previas, diferencias culturales o generacionales y expectativas personales.

El diálogo es pues búsqueda, no tranquila posesión de la verdad; es reconocimiento de la dignidad del otro como interlocutor, y donación o entrega de mi verdad como experiencia de vida. Cuando dialogamos no sólo intercambiamos ideas o nociones alejadas del espacio vital de las personas. En el diálogo comunicamos, también y sobre todo, experiencias, interpretaciones y resultados de procesos de búsqueda de la verdad, nunca definitivamente poseída, parcelas de la vida misma. Por ello el diálogo, si es tal, es depositario de confianza, y al mismo tiempo es reciprocidad. No puede haber diálogo si la comunicación personal transcurre en un solo sentido; exige intercambio, mutuo reconocimiento y confianza recíproca.

Hay tres elementos que caracterizan toda comunicación interpersonal auténtica: la expresión (verbal y no verbal) respetuosa; la escucha sensible y confiada, y la reflexión crítica que promueve el desarrollo autónomo del propio pensamiento, a partir de las contribuciones de los otros. El modo como expresamos nuestros sentimientos, emociones y opiniones en una situación de interacción determina, en gran medida, si nuestra actitud es dialógica o impositiva;

será dialógica cuando no sólo sepamos expresar, porque disponemos de las herramientas adecuadas, nuestras opiniones y afectos sin emplear insultos, descalificaciones, amenazas y exista congruencia entre el mensaje verbal y los gestos que lo acompañan, sino también cuando estemos decididos a respetar, manteniendo nuestro propio criterio autónomo, las ideas y creencias del otro; cuando tengamos la voluntad de no imponer nuestra verdad y cuando reconozcamos la igual dignidad de los otros.

La escucha no consiste sólo en atender sin más a lo que el otro expresa, sino también implicarse con el otro, siendo capaces de situarnos en su punto de vista, de captar sus intereses, sus ideas, sus sentimientos y, en definitiva, su situación personal. Saber escuchar no sólo significa atender a los argumentos del otro sino acoger a la persona, aunque no participemos de sus ideas.

Si el diálogo trata, por encima de todo, de descubrirse, de explorarse, de ver las razones que hacen aceptable la perspectiva de los demás y de dudar de las propias razones, será precisamente a través de él como llegamos a percibir la verdad de los demás y a dudar de nuestras propias perspectivas. El diálogo genera reflexión, ya que las personas que participan en un verdadero diálogo están obligadas a concentrarse en lo que se dice y cómo se dice, a evaluar alternativas, a prestar atención a las definiciones y significados, a reconocer opciones en las que antes no se había pensado.

La comunicación no se reduce a la mera transmisión de información por parte del emisor y los receptores de esta (García, Gozávez, Vázquez y Escámez, 2010); sino que supone una interacción entre los sujetos que ponen en común e intercambian, reelaboran y modifican mensajes verbales y no verbales.

Cuando nos acercamos al encuentro con el otro hemos de dejar a un lado pensamientos y sentimientos de rechazo, rencor, soberbia u otros que puedan dificultarnos la escucha sensible y la expresión dialógica.

Pues bien, la expresión respetuosa, la escucha sensible y confiada y la reflexión crítica pueden ser enseñadas a partir de procedimientos pedagógicos y, por lo tanto, también pueden ser aprendidas por las personas como capacidades habituales para afrontar cualquier acto comunicativo en las relaciones con los demás.

3. Sentido y condiciones del diálogo

Tal como hemos escrito anteriormente podemos afirmar que la estructura dialogal es consustancial a la persona, que se caracteriza por su comunicabilidad. El diálogo significa el advenimiento del hombre, de la filosofía y de la no-violencia. El diálogo es fuente permanente de personalización y de socialización.

Para Martín Buber (1995 y 2005), la relación directa e inmediata yo-tú es característica básica del diálogo, en la que no se interpone ningún concepto, imagen previa o sometimiento del tú al yo. La realización concreta de la relación yo-tú se compendia en dos palabras: encuentro y diálogo. El contacto con la realidad (las cosas o los hombres) se hace verdaderamente encuentro cuando los acontecimientos de la realidad son interpretados por mí como una llamada, una apelación que perfora mi concreta e individual persona y reclama de mí una respuesta propia, original, alejada de tópicos o hábitos histórico-sociales al uso. Ateniéndonos a la relación entre personas la forma concreta que adopta el encuentro es el diálogo. Cuando dos personas advierten mutuamente que cada una de ellas puede confiar plenamente en la otra, entre ellas surge el diálogo que no es sólo intercambio de palabras, sino también puede ser silencio, espera muda y paciente que deja al tú en libertad, y permite que la relación yo-tú se haga presente y equilibrada.

A juicio de J. Lacroix (1968) por medio del diálogo la persona se conoce y se realiza en comunicación con los otros y consigo mismo. Dialogar es “comprometerse a pronunciar palabras que tengan un sentido”. El diálogo auténtico y verdadero se asienta en la lucidez y la participación. Ser lúcido es ponerse al servicio de la verdad. Por su parte, la participación en el diálogo implica la manifestación personal de la actitud de empatía: sentir dentro el pensamiento del otro. Más que conocerlo por la sola razón, exige una comprensión afectiva, un situarse en el lugar del otro que me conmueve y obliga a una verdadera revisión de mi pensamiento. Dialogar, pues, es exponerse a las razones del otro, sentir la obligación de replantearse problemas, ideas, creencias, etc. por el influjo razonable del otro. Quien no ha vivido la posibilidad de esta

especie de sacrificio de sí mismo, no es un interlocutor válido en un diálogo que pretenda enriquecer a los participantes.

J. Lacroix señala tres condiciones de posibilidad del diálogo: fe en la humanidad, rechazo de la violencia y referencia a unos valores. En primer lugar, todo diálogo humano precisa reconocer al otro como un tú, una persona que habla y escucha, un ser de derecho y dignidad. En segundo lugar, la palabra sustituye a la violencia, esto es, a la hipocresía o mala fe. Aun siendo necesario el recurso a la violencia para poner fin a ciertos actos violentos, las relaciones de igual a igual y la reivindicación de la palabra sincera son aspectos que posibilitan ciertamente el diálogo. Por último, el diálogo auténtico supone el reconocimiento de los valores fundamentales de la persona. Sentado en esta referencia, el diálogo no puede desembocar en el triunfo o victoria de uno sobre otro, sino en la progresiva conquista de la verdad y la justicia. Ello implica, a nivel personal, que dialogar es asumir previamente el compromiso de cuestionarse a sí mismo y aceptar la posibilidad de transformar el propio pensamiento o acción. No hay, pues, subordinación del yo al tú, ni tampoco debilidad de mi yo, el diálogo es más bien un ejercicio de humildad, de firmeza y de flexibilidad.

El diálogo ocupa un lugar central en la ética discursiva (Apel, 1991, Habermas, 1985) otorgándole el papel principal de procedimiento adecuado para que los afectados por una norma tomen decisiones en condiciones de racionalidad y simetría. En el diálogo, los participantes asumen los mismos derechos: autonomía, igualdad, solidaridad e imparcialidad, por lo que las decisiones sobre la corrección de las normas, en caso de que éstas sean erróneas, son siempre revisables. Las actitudes de quienes participan en el diálogo sólo pueden ir presididas por el interés "moral" de satisfacer intereses universalizables, nunca por el de satisfacer intereses particulares o de grupo, estando dispuestos a dejarse convencer sólo por la fuerza del mejor argumento y a tomar responsablemente la decisión considerada moralmente correcta.

Cuando dos individuos están en conflicto respecto a algo, caben dos posibilidades: el recurso a la acción estratégica o, por el contrario, a la acción comunicativa. El diálogo en la acción estratégica se usa como

herramienta al servicio de los intereses particulares del sujeto que habla; no hay acuerdo común, sino utilización del interlocutor como medio para satisfacer fines particulares. La acción comunicativa, por su parte, se sirve del diálogo para hacer posible el acuerdo. Los requisitos para que el diálogo permita la exposición de argumentos y la vía del acuerdo son: ausencia de violencia física, ausencia de otros tipos de coacción, garantías de que ambos disponen de las mismas posibilidades para hablar e igualdad en el dominio de las destrezas lingüísticas.

Desde otra perspectiva Carl Rogers (2004 y 2008) describe la comunicación interpersonal como una relación de ayuda cuyas principales características son:

- Una relación emocional, la cual implica un vínculo caracterizado por una acogida cálida, respetuosa y abierta.
- Una relación permisiva en cuanto a la expresión de los sentimientos, lo cual significa aceptación, comprensión y no evaluación de los sentimientos expresados por las otras personas.
- Una relación estructurada y con límites claros. Los objetivos de estos límites, necesarios en toda relación humana, son la no aprobación de conductas destructivas y la protección en todo momento de la independencia e intimidad de las personas implicadas en la relación.
- Una relación libre de todo tipo de presión o coacción. En ningún caso se debe interferir en los sentimientos y decisiones de las otras personas.

La escucha atenta y respetuosa es la actitud básica y clave en todo proceso de relación de ayuda. Las fases a tener en cuenta en dicho proceso son las siguientes:

- a) Acogida: crear un clima agradable, espacio físico, orientación corporal, fórmulas para comenzar, presentación mutua, etc.
- b) Atención: proceso mental de apertura hacia el otro, decodificando su mensaje, interpretando el sentido de las palabras, sin juzgar ni valorar a priori, haciéndole ver que le escuchamos, que nos interesamos por lo que nos cuenta.
- c) Respuesta: reacciones internas y externas que produce en nosotros el mensaje (verbal y no verbal) que el otro nos da. Siempre ha

de responderse favorablemente, sin hacer juicios de valor, reforzando los puntos fuertes del mensaje que nos ha transmitido el otro, colaborando para que salga de él la propia solución.

Dialogar no es simplemente hablar. La presencia del otro, como interlocutor, establece unas condiciones que hay que respetar, y por tanto aprender. Para que se produzca el diálogo, en tanto que comunicación interpersonal, se deben cumplir determinados requisitos. Es decir, se deben aprender unas actitudes y adquirir unas habilidades. Respecto de las actitudes:

- El diálogo supone, ante todo, una decidida actitud de respeto a las diferentes opiniones, creencias, valores y conductas del interlocutor, desde la convicción de que los otros pueden tener una parte de verdad, o que yo no poseo toda la verdad.

- Animo sincero en la búsqueda de la verdad, sosteniendo desde razones convincentes las propias posiciones, y disposición para la comprensión de las posiciones ajenas. Es necesario que los participantes en el diálogo aspiren entenderse y hagan todo lo posible por conseguirlo.

- Voluntad decidida de no intentar imponer nuestras opiniones y criterios; por el contrario, manifestar una clara disposición para la búsqueda de una verdad compartida.

- Reconocimiento de la igual dignidad de todos que evite toda tentación de prepotencia y la sobrevaloración de las razones de una de las partes, facilitando el clima adecuado para dialogar.

- La verdad, en el diálogo, se ofrece desde la coherencia entre el pensamiento y la propia conducta, o, al menos, desde la voluntad de la coherencia. No entendemos el diálogo como un valor reducido a una confrontación dialéctica en la que los interlocutores no se sienten vital y existencialmente implicados. La comunicación, en este caso, quedaría limitada a un puro ejercicio intelectual, sin capacidad para comprender las diferentes posiciones personales de los interlocutores; o sin movernos a modificar, eventualmente, las nuestras.

Para dialogar es necesario, además, el aprendizaje de ciertas competencias o habilidades que hagan posible una comunicación enriquecedora entre los participantes. Entre las mismas, la capacidad de

empatía y de autocontrol se muestran como elementos indispensables en toda comunicación interpersonal.

El desarrollo de la empatía en cuanto capacidad de entender y sentirse concernido por los demás, es una condición indispensable para el diálogo. Implica la actitud de situarse en el punto de vista del otro, de captar su situación e intereses personales (Rogers, 1989). Supone capacidad de escucha y de argumentación, de llegar a acuerdos a partir de lo intercambiado en el diálogo. Para ello será preciso la adquisición de ciertas habilidades comunicativas como el saber iniciar, mantener y terminar una conversación, formular preguntas, aceptar críticas, subrayar los elementos o puntos de acuerdo en el diálogo, reconocer las discrepancias, perseguir con constancia el consenso, aceptar el fracaso, utilizar un lenguaje claro y directo, evitando en todo momento la desconsideración hacia las posiciones contrarias del interlocutor.

El autocontrol, entendido como capacidad para enfrentarse a un problema o hacerse cargo de una situación, es también una habilidad necesaria para el diálogo. Un interlocutor inseguro, descontrolado e impulsivo genera en los otros actitudes de bloqueo y de rechazo que impiden, de este modo, la creación de un clima de confianza exigible para la comunicación dialógica. El autocontrol supone, entre otras, las siguientes habilidades o capacidades: capacidad de hacerse cargo de situaciones concretas, comprensión y aceptación de normas que regulan las relaciones interpersonales y regulación de las emociones y de las respuestas no adecuadas.

4. Actitudes y conductas que distorsionan y limitan la comunicación

No se llega a una comunicación profunda hasta que uno no se libera de sus propias defensas. Para dialogar es necesario que los interlocutores se impliquen personalmente en el intercambio de opiniones y razones, comprometiéndose seriamente en el discurso dialógico considerando las razones ajenas, expresando las propias y modificándolas si fuera preciso.

Para dialogar es necesario que los interlocutores se respeten mutuamente y eviten, en todo momento, la prepotencia, el autoritarismo, la coerción y las actitudes de agresividad y de dogmatismo.

La comunicación interpersonal se encuentra a menudo con obstáculos, impedimentos e interferencias de diversos tipos. Para favorecer y desarrollar una comunicación profunda, clara y enriquecedora, es preciso analizar las actitudes y conductas que actúan negativamente en las relaciones interpersonales y considerar los efectos que las mismas provocan en nuestros interlocutores.

Entre las actitudes y conductas que inciden negativamente en la comunicación destacamos las siguientes (Marroquín y Villa, 1998: 61-70; Mambriani, 1993; Watzlawick, 1997; Gil, 2002 y 2003):

Dogmatismo

El dogmatismo se caracteriza por presentar los propios puntos de vista como los únicos verdaderos e indiscutibles. Actitud de autoconvencimiento de estar en lo cierto cuando los otros consideran que no es así, emitiendo el mensaje como si nada sucediera, sin someterlo a sincera revisión.

Las personas dogmáticas son aquellas que muestran una gran cerrazón mental o una adherencia tan rígida a cualquier ideología que se

autoincapacitan para la comunicación interpersonal, al tiempo que favorecen el desarrollo de conductas de intransigencia y de intolerancia.

El que adopta esta actitud de imponer la propia razón desmotiva a los demás participantes, sobre todo a la hora de poner en discusión puntos de vista divergentes. El diálogo resulta empobrecido pues pierde las aportaciones de los otros.

Dentro de este marco, la tolerancia como respeto activo se presenta como un valor básico para el entendimiento entre los interlocutores. El que tiene en cuenta las dificultades para llegar a una visión clara y sólida en los diferentes aspectos de la existencia podrá comprender y respetar mejor a los demás que ven las cosas de diferente manera

Personalización

Actitud de quien en el diálogo tiende a hablar sólo de sí, refiriendo todo a sí mismo y a su propia situación, situándose permanentemente en el centro de cualquier problemática.

El egocéntrico tiene gran dificultad para vivir experiencias de coparticipación y su actitud suele generar en el otro sensación de rechazo e intento de evitar la relación, pues el mensaje implícito que comunica es «soy más importante que tú, no mereces la misma consideración que yo».

La excesiva personalización obstaculiza la escucha atenta de los razonamientos del otro y levanta barreras que impiden una comunicación fluida entre las personas, ya que lo que debiera ser un diálogo se convierte más bien en una lucha, pues favorece relaciones desde una óptica competitiva.

Pasividad e indiferencia

Conducta que se manifiesta en tener pocas o nulas intervenciones en el diálogo, permaneciendo aislado y en silencio o limitándose a dar respuestas telegráficas.

El pasivo no facilita la instauración de buenas relaciones interpersonales pues permanece como ausente y de alguna manera muestra resistencia a estar realmente implicado en contextos

relacionales, generando malestar en los interlocutores. Con esta actitud no sólo se bloquea la comunicación, sino que además la persona se incapacita a sí misma para entender a sus interlocutores.

Hablar torrencialmente

Hablar de manera continua, impetuosa e imparable, robando con frecuencia la palabra a los demás, imponiéndose a su discurrir, sin percibir las señales que le envían para intentar frenar su interminable discurso.

Esta conducta fácilmente genera la fuga del otro, sofoca su iniciativa y anula su participación en el diálogo que, en consecuencia, se transforma en un insistente e inaguantable monólogo.

Es muy importante tener en cuenta que se escucha verdaderamente en silencio y se habla desde el silencio. Si uno está hablando permanentemente no puede escuchar al mismo tiempo. Cuando uno está pensando lo que va a decir no puede escuchar atentamente, y cuando se está lleno de prejuicios o se pretende saber lo que puedan decir los otros, tampoco.

Protagonismo humorista

Tendencia excesiva y exagerada a crear o subrayar aspectos humorísticos en la comunicación y en el tratamiento de la realidad. Con frecuencia y sin que venga a cuento intentar transformar la comunicación en ocasión para la broma y la risa.

El comportamiento de excesivo humorismo actúa como una distorsión en la relación y en la comunicación, pues se asienta generalmente en niveles muy superficiales y en una necesidad desproporcionada de consideración, aceptación y reconocimiento.

El recurso constante a la broma y a la ironía incapacita para relacionarse de modo adulto y para presentarse a los demás con autenticidad.

Se trata de un gran obstáculo para la comunicación, porque el interlocutor percibe una especie de desvalorización de lo que está diciendo e incluso de sí mismo, ya que tomar a broma algo que para uno

no es tal impide que se desarrolle un clima de empatía que invite a la participación. Es una forma de no respetar activamente a los otros, de no tomarlos en serio. De mayor gravedad resulta el humorismo cuando es malintencionado e hiriente.

Falsedad e hipocresía

Estas conductas consisten en presentar a los demás aspectos inexistentes o distorsionados de la realidad con el propósito de hacer creer que son verdaderos. Actitud de manipulación basada en el aparentar y en un constante recurso al engaño.

El efecto más relevante que tales actitudes producen en la comunicación e interacción es una gran merma de credibilidad. Al falso no se le considera digno de confianza y a sus palabras se les concede escasa fiabilidad.

Sentimiento de superioridad

Comportamiento que subraya la propia diversidad en la relación con los otros, pero haciendo evidente que tal diversidad le sitúa a uno en un nivel superior al de los demás. Se pretende, de alguna manera, que los demás se acomoden a los deberías que uno ha construido para ellos

Se trata de una actitud que sólo tiende a gratificar a aquel que la adopta, intentando imponer su criterio y su punto de vista, tratando de vencer, no de convencer, a toda costa y de llevar a los otros a su terreno. Por lo general suele despertar en los otros sentimientos de antipatía y de rechazo.

No hay diálogo sin humildad intelectual, si en el fondo uno considera que los otros son unos ignorantes que nada pueden aportar.

Sentimiento de inferioridad

La actitud de inferioridad consiste fundamentalmente en reconocer de forma continua y desproporcionada la valía y superioridad del otro, condescender sin oposición y resistencia a sus exigencias, desconsiderarse a sí mismo en beneficio del otro para mostrarle lo importante que es él, haciéndole constantemente centro de atención. Es

difícil que aquel que exterioriza una actitud de inferioridad logre comunicar seguridad, firmeza y decisión.

La actitud de inferioridad puede degenerar fácilmente en adulación y permisividad sin límites, acentuando un espíritu gregario, la incapacidad para afrontar los contrastes, la debilidad de carácter y la necesidad de seguridad; convirtiéndose, a la larga, en víctima para la explotación y la instrumentalización.

Generalización excesiva y prisa

Actitud que se expresa en una especie de constante falta de tiempo y en una tendencia a limitar o acelerar el diálogo, dando lugar a generalizaciones insuficientemente fundamentadas a través de expresiones tajantes y absolutas.

Cuando el diálogo se realiza de forma apresurada tendemos a hablar de modo impreciso y veloz. Las informaciones transmitidas pueden ser fácilmente mal entendidas o distorsionadas, pues obliga al interlocutor a asimilar en un corto espacio de tiempo un elevado número de mensajes que, por su acelerada transmisión, resultan poco claros.

Así como el conceder tiempo suficiente permite al otro experimentar un clima de aceptación y calma que facilita la relación y el diálogo, manifestar prisa comunica a nuestro interlocutor un mensaje implícito del tipo: «no tengo tiempo para estar escuchándote». El otro, viéndose destinatario de una comunicación apresurada deduce el escaso interés que se siente por él y tiende a bloquearse, no implicándose de modo emotivamente significativo en la conversación.

El diálogo exige ser pacientes, pacíficos y generosos.

Lectura del pensamiento

Consiste en adelantarse al otro frecuentemente en el transcurso de la comunicación, dando a entender que ya se conoce lo que este va a decir o las conclusiones a las que pretende llegar. En este tipo de distorsión caemos cuando creemos adivinar todo lo que los demás están pensando, cuando creemos conocer sus motivaciones ocultas y cuando predecimos sus futuros comportamientos hacia nosotros.

La anticipación desempeña un papel restrictivo en la comunicación pues impide al interlocutor expresarse libremente, ya que no resulta satisfactorio decir cosas y comunicar experiencias que ya conoce aquel a quien van destinadas. En tales circunstancias el otro tiende a recortar al máximo sus intervenciones, al percatarse de que su comunicación carece de verdadero interés y de novedad para el anticipador.

Interrumpir a los otros mientras hablan es casi siempre un signo de escasa consideración. Es preferible actuar con serenidad y esperar a que lo otros terminen su intervención para decirles después, eventualmente, que en parte lo sabíamos.

Intromisión

Tendencia o inclinación a introducirse en el discurso ajeno sin esperar a que el otro concluya su intervención. La intromisión consiste pues en entrar en la conversación de modo incorrecto elevando la voz o bien interrumpiendo al que está hablando, con la finalidad de imponer o hacer presente con vehemencia desmesurada el propio punto de vista.

Para el interlocutor el comportamiento de intromisión es una señal de escaso respeto, pues se le transmite un mensaje implícito del tipo: «soy más importante que tú y mi punto de vista es más interesante que el tuyo». Por otra parte cuando todos hablan a la vez, sin esperar su turno, no hay quien escuche y, por tanto, no hay diálogo sino tumulto.

Incoherencia

La actitud de incoherencia consiste en exponer y sostener ideas, opiniones y puntos de vista variables o contradictorios entre sí; incongruencia entre lo que se dice y se hace, entre pensamiento y vida.

La incoherencia revela una personalidad voluble y carente de lógica para mostrar un punto de vista estable en la comunicación y en las relaciones interpersonales, cambiando de actitud con los otros sin motivos justificados. En las relaciones personales la incoherencia reduce la estima y la consideración de quien la practica y genera fácilmente en los demás niveles importantes de desconfianza que les inducen a mantenerse a

distancia. Difícilmente se podrá crear un clima de confianza en la comunicación cuando participan personas incoherentes.

Conducta declamatoria

Consiste en acentuar de forma excesiva ciertas connotaciones paraverbales de la voz forzándola artificialmente con la intención de facilitar la comprensión de lo que se está comunicando.

La conducta declamatoria obstaculiza el diálogo por el hecho de que el que la ejecuta produce la impresión de estar representando un papel, reduciendo el carácter natural y espontáneo de la comunicación adoptando modales artificiales que manifiestan escasa autenticidad.

El otro interlocutor puede interpretar fácilmente que el tipo de voz utilizada por el que habla no está en sintonía con lo que piensa en realidad, deduciendo de ello su insinceridad.

La conducta declamatoria produce fácilmente rechazo, pues da la impresión de que transforma la comunicación en una clase magistral, sin posibilidad de que los otros participen activamente.

Etiquetación

Consiste en catalogar de un modo simplista y rígido a los demás, a partir de algún detalle aislado o parcial, expresando, además, con relativa frecuencia y sin que el otro lo solicite juicios de valor sobre lo que va expresando en el diálogo: vivencias, ideas, puntos de vista y conductas. Todo esto implica un examen valorativo del otro, sea positivo o negativo, y puede generar en el interlocutor sentimientos y actitudes de rechazo al sentirse juzgado constantemente.

El hecho de expresar juicios valorativos no solicitados en el diálogo puede implicar una posición de superioridad y de dominio por parte del que juzga, colocando al otro en una posición subalterna, en un papel secundario. Este tipo de conducta desempeña un papel restrictivo para la comunicación ya que pone al otro en una situación de tener que evitar sucesivas críticas negativas, limitando por ello su propia libertad de expresión.

Interpretación y explicación no solicitadas

Tendencia a dar explicaciones razonadas de acontecimientos, conductas y estados de ánimo de los otros, buscando siempre las causas de los mismos. En el fondo se trata de un modo más o menos sutil para imponer un particular punto de vista al otro, al que se le priva de la posibilidad de contradecir, viéndose al mismo tiempo envuelto en una situación nada gratificante.

Cuando el otro demanda ser escuchado o simplemente una ayuda emotiva y no una explicación razonada de lo que está sucediendo, la interpretación y explicación no solicitadas comunican al otro un mensaje implícito del tipo: «entiendo mejor que tú esta situación que te afecta», que es como dar a entender una pérdida de confianza en sus posibilidades y en su capacidad para comprender y solucionar los problemas.

Cambio constante de argumento

Un modo de evidenciar falta de interés para con los otros es la actitud de cambiar de argumento cuando todavía no se ha agotado el asunto que se está tratando.

Cambiar de argumento cada vez que la comunicación versa sobre temas que no agradan o que no se desean afrontar, desviando la atención sobre otros aspectos que se alejan del asunto objeto del diálogo, es una forma de manipular la comunicación que evidencia cierta actitud de rechazo que el otro puede sentir como falta de respeto y de interés, especialmente cuando esto sucede cada vez que afronta temas de cuya exposición y discusión podría sacar provecho.

Interferir el diálogo con constantes y arbitrarios cambios de argumentos impide la comunicación y la posibilidad de compartir vivencias emotivas y experiencias significativas.

Superficialidad y evasión

No plantear las cuestiones con la profundidad y con el tiempo que requieren. Afrontar la comunicación de modo superficial e inconexo, saltando de un asunto a otro sin que venga a cuento, haciendo referencia

a temas que no guardan ningún tipo de relación con el tema principal del diálogo (“irse por las ramas”), impidiendo llegar a conclusiones comprensibles.

El diálogo supone y exige la inteligibilidad, es un intercambio de pensamientos y de sentimientos; y para que se puedan comprender, deben ser expuestos con la mayor claridad y profundidad posibles.

Fanatismo

Actitud que se caracteriza por defender con tenacidad desmedida y apasionamiento creencias y opiniones, mostrando preocupación y entusiasmo ciego por algo.

El fanatismo consiste en la incapacidad para soportar el carácter fragmentario e incompleto de toda búsqueda de la verdad y de cualquier realización humana. Por eso podemos decir que racionalidad y fanatismo chocan frontalmente. El mayor error del fanatismo no está en el entusiasmo con el que algo se defiende, sino que radica en que su apasionamiento, tal como acabamos de indicar, es ciego. Es la incapacidad para atender razones lo que constituye la manifestación más notoria de dicha ceguera, junto con la decisión de alcanzar su objetivo, sin reparar en los medios que se utilizan.

Existen varias manifestaciones de esta actitud distorsionadora de la comunicación y de la convivencia, algunas rayan en lo involuntario y en otras hay una clara voluntariedad. Entre las primeras podemos señalar la exaltación afectiva, por la cual se interpretan de modo diverso unos mismos datos, y el rechazo a los matices, tan importantes en todo proceso comunicativo, que conduce a un universo donde sólo hay blanco y negro, buenos y malos, y en el que disentir se interpreta como traición. Entre las segundas, cabe señalar el rechazo de cualquier crítica y la decisión de falsear la realidad cuando convenga a los propios intereses.

Las vías o correctivos para salir del fanatismo pasan sin duda por desarrollar una acción pedagógica progresiva, en la familia, en la escuela y en otros ámbitos sociales, de educación en la tolerancia. Acción pedagógica cuyo objetivo principal sea la creación de las condiciones que hagan posible el desarrollo de la capacidad crítica y autocrítica e impidan

puedan darse actitudes de irracionalidad propias de mentes cerradas e intolerantes.

Desatención

No prestar suficiente atención al otro cuando está exponiendo sus vivencias, ideas, puntos de vista y argumentaciones es uno de los mayores obstáculos en la comunicación interpersonal.

La desatención se puede mostrar de modos muy diversos: rehuendo la mirada, permaneciendo ocupado en otras actividades, hablando con otros, preparando la defensa de las propias ideas mientras el otro habla.

No hay comunicación abierta sin escucha atenta. Si no escuchamos atentamente nos será muy difícil, por no decir imposible, comprender lo que los demás nos quieren comunicar y, mucho menos, ponernos en su lugar con una actitud empática.

La escucha atenta le permite al interlocutor comprobar la efectividad de lo que está compartiendo y le da la oportunidad de ampliar o modificar algo de lo que ha dicho, si se da cuenta de que es necesario.

Desconsideración

Tendencia a elegir un detalle negativo de una situación ajena fijándose en el mismo de una manera tan exclusiva que el resto de la realidad queda oscurecida y difuminada.

La falta de consideración consiste en no dar su justo valor y la importancia debida a lo que los otros participantes en el diálogo están exponiendo.

En ocasiones la desconsideración reviste la forma de exclusión o marginación de uno o más miembros del grupo que quedan en un segundo plano.

Ignorar a los otros implica una forma de exclusión que repercute negativamente en todo diálogo, pues fácilmente experimentarán una sensación de malestar, de desvalorización y depreciación que favorecerá la aparición de bloqueos y rechazos.

Recapitulando cuanto acabamos de exponer. Podemos afirmar que dialogar de modo constructivo se hace imposible (Ramón Gil, 2003: 111-112):

- Por decir las cosas confusamente; por no tenerlas claras en la mente o por emplear un lenguaje inadecuado.
- Por hablar cuando el otro o los otros no están escuchando - sólo oyen- o no quieren escuchar.
- Por ponernos en una actitud, en un papel, que el otro no espera de nosotros o no acepta.
- Por poner el mensaje a una altura superior a la capacidad actual de comprensión de los que escuchan.
- Por empeñarse en que nuestro mensaje sea aceptado por el otro, en momentos en que él está obstinado en no aceptarlo.
- Por falta de congruencia personal, es decir, por no existir adecuación entre lo que pensamos, decimos, sentimos y vivimos.
- Por mantenernos convencidos de que estamos en lo cierto, cuando los otros nos consideran equivocados, y seguir emitiendo nuestro mensaje, como si nada sucediera, sin someterlo a sincera revisión.
- Por incapacidad para ver y examinar benévolamente el punto de vista de la otra u otras personas sobre el mensaje que se emite.
- Por desprecio a las ideas, creencias y costumbres de los otros, cuando estamos tratando de comunicarles algo.
- Por olvidarse de que la mente humana necesita tiempo y energía, para digerir el mensaje.
- Por mantener la comunicación a niveles superficiales, de manera habitual.
- Por pretender avasallar, queriendo imponer ideas, criterios y comportamientos, más que exponerlos y razonarlos.
- Por ir acompañado el mensaje de una carga de agresividad que hiera o humilla al otro u otros.
- Por exigir a otras personas lo que nosotros no hacemos o damos, pudiendo o debiendo hacerlo o darlo.
- Por falta de respeto, en grado suficiente, entre quienes intentan la comunicación.

5. Actitudes y conductas que favorecen la comunicación y el diálogo

La comunicación interpersonal pide mantener vivo el deseo de cambiar, cuando sea preciso, esquemas de pensamiento o modos de vivir, sin atrincherarse sistemáticamente en las propias ideas como si fuesen las únicas posibles.

Para dialogar es necesario que los interlocutores mantengan una actitud positiva y constructiva, hablando con el ánimo sincero de contribuir al entendimiento y a la solución de los problemas tratados.

Todo lo que afecta a la comunicación es de gran importancia para el buen funcionamiento de los grupos en los que estamos y para la creación de cauces de convivencia de calidad humana. Avanzar en la práctica del diálogo y llegar a experimentar una comunicación auténtica no es cosa fácil de conseguir, necesita de un largo aprendizaje y de la actualización de una serie de competencias dialógicas. Analizamos, a continuación, un conjunto de actitudes y de conductas que promueven y potencian la comunicación, el diálogo y, en consecuencia, la mejora de las relaciones interpersonales en nuestra convivencia (Davis, 1998; Mambriani, 1993:114ss.; Prieto, 2001; Puig Rovira, 1995; Gil, 2002 y 2003; Vaello, 2005):

Crear un ambiente adecuado

Un primer paso para facilitar la comunicación es liberar el ambiente físico de los impedimentos eventualmente presentes: ruidos, escasa o excesiva luminosidad, continuas entradas y salidas de personas, etc.

Si se logra crear un ambiente físicamente adecuado y transmitir una actitud de disponibilidad y de naturalidad respecto al diálogo, habremos construido dos importantes presupuestos para facilitar la comunicación al otro.

La disponibilidad psicológica, a juicio de Marroquín y Villa (1998:44), supone bastante más que una mera asequibilidad física.

Incluye algo tan importante y difícil como es la apertura a la otra persona, de manera que se pueda percibir el mundo a través de sus ojos, y la disponibilidad para que nuestra propia percepción pueda, en parte, quedar afectada por su visión y por sus expectativas.

Preguntar e invitar a intervenir

Indicamos algunas estrategias que pueden servir para estimular a los otros a participar activamente, cuando no asumen iniciativas en la comunicación.

- Hacer preguntas: plantear cuestiones al otro en forma de pregunta que impliquen una comunicación, una respuesta, que sirva de inicio de un diálogo posterior más profundo y participativo. Preguntarle por sus centros de interés. Realizar preguntas abiertas que ofrezcan una amplia posibilidad de respuestas. Este tipo de preguntas requieren respuestas no prefabricadas, antes bien invitan a elaborar la respuesta, a sopesar una serie de cuestiones antes de emitir el mensaje, a encuadrar la pregunta y construir una contestación consecuente, a optar entre las posibles alternativas.
- Expresar hechos y opiniones invitando al otro a dar su opinión sobre aquello que se ha afirmado.
- Invitaciones directas a intervenir, sin que supongan merma de la espontaneidad.

Prestar atención

En la medida que se presta atención a lo que los otros expresan se favorece un diálogo más profundo y se les ayuda a que se sientan más motivados a seguir comunicando. Señalamos a continuación diversos modos de manifestar actitudes de atención.

- Repetición: la repetición de la parte final de la comunicación del otro, le puede estimular y alentar a seguir hablando, pues constituye una prueba de la atención que se ha prestado a lo que acaba de expresar.
- Síntesis: sintetizar lo que el otro ha comunicado es un modo de manifestarle que hemos seguido su discurso y que incluso lo hemos reelaborado en forma de resumen.

- Interrogantes: reformular o repetir en forma interrogativa o dubitativa lo que el otro ha afirmado manifiesta el deseo de comprenderle y el interés por lo que nos está diciendo.
- Asentimiento: Se trata de breves señales de afirmación que le enviamos al que está hablando. Son como pequeños refuerzos que contribuyen a sostener la comunicación y como continuas confirmaciones de una actitud de atención y de escucha.
- Otros modos no verbales son: mirar al que habla, no gesticular excesivamente, postura relajada, no interrumpir y comunicar calma y disponibilidad de tiempo. No manifestar prisa es un modo de animar al otro a comunicarse.

Hacerse comprensible

Se trata de expresar las ideas, los argumentos y los propios puntos de vista de manera clara, metódica, ordenada y sin ambigüedad, sin embrollarse e irse por las ramas. Implica adoptar una serie de medidas que facilitan al que escucha comprender lo que se le quiere comunicar. Indicamos una serie de conductas que aumentan la claridad, la comprensibilidad y la eficacia de la comunicación:

- Claridad verbal: Pronunciar clara y correctamente las palabras y las frases.
- Utilizar breves pausas para reducir la velocidad.
- Orden lógico: proceder por etapas lógicamente entrelazadas de tal manera que sean los nexos causales que conectan las diversas partes.
- No proceder a saltos.
- Solicitar confirmación a través de preguntas abiertas para verificar si aquello que se pretende transmitir es entendido por el destinatario.
- Resaltar ciertas partes del discurso.
- Adaptación al nivel cultural y de comprensión de los interlocutores.

Mejorar las relaciones interpersonales

Entre las actitudes y conductas que favorecen unas buenas relaciones interpersonales resaltamos las siguientes:

- Mostrar una actitud en la que se haga efectiva la igualdad básica de todas las personas y el reconocimiento de la dignidad de todos. Esto significa admitir que en las relaciones interpersonales todos poseen los mismos derechos y deberes básicos. El otro debe percibir que nos situamos en una perspectiva de deferencia y consideración, que le reconocemos la misma dignidad y respeto que pedimos para nosotros mismos, por encima de las diferencias personales, culturales, socioeconómicas e intelectuales.

- Relacionarse y comunicarse desde la autenticidad y congruencia personal. La autenticidad inspira confianza. Para Carl Rogers (2004 y 2007) cuanto más congruentes y auténticos nos mostremos en nuestras relaciones tanto mayores serán las probabilidades de que los otros manifiesten su propia personalidad, sin que tengan necesidad de recurrir a imágenes deformadas de sí para obtener mejor impresión.

Ser congruente es ser uno mismo, sin máscaras artificiales ni falsas fachadas, sin necesidad de esconderse tras ninguna imagen impuesta o caretas de interpretación. Vivir de modo congruente permite al otro madurar la percepción de que está ante una persona digna de confianza, segura y sincera. La persona auténtica inspira confianza porque es transparente, porque se le ve venir, porque ante ella no hay que estar al acecho, adivinando tras sus palabras o actitudes una segunda intención.

- Comunicar comprensión y empatía. Se trata de facilitarle al otro la posibilidad de compartir emotivamente, comunicándole comprensión de sus diversos estados de ánimo, mostrándose cercano y sensible a sus vivencias de preocupación, de sufrimiento, de dolor y de malestar.

Entendemos por empatía, tal como hemos explicado anteriormente, la actitud de ponerse en lugar del otro, de entrar en su estado de ánimo y de situarse en su perspectiva, desarrollando un grado intenso de comprensión. Tal comprensión sirve de premisa para prestar apoyo y ayuda en las dificultades.

Ser empáticos significa desarrollar la habilidad de entender y comprender lo que el otro experimenta y siente en situaciones de especial dificultad. A desarrollar nuestra empatía nos puede ayudar imaginarse a sí mismo en la situación del otro y recordar situaciones personales análogas.

- Escucha activa. Desde la perspectiva de la empatía escuchar es una actitud de sensibilidad y disponibilidad dirigida a la otra persona con la finalidad de captar no sólo los aspectos verbales y racionales manifiestos en la comunicación, sino también de los no verbales; no sólo los conceptos e ideas, sino también los sentimientos y emociones que los condicionan.

Se trata no tanto de un proceso que se desarrolla siguiendo un patrón previamente establecido, sino más bien de una actitud de apertura y de receptividad asumida consciente e intencionalmente.

La escucha activa demanda a su vez una actitud de atención, que permita olvidarnos de nosotros mismos y centrarnos en la emisión de los mensajes del otro.

- Aceptación del otro. Se trata de no evaluar al otro, de aceptar sus comunicaciones, su personalidad, su historia, sus opciones y su cultura de modo no valorativo.

Significa centrarse en la escucha atenta y activa, en la toma de conciencia de aquello que comunica, sin recurrir a emitir juicios valorativos, afirmaciones apresuradas, conclusiones superficiales o consejos no solicitados.

Al aceptar al otro le comunicamos nuestra actitud de apertura y disponibilidad. Esto favorece su libertad, para que pueda mostrarse con espontaneidad, tal como es, y comunicarse sin el temor de ser juzgado.

La aceptación incondicional favorece la comunicación profunda centrada no sólo en la exposición de ideas, sino en el compartir vivencias emotivas y existencialmente relevantes, e implica, además, alejarse de las estrategias de la comparación y de la generalización. Aceptar la situación del otro significa no compararle con ninguna otra y considerarla más bien como única.

La estrategia de comparar induce en el otro a una disminución y a una desvalorización de su propia situación, al ser considerada siempre en relación con otra. También el generalizar conduce a eliminar el caso singular. El otro ya no es considerado como único e irrepetible, sino como parte de una generalidad.

La aceptación fomenta la actitud mutua de la confianza, tanto en el valor de la propia palabra, como en la capacidad de los otros para comprenderla y aceptarla.

En definitiva, si aceptamos toda la potencialidad del otro, podremos crear un clima de comunicación que permita la creación y el mantenimiento de relaciones positivas, gratificantes y potenciadoras para todos.

6. El diálogo y la comunicación en el ámbito familiar

En las relaciones interpersonales dentro de la familia, es imprescindible prestar esmerada atención a los sentimientos de los otros -y, cómo no, a los nuestros- y especialmente, muy especialmente, cuando se expresan de modo indirecto: por medio de comportamientos, gestos, silencios y actitudes. En estos casos debe intentarse una clarificación, de manera especial de parte de los padres, para intentar que la comunicación no se oscurezca, dificulte o imposibilite.

En el campo de las relaciones interpersonales, dentro del ámbito familiar, el lenguaje más importante es el que se emite en el campo de los sentimientos. Y este campo lo suelen evitar, ignorar, con demasiada frecuencia, todos: padres, hijos, esposos, hermanos..., con funestas consecuencias para la felicidad del hogar, felicidad que no puede darse sin el necesario diálogo y adecuada expresión de los sentimientos.

La relación comunicativa tiene que ser inclusiva de todos los miembros de la familia. En la comunicación tan importante es saber escuchar como saber hablar. Los intereses comunes sólo se pueden identificar y articular cuando los miembros de la familia se escuchan unos a otros. La escucha consiste (García, Pérez y Escámez, 2009) no sólo en atender sin más a aquello que los otros expresan, sino implicarse con ellos, siendo capaces de situarse en su punto de vista, de captar sus intereses y sentimientos.

Este es un gran camino para que la comunicación y relación entre los miembros de la familia se vaya haciendo más clara y comprensiva, más profunda, estrecha y gratificante para las personas, más educadora y maduradora de todos los miembros de la familia, especialmente para los hijos, que se construyen interiormente como personas felices por la imitación y el influjo de las actitudes y comportamientos profundos de sus educadores por antonomasia como son sus padres.

Para una comunicación familiar con calidad ética se deben propiciar las siguientes condiciones (Martín y Puig, 2007; García, Pérez y Escámez, 2009: 124): es necesario que todos los miembros de la familia tengan una actitud constructiva, que se traduce en hablar sinceramente con ánimo de encontrar la solución de los problemas; quieran entenderse y hagan todo lo posible para conseguirlo; respeten la verdad y se respeten mutuamente; establezcan una relación que evite la prepotencia, el autoritarismo, la coacción, y la agresión; se impliquen en el intercambio de opiniones, de manera que expresen las razones propias, consideren las razones ajenas y estén dispuestos a modificar las propias si las del otro familiar son más adecuadas.

El diálogo en la familia no debemos entenderlo como una conversación esporádica, sino como un ambiente que se respira y que facilita el encuentro con los otros. Para hablar se necesita tiempo. No existe un equivalente económico del cariño, de la experiencia ni de la cercanía. Tan importante como hablar es callar. La clave reside en escoger el momento oportuno y en saber escuchar, intentando comprender siempre el punto de vista del otro. ¿Hacia dónde habría que caminar para profundizar en el diálogo en el ámbito familiar? Ofrecemos algunas sugerencias a modo de decálogo.

1. Aceptarás que tú solo no posees toda la verdad; que todos los miembros de la familia, todos, incluidos los hijos y los abuelos, poseen algo de ella. Y aceptarás, igualmente, que para comunicarse con éxito hay que acercarse al otro, aunque sea un niño, adolescente, joven, o anciano, con respeto a su persona y con hambre de su verdad.
2. Comprenderás que más que convencer al otro de tu verdad y tus razones, deberás convencerle de que le escuchas, le comprendes, le aceptas, le amas y de que crees posee también parte de verdad. El valor fundamental en la vida, y en el hogar, no es la verdad, sino el amor. Si comprendes esto, la comunicación familiar se facilita.
3. Expondrás tus ideas con claridad, habiéndolas meditado y vivido con anterioridad. La comunicación fracasa, muchas veces, entre los miembros

de la familia, por falta de claridad de ideas o confusa exposición de las mismas.

4. Huirás de toda forma de violencia en el diálogo, sarcasmo o ironía, gritos o tono imperativo, enarbolar definiciones o autoridad, intentar imponer o condenar, despreciar o deprecia. La violencia no convierte lo falso en verdadero, ni crea verdad. Antes bien, la oscurece en la comunicación, obstaculizando la comprensión y la aceptación de la verdad. La violencia dificulta el diálogo constructivo entre los componentes del grupo familiar.
5. Confiarás en la parte de verdad que crees poseer y en la capacidad del otro, cónyuge o hijo, para captarla y aceptarla, si la comunicas oportuna y convenientemente.
6. Recordarás que en el diálogo humano, y más aún en la comunidad de amor que es la familia, no debe haber vencedores ni vencidos. Tras el diálogo, que es siempre un esfuerzo de comunicación interpersonal, nadie de la familia debe quedar humillado.
7. Aceptarás que tus experiencias pasadas, tus compromisos, tus prejuicios, oscurecen y limitan tu inteligencia de cara a la verdad y a la comunicación misma en el seno familiar. Y también que tus opiniones pueden cambiar, como de hecho han cambiado muchas veces y en muchos campos, de lo que son testigos tu cónyuge, tus hijos, tus padres.
8. Tendrás presente que el valor de tus opiniones, que comunicas a los miembros de la familia, depende del valor de los hechos y razones que las apoyan y que tiendes a atribuirles un peso adicional emotivo o de autoridad, en razón del rol o papel familiar que desempeñas como padre, madre, esposa, esposo, persona mayor, hijo pequeño o mayor.
9. Sabrás que acercarse a la verdad, al comunicarnos sinceramente con las otras personas de la familia, conlleva riesgos, implica el poder cambiar, y esto no es siempre fácil, pues vivimos refugiados en hábitos, ideologías,

orgullo, prejuicios, costumbres, amor propio, comodidades, vanidad personal e instalaciones que dificultan tu cambio y el de tus hijos y cónyuge.

10. Recordarás que el diálogo, vehículo de comunicación, no es pasividad o resignación. El diálogo sincero permite y exige hacer valer tus opiniones, si realmente valen, pero sin recurrir en el proceso de comunicación al chantaje afectivo, a la marrullería, a la mentira, al engaño y a la autoridad mal entendida.

7. Itinerario para la comunicación y el diálogo

A la luz de la reflexión realizada a lo largo de las páginas anteriores he elaborado un itinerario para todo aquel que opte por un serio compromiso personal por comunicarse bien para convivir mejor cada día.

- Procura mantener una postura relajada y distendida.
- No emplees frases agresivas y desalentadoras.
- No seas desconsiderado ni hiriente.
- No presumas de tus aciertos y de tus logros.
- No reacciones airadamente cuando te lleven la contraria.
- Respeta el turno de intervención, sin interrumpir al interlocutor.
- Cede la palabra con amabilidad y flexibilidad.
- Mantén un tono de voz distendido y un volumen moderado.
- Reduce la velocidad y la prisa.
- Expresa tus pensamientos de forma clara y ordenada.
- No te entrometas en la vida de los demás para criticarlos y humillarlos.
- No trates de imponer a los demás tus criterios y tus puntos de vista.
- Dialoga de forma confiada y serena.
- Intenta que tus intervenciones sean verdaderas.
- Procura no embrollarte ni irte por las ramas.
- Atiende las razones y puntos de vista de los otros.
- Acepta de buen grado que los otros puedan expresar ideas más interesantes que las tuyas.
- Respeta los acuerdos alcanzados mediante consenso en el diálogo.
- Modifica tus juicios y opiniones cuando encuentres razones justificadas para ello.
- Intenta buscar los puntos que tenemos en común, más que los que nos separan.
- Procura ser sencillo y no hacerte el sabio.
- Antes de hablar piensa lo que vas a decir, sin dejar de ser espontáneo.
- No busques dobles intenciones ni pretensiones ocultas en lo que dicen los demás.

- Aprende a decir no, sin necesidad de mantener actitudes hostiles y agresivas.
- Comunica, en la medida de lo posible, comprensión y empatía.
- No hables torrencialmente sin percibir las señales que te envían tus interlocutores.
- No hables sólo de ti y de tus cosas.
- No recurras a un excesivo protagonismo humorista que supone una desvalorización de la comunicación.
- Huye de cuanto huela a falsedad e hipocresía.
- No adoptes una conducta declamatoria que convierta la comunicación en una clase magistral, pues induce al rechazo.
- No olvides que cuanto más congruente y auténtico te muestres en el diálogo tanto mayor serán las posibilidades de que los otros manifiesten positivamente su propia personalidad.
- Finalmente, recuerda que prestar atención a los otros sirve de estímulo para que se comuniquen y perciban, al mismo tiempo, tu verdadero interés por escucharles.

8. Compromiso responsable en la mejora de nuestra convivencia

Asumir la propia responsabilidad en la mejora de las relaciones interpersonales, en la convivencia diaria, implica, a mi juicio, desarrollar las siguientes actitudes y conductas:

- Escuchar atenta y activamente.
- Actuar desde la empatía.
- Comprender la posición, razonamientos, sentimientos y emociones de los otros.
- Aceptar nuestra forma de ser y la de los demás.
- Estar dispuestos y abiertos a colaborar en lugar de competir.
- Estar dispuestos a cultivar nuestra autoestima y la de los *demás*.
- Tomarnos a los otros en serio.
- Estar abiertos a dar y recibir sin resentimiento.
- Aceptar que cometemos errores y que los demás los cometan, sin caer por ello en frustración, haciendo de los mismos fuente de aprendizaje.
- No dejarse intimidar por situaciones que consideramos unilateralmente de rechazo.
- Evitar toda forma de amenaza, coacción, manipulación y violencia.
- Buscar lo que nos une más que lo que nos separa.
- Coherencia entre lo que decimos y hacemos.
- Preguntar a los otros por sus centros de interés.
- Presentar los propios puntos de vista con la mayor imparcialidad posible y sin arrogancia.
- Evitar las comparaciones innecesarias.
- Acompañar nuestras palabras con hechos.
- Esforzarse en superar los prejuicios respecto a los demás.
- Mostrar cordialidad.

- Ser abiertos y sinceros.
- Salir al encuentro de los demás, sin esperar a que vengan a nosotros.
- Mostrar interés por lo que nos dicen y hacen.
- Superar envidias y resentimientos.
- Ser pacientes y tolerantes, huyendo de toda forma de cerrazón y tozudez.
- No ser agresivos, ni hirientes, hoscos, huraños y maleducados.
- No presumir de nosotros mismos.
- Ser auténticos, sin máscaras, sin hipocresía ni doblez.
- Ser generosos en el compartir.
- Ser fieles y leales.
- Practicar el arte del diálogo y la tolerancia del perdón.
- Evitar mostrarse escéptico, pasota o de vuelta de todo.
- Arrimar el hombro en las tareas comunes.
- No criticar la conducta de los otros a sus espaldas.
- No airear los defectos ajenos, ni ignorarlos ni deformarlos.
- Alabar con naturalidad las cualidades de los demás y celebrar sus aciertos tanto en su presencia como en su ausencia.
- Adoptar actitudes basadas en las categorías de la gratuidad y de la generosidad, lejos de una mentalidad mercantilista.
- Dar la cara en la defensa de los derechos de todos.
- Esforzarse en ser realmente uno mismo, diáfano, veraz, auténtico y consecuente.
- Atreverse a perdonar y a olvidar los roces y conflictos habidos en la convivencia diaria, pues son inevitables.
- Buscar soluciones dialogadas y consensuadas a los problemas que nos afectan.

- Superar actitudes individualistas, comprometiéndose en la defensa y en el logro del bien común.

9. La tolerancia en la educación para la convivencia

En una sociedad plural como la nuestra, el respeto a la singularidad cultural de los individuos y grupos, a los distintos modos de pensar y de orientar la propia vida, la defensa y promoción de los valores comunes, son objetivos irrenunciables en una educación democrática; y en estos momentos, en los que es fácil percibir manifestaciones de xenofobia y racismo, una propuesta educativa que promueva, prioritariamente, la tolerancia como base de una convivencia civilizada, se hace imprescindible y urgente.

El nombre de tolerancia nace dentro de la crisis de la Reforma y sirve para designar la actitud adoptada por algunos autores durante las guerras religiosas de los siglos XVI y XVII, con vistas a conseguir una convivencia entre los católicos y los protestantes. Posteriormente el término tolerancia ha adquirido diversos sentidos:

- Respeto para ciertas doctrinas, obras o confesiones religiosas (sentido religioso).
- Respeto a los enunciados y prácticas políticas siempre que se hallen dentro del orden prescrito y aceptado libremente por la comunidad (sentido político).
- Actitud de comprensión frente a las opiniones contrarias en las relaciones interpersonales, sin la cual se hacen imposibles dichas relaciones (sentido social).
- Flexibilidad, ausencia de dureza y rigidez para con las razones y teorías contrarias a las propias (sentido filosófico-científico).

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, en sus voces “tolerar” y “tolerancia” nos señala, como sentidos principales los siguientes: “sufrir”, “llevar con paciencia”, “permitir algo que no se tiene por lícito sin aprobarlo expresamente”, “respeto y consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás, aunque repugnen a las nuestras”, y “reconocimiento de inmunidad política para los que profesan religiones distintas de las admitidas oficialmente”.

Cabe explicar la naturaleza última de la tolerancia como el aguante paciente y esperanzado en los inevitables conflictos dimanantes de la pluralidad de las conciencias.

En el terreno filosófico y en la práctica científica la tolerancia podría fundamentarse en la imposibilidad de encontrar la verdad absoluta. Si la verdad es pluridimensional y no es materialmente monopolizable, se sigue la necesidad de una actitud flexible. Desde una perspectiva científica, toda idea, incluyendo las notoriamente absurdas, merece que sus credenciales sean examinadas. Esto no quiere decir aceptar tal idea. La tolerancia implica la existencia de un procedimiento específico para la comprobación de las ideas.

El común denominador de la tolerancia civil y religiosa reside en el hecho de que ambas hacen referencia a hombres que pueden reclamar respeto. La raíz más sólida de la tolerancia se encuentra en la manifestación real de respeto a la dignidad de la naturaleza humana. En efecto, nuestra naturaleza se caracteriza por una inteligencia que no es intuitiva, sino discursiva, de forma que no conoce la verdad sin pasar por muchos esfuerzos y no pocos errores, y por una libertad que no sólo puede escoger lo bueno sino también lo malo. Esto nos debe conducir, por una parte, a aceptar el hecho de que ni todos los hombres se acercan a la verdad con la misma velocidad, ni siquiera todos ellos terminarán alcanzándola, sin que tenga sentido pretender impedir por todos los medios que los demás incurran en error alguno. Y por otra parte, nos hará ver también que debe abandonarse cualquier intento de conseguir la uniformidad entre los hombres, cuando lo importante es respetar el estilo que cada uno desee imprimir a su propia existencia.

A la luz de las anteriores reflexiones considero que las raíces o bases en las que se sustenta la tolerancia se encuentran por una parte en el respeto que merece siempre cualquier persona, o dicho de otra forma en el reconocimiento del otro que, prescindiendo de su credo religioso, de su ideología o de su condición social, es una persona humana y, por tanto, digna de respeto y consideración; además, por otra parte, creo que se puede fundamentar también en las exigencias de una convivencia

social en una sociedad pluralista en formas de entender la vida, en creencias y en valores.

El ideal de la tolerancia se desarrolla progresivamente en una sociedad verdaderamente democrática, que sin imponer ninguna ideología, sea inspiradora de todo lo que puede ayudar al desarrollo de las personas en su diferenciación legítima; es decir que favorezca la búsqueda de la unanimidad respetando el pluralismo.

La tolerancia hace referencia a la libertad y exige la armonización de las libertades, fomenta el pluralismo frente a la uniformidad y se esfuerza en reconocer que los otros tienen capacidad de decir su propia palabra y, por eso, hay que escucharla dialogando.

La tolerancia, tal como aquí se entiende, supone dejar los tics autoritarios derivados de la posición en la familia y en la sociedad, de la encarnación de la ortodoxia, de la preponderancia económica o de cualquier poder. Es justamente rebeldía frente al mundo que tenemos, en el que los valores derivan de la fuerza y no de la razón.

Una actitud fundamentalmente contraria a la tolerancia es la de pensar que se tiene por sí solo toda la verdad. Al obrar así, el hombre tiende a excluir y a rechazar todo lo nuevo. Además, lo nuevo se presenta como falso y sospechoso. En general, esto conduce a la intolerancia respecto a los demás.

Sinceramente pienso que toda cerrazón apriorista y autosuficiente, que rechaza a las demás personas y a las demás corrientes de pensamiento o sistemas políticos y sociales sin el esfuerzo indispensable de distinción entre lo que es válido y lo que es inaceptable, siempre se ha revelado como negativa.

Dentro de este marco, la tolerancia como respeto activo se presenta como un valor básico para el entendimiento entre los hombres. El que tiene en cuenta las dificultades que hay para llegar a una visión clara y sólida en los diferentes campos de la existencia, podrá comprender y respetar a todos los demás que ven las cosas de diferente manera.

En un mundo plural, como el nuestro, no tienen sentido las actitudes autoritarias. Lo que se valora de verdad es una actitud de tolerancia y respeto hacia el otro, respeto que constituye el fundamento de toda convivencia humana civilizada. La tolerancia es realmente un valor necesario para la construcción permanente de una sociedad de rostro humano, en la que ningún hombre sea víctima de otro hombre.

Resumiendo lo que acabamos de exponer podríamos caracterizar la actitud de la tolerancia como la evaluación afectivo-positiva del respeto a las personas o grupos que tienen ideas, religión, conducta y política diferentes a las nuestras. Valoración que implica una predisposición para actuar de forma respetuosa.

Desde esta perspectiva, entiendo que la tolerancia es una actitud positiva. No se trata de la mera ausencia de conflictos, ni de la coexistencia fruto de la indiferencia o habilidad diplomática, sino que se trata de una predisposición al respeto, al diálogo, a la colaboración y a la búsqueda en común.

La tolerancia debiera ser para todos nosotros un valor deseable, pues en la práctica todos necesitamos de la tolerancia de los otros, al menos en ciertas ocasiones.

Si tuviera que hablar de límites de la tolerancia, señalaría, fundamentalmente, las exigencias de una convivencia pacífica, de la justicia y del bien común. Dicho de otra manera, todo aquello que pone en peligro la existencia física del cuerpo social y por consiguiente la de cada uno de sus miembros; más aún, lo que pone en peligro su existencia como seres espirituales, como seres intersubjetivos, como seres que en libertad piensan, eligen y se relacionan entre sí, como seres que para ser tales necesitan ser conscientes y responsables no sólo del destino individual sino del destino colectivo, y que, por consiguiente, necesitan participar en la determinación de fines y medios para la propia sociedad.

Los límites de la tolerancia deben de estar ante todo en esos valores universales que son los derechos humanos. Las ideas, mientras sólo sean ideas, son tolerables en cualquier caso. Pero no lo son cuando

quieren imponerse a quien no las comparte, mediante la violencia y la fuerza. No sólo la agresión a la libertad de expresión es intolerable, sino además todo aquello que viole derechos humanos básicos, de tal manera que no deberíamos tolerar que haya hambre en el mundo, que mueran miles de niños por enfermedades evitables, que sólo mediante guerras sepan dirimirse los conflictos. El objeto de la tolerancia son las diferencias inofensivas, no las que ofenden la dignidad humana.

La tolerancia es sobre todo moderación, la moderación de vivir y dejar vivir. Ser tolerante significa saber respetar todas las actitudes, las ideas y los programas que intentan construir el bien común.

En el terreno social la tolerancia positiva implica sensibilidad y responsabilidad frente al ancho campo de los sectores marginados. En el campo religioso la tolerancia significa profundo respeto por todas las creencias. Una persona tolerante en política es un demócrata que sabe que tiene adversarios pero no enemigos; que es plenamente consciente de que partido proviene de “parte”, y que una parte no lo puede monopolizar todo. La persona tolerante en religión admite de buen grado el pluralismo confesional y quisiera que siempre fuese respetado el principio fundamental de la libertad religiosa, que consiste en que nadie sea coaccionado a creer, pero que toda persona pueda creer.

La tolerancia supone comprender que la diversidad, el multiculturalismo y el pluralismo, cuya expresión es la existencia de opiniones políticas diferentes, creencias diversas o sensibilidades morales distintas, lejos de ser un fenómeno negativo y que impide la convivencia en paz, derivan de la propia condición humana y pueden convertirse, en consecuencia, en la ocasión para el mutuo enriquecimiento.

El polo negativo de la actitud de la tolerancia es la intolerancia que está transida de intransigencia, cerrazón y prejuicios. Tolerancia e intolerancia nunca son absolutas, no las encontraremos en estado de pureza ideal en la realidad. No obstante puede sernos útil metodológicamente delimitar sus ámbitos respectivos, sus manifestaciones.

Las personas de mentalidad cerrada suelen ser intolerantes con aquellos que tienen creencias contrarias a las propias y se muestran especialmente tolerantes con aquellos que tienen creencias semejantes a las de uno mismo. Entre los rasgos de las personas de mentalidad cerrada podemos señalar los siguientes:

- Resistencia a revisar las propias opiniones.
- Incapacidad para suspender el juicio hasta conseguir la suficiente evidencia.
- Tendencia a reducir las cuestiones discutibles a términos de sí o no.
- Tendencia a elaborar unas convicciones sumamente fuertes y resistentes al cambio.
- Tendencia a rechazar a otras personas a causa de sus convicciones.
- Resistencia a la provisionalidad y a la ambigüedad.

Si se quisiera esquematizar lo hasta aquí dicho sobre la actitud de la tolerancia, podrían formularse una serie de binomios tipológicos que ayudarán a comprender mejor la multiplicidad de matices que pueden revestir las manifestaciones de tolerancia y de intolerancia:

La tolerancia admite y quiere positivamente la diversidad. La intolerancia tiende a imponer la uniformidad.

La tolerancia respeta las ideas de los demás. La intolerancia se cierra en su dogmatismo, no admite los planteamientos de los demás, y tiende a considerar enemigo a todo aquel que no piensa de la misma forma.

La tolerancia se mueve en una atmósfera de libertad. La intolerancia en el miedo a la libertad.

La tolerancia es capaz de autocrítica. La intolerancia dogmatiza su postura como la única válida.

La tolerancia sabe perder. La intolerancia hace de la derrota una tragedia.

La tolerancia admite la crítica. La intolerancia no la soporta.

La tolerancia emplea como instrumento el diálogo abierto con todos. La intolerancia se cierra dentro del monólogo o dentro de un diálogo

interesado con los que piensan igual o de forma semejante.

La tolerancia posibilita la convivencia democrática. La intolerancia es esencialmente dictatorial.

La tolerancia quiere la paz, fundamentada sobre la justicia. La intolerancia justifica la violencia porque cree que sus argumentos son tan válidos que pueden imponerse por la fuerza.

La tolerancia tiene como norma fundamental la Declaración Universal de los Derechos Humanos. La intolerancia se rige por la ley del talión.

La tolerancia es acogedora y crítica al mismo tiempo. La intolerancia margina a los que discrepan.

La tolerancia aspira al perdón y a la reconciliación. La intolerancia se instala en el odio y la venganza.

Así pues la actitud de la tolerancia, a mi juicio, podría caracterizarse, como una disposición humana de aceptar creencias, pensamientos, acciones y conductas, que aunque no compartidas por uno mismo, o con las que no se identifica, se tiene no obstante la intención de encontrar puntos de unión que faciliten y hagan posible una pacífica convivencia entre la pluralidad y diversidad de personalidades humanas.

La tolerancia emplea como instrumento fundamental el diálogo abierto con todos para resolver los conflictos y los problemas comunes, pues parte del reconocimiento de que ninguna cultura, nación o religión tiene el monopolio de la verdad.

A la luz de cuanto venimos exponiendo, podemos afirmar con toda propiedad que la tolerancia es un factor esencial para la paz en el mundo, pues implica el reconocimiento y la aceptación de las diferencias entre las personas y el respeto de los derechos y de las libertades de los demás.

Hemos de ser conscientes de que la educación en valores resultará ineficaz si no está implicada en ella el medio familiar. Al menos, quiero dejar constancia de los objetivos que debería perseguir la educación para la tolerancia en el contexto socio-familiar. He aquí mi propuesta:

- Promover el diálogo y el consenso como forma de resolver los conflictos de manera pacífica y civilizada.
- Desarrollo de la conciencia de pertenencia a una misma comunidad por encima de la diversidad de creencias e ideologías.
- Reconocimiento y promoción de la diversidad cultural como elemento enriquecedor, no desintegrador, de una sociedad.
- Impulsar el reconocimiento de la dignidad de toda persona y el respeto a las creencias y formas de vida de cada individuo.
- Tomar conciencia de que la uniformidad y la imposición sólo llevan al empobrecimiento intelectual y a la pérdida de libertad.
- Entender la tolerancia como un estilo y forma de vida presidido por actitudes de compromiso y de cooperación con los demás que permiten situarse en la perspectiva del otro y esforzarse constantemente por buscar soluciones justas a las situaciones conflictivas que se presentan en la vida real.

Para contribuir eficazmente a formar personas tolerantes y respetuosas con los demás, se hace necesario que los padres y los educadores manifestemos en nuestro comportamiento actitudes de tolerancia, que ofrezcamos experiencias del valor de la tolerancia y no simplemente la verbalicemos. Tradicionalmente en educación se ha recurrido a la eficacia del ejemplo cuando del aprendizaje de conductas se ha tratado. La propuesta de un comportamiento tolerante, o justo y solidario, si sólo queda en el nivel del discurso, en la abstracción, de una idea, resulta del todo ineficaz para mover a los educandos a la realización del mismo. Necesitan la referencia concreta a la experiencia del valor, sobre todo en aquellas personas del entorno más inmediato y significativo. La tolerancia en ningún caso es un ejercicio teórico; ésta no puede enseñarse, tiene necesariamente que ejercerse y de este modo tomar existencia.

Quiero dejar constancia de la necesidad de superar, en nuestros proyectos de acción educativa, una concepción de la tolerancia como una actitud pasiva que fácilmente se reduce a mera indiferencia ante los otros

o como una actitud estratégico-calculadora, para llegar a comprenderla como respeto activo, reconocimiento efectivo y acogida de los otros en cuanto otros, respeto que desemboque en la solidaridad. Una tolerancia inspirada en el respeto hacia las ideas y modos de ser del que discrepa de nosotros porque por encima de las diferencias, es un ser humano sujeto de dignidad y con autonomía de decisión sobre sus proyectos de vida. Una tolerancia que brota de ese respeto, pero acompañado de la conciencia de la propia limitación en el camino de la verdad.

Finalmente he de expresar mi convicción, desde una posición personalista solidaria de raíces cristianas, sobre la necesidad de llegar a descubrir el perdón como perfeccionamiento de la tolerancia, a pesar del difícil encaje que éste tiene en la vida social y política. El perdón, con todo, no es olvido, y se distancia tanto del olvido indiferente como de la memoria vengadora. En ningún caso el perdón es sustituto de la justicia, pero sí el que inspira sus enfoques más humanizantes, siempre que al perdón ofrecido corresponda el perdón acogido con muestras de sincero arrepentimiento. Con ese perdón revisamos nuestra memoria del pasado liberando en él sus potencialidades truncadas. Sin ignorar el peso del pasado con todos los sufrimientos que la intolerancia crea, aprendiendo de ello, podemos todos empezar de nuevo. El perdón permite crear situaciones nuevas, liberándonos de las cadenas de intolerancia del pasado.

10. Convivencia y solidaridad: La educación para la convivencia desde una pedagogía de la dignidad

Desde una pedagogía de la dignidad en la que debemos insertar, a nuestro juicio, la educación para la convivencia, puesto que somos seres de relación, el aprendizaje del autorrespeto debe de conducir al aprendizaje del respeto activo e incondicional a los que nos rodean, armonizando el cuidado propio con la preocupación y el cuidado a los demás.

Situados en esta perspectiva se hace del todo necesario que descubramos la presencia de la humanidad en cada persona. Ello significa reconocer su dignidad como un valor que le pertenece y que impone la obligación moral a los demás y a las instituciones sociales de respetar la integridad de su vida, al igual que su autonomía moral y política y todos sus derechos. La dignidad de cada una de las personas, el acercamiento individual que hace a la verdad y la dirección que imprime a su vida y a la construcción de su personalidad, hace de cada sujeto humano un ser único e irrepetible. El respeto a la realidad de cada persona, como alguien insustituible, necesariamente tiene que conducir al cuidado propio y de las demás personas como objeto de nuestros desvelos (Escámez y Gil, 2002).

Estoy convencido de que el respeto a los demás es el mejor camino para llegar a respetarse a uno mismo. El ser humano, como ser de relación, necesita de los otros, de la sociedad, que le reconocen ciertos derechos, pero al mismo tiempo le exigen ciertos deberes para que los demás puedan desarrollar también libre y plenamente su personalidad. En este sentido considero que una de las obligaciones más importantes de todos los agentes educativos es la de fomentar unas relaciones alejadas tanto de la mera indiferencia como de todo tipo de violencia, en las que la apertura hacia el otro y, desde la empatía, el tratar de ponerse en su lugar estén plenamente presentes. Dicha exigencia se nos muestra todavía con mayor intensidad cuando se trata de los otros-necesitados. Pensemos que un día los necesitados podemos ser nosotros.

En diversas ocasiones he invitado a mis alumnos y alumnas a que recordaran cómo se habían sentido en situaciones en las que fueron víctimas de injusta marginación, de infravaloración, de agresión o de trato poco respetuoso. No pocos expresaban con claridad los sentimientos de impotencia, de debilidad, de soledad, de tristeza y de incompreensión por los que tuvieron que pasar. Pues bien, todos nosotros podríamos realizar una experiencia o ejercicio similar. Esto sin duda nos podría servir para intentar ponernos siempre en lugar de los otros y, en consecuencia, no faltarles al respeto ni agredirles jamás.

Dado que por la ética de la dignidad sabemos que no estamos legitimados a instrumentalizar a los otros, que nunca deben ser tratados como simple medio, sino como un fin en sí mismo, bueno será que fomentemos a través de la educación actitudes de respeto activo para con los demás, para no causarles jamás daño físico ni moral y para tratarles siempre como nosotros quisiéramos ser tratados.

El respeto auténtico a los otros se tiene cuando en cada persona se percibe la presencia de la humanidad entera. En un planeta de más de seis mil millones de habitantes, con ciudades enormes, tenemos el peligro de reducir las personas a un número molesto. Frente a ello, la dignidad humana en cada persona muestra su carácter de única, no permutable por ninguna otra, que nos demanda el cuidado responsable por ella. Mi responsabilidad por el otro es la responsabilidad de una persona única por otra persona única. Me vea o no, sea pariente o no, sea de mi país o no, tiene que ver conmigo, tengo que responder de ella (Gil,2007).

Nuestro respeto a la dignidad de las personas será verdaderamente efectivo:

- Si en el diálogo con los otros mostramos una disposición de escucha atenta y activa, renunciando a emitir juicios valorativos, a realizar afirmaciones apresuradas y a establecer comparaciones ofensivas e innecesarias.
- Si en nuestras relaciones comunicamos comprensión y empatía, conscientes de que ello implica ponerse en el lugar de los otros, esforzándonos por entender lo que experimentan y sienten en situaciones de especial dificultad.

- Si ante la llamada de los otros-necesitados respondemos con una solidaridad responsable y compasiva, manteniendo nuestros oídos atentos a su grito de dolor y escuchando siempre su demanda de socorro.
- Si nos sentimos afectados por los sufrimientos, las injusticias, los problemas y las necesidades de los otros.
- Si hacemos propia la angustia de los pueblos empobrecidos y sentimos como algo propio el sufrimiento del hermano de aquí y de allá.
- Si nos esforzamos por crear un ambiente en el que domine la idea de que todo hombre es nuestro hermano.
- Si estamos atentos a los colectivos de personas que en nuestra sociedad demandan atención, solidaridad y cuidado: drogodependientes, enfermos, parados de larga duración, ancianos, inmigrantes, menores abandonados, transeúntes y mendigos...
- Si no somos cómplices de las injusticias ni de la opresión a los demás y no nos resignamos ante las mismas.
- Si tomamos conciencia de que el poder más revolucionario y activo es la solidaridad sin fronteras, arrimando el hombro, prestando ayuda y colaboración, siendo generosos en el compartir, esforzándonos en vivir una cultura de la gratuidad y del voluntariado.
- Si sabemos respetar las exigencias justas, las opiniones y las aspiraciones legítimas de los demás.
- Si buscamos siempre lo que une y asocia a las personas y a los pueblos, y jamás lo que les separa.
- Si sabemos contemplar siempre el lado bueno y amable de las personas y de la vida, y no persistimos en fijarnos, con mirada pesimista, en los aspectos siniestros y malos de las mismas.
- Si tratamos a los demás con sumo respeto, como a iguales, como nos gustaría ser tratados.
- Si con nuestros juicios, apreciaciones y actuaciones buscamos siempre edificar y construir, y nunca destruir y arruinar.
- Si nunca menospreciamos ni atropellamos de palabra o de obra al prójimo, quien quiera que éste sea.
- Si buscamos siempre la posible reconciliación, convencidos de que el odio y la venganza nos hacen prisioneros del pasado.

- Si orientamos nuestra vida desde la honestidad y sinceridad, manteniendo una conducta responsable en el trabajo y un comportamiento recto en los negocios, en el servicio público y en la acción política.
- Si renunciamos a la intolerancia, al engaño y a la infidelidad, optando por ser fieles a las personas, a la palabra dada, a nuestras obligaciones libremente asumidas para con los otros y a nuestros deberes de ciudadanos comprometidos seriamente con el bien común.

La convivencia desde una pedagogía de la dignidad se fundamenta en el convencimiento de que nadie tiene derecho a ser feliz solo, olvidándose de los demás, que es preciso comprometerse en el bien común de todos y de cada uno, que todos debemos de ser responsables de todos. La actitud de respeto activo es sin duda una puerta abierta a la solidaridad.

Los grandes problemas sociales que hoy nos atenazan (hambre, guerras, marginación, terrorismo, droga, desastres ecológicos...) no tienen fronteras, nos atañen a todos, pues cada vez somos más conscientes de que la Humanidad viaja en un mismo barco y que, en estos momentos de la historia, nos estamos jugando, en gran parte, la supervivencia del género humano.

Esta conciencia de interdependencia nos muestra la validez y la vigencia del valor humano y ético de la solidaridad.

La solidaridad adquiere su auténtica dimensión ética cuando nos damos cuenta de que todos los humanos somos interdependientes. Esto significa que, en nuestro planeta globalizado, la humanidad en su conjunto tiene que ser percibida como un sistema de relaciones económicas, culturales, políticas y morales. Dicho con otras palabras, la interdependencia tiene que ser asumida como una realidad objetiva que nos demanda o exige las correspondientes respuestas para asegurar nuestra supervivencia y la supervivencia de la totalidad de la humanidad. Esta situación de interdependencia, a la que se ha llegado en estos tiempos, genera una obligación de sobrevivir juntos, de mantener y mejorar las condiciones de vida en el pequeño y castigado planeta que compartimos, de dignificar la vida, especialmente la humana, en todas sus

formas. Cuando la interdependencia es reconocida así, la respuesta moral es la solidaridad.

Desde esta perspectiva la solidaridad reclama de todos nosotros la exigencia de superar actitudes individualistas, egocéntricas y cerradas, para llegar a sentir como propias las injusticias y las violaciones de los derechos humanos en cualquier rincón del mundo, de sufrir en la propia carne los sufrimientos que se le infringen a las personas, de tomar conciencia de las situaciones intolerables de hambre, miseria, soledad y abandono, y de sentir las amenazas de la destrucción de lo que es patrimonio de todos.

La justicia es el valor que, en cierto modo, constituye la materialización de todos los demás valores. Es pues la justicia la condición necesaria, aunque no suficiente, de la felicidad. Donde no habita la justicia, ni siquiera como ideal o como búsqueda, la dignidad del hombre es mera palabrería. Pero el desarrollo integral de las personas y de los pueblos es fruto no sólo de la justicia, sino también de la solidaridad. La justicia y la solidaridad son valores complementarios. La justicia nunca es total, ni llega a realizarse plenamente. Necesita por ello ser compensada con actitudes de ayuda, de amistad, de colaboración y de reconocimiento del otro.

La solidaridad no es simplemente un sentimiento de compasión para los males y sufrimientos de los demás. Es más bien la determinación de comprometerse en el bien común de todos y de cada uno, que parte del convencimiento de que todos debemos ser responsables de todos.

La solidaridad consiste en un sentimiento de comunidad, de afecto hacia el necesitado, de obligaciones compartidas, de necesidades comunes. Todo lo cual lleva a la participación activa en el reconocimiento de la dignidad del otro y en el compromiso de una ayuda generosa.

Tres son los ingredientes esenciales de la solidaridad: la compasión, el reconocimiento y la universalización.

El primer componente que configura la acción solidaria es la compasión. Antes que una práctica o una actividad, la solidaridad es un sentimiento que determina el modo de ver la realidad humana y social, la perspectiva y el horizonte. Consiste en vivir el mundo del otro, ver la realidad con los ojos del

corazón. En el interior de la acción solidaria existe un sentimiento fundamental que podríamos caracterizar como un sentirse afectado, como una reacción ante el sufrimiento de las víctimas inocentes. De esta manera la solidaridad posee el estatuto de sentimiento y se afianza en el núcleo profundo de la persona.

Sin embargo, no toda compasión genera solidaridad, sino sólo aquella que reconoce al otro como otro, aquella que se realiza como un ejercicio de reconocimiento. A la estructura originaria de la solidaridad pertenece la cualidad del reconocimiento de la dignidad de todo hombre y toda mujer. La acción solidaria implica acoger al otro por ser persona, esto es, un fin en sí mismo. Por la solidaridad salimos de nosotros mismos hacia el otro y, al encontrarlo, acabamos encontrándonos a nosotros mismos en él. El ejercicio de la solidaridad tiene siempre un componente reflexivo: encontrar es encontrarse, ayudar es ayudarse. Pero el encuentro entre dos identidades y dos diferencias solo es posible a través de la generosidad, del compartir, de la gratuidad y de la gratitud.

Así pues, ser solidario no sólo es proceder con compasión, sino reconocer al otro como persona que posee capacidades y potencialidades en sí misma.

Cuando la compasión como sentimiento y el reconocimiento como actitud adquieren la cualidad de la universalización, se constituye verdaderamente la solidaridad. El reconocimiento de la dignidad de las personas crea un verdadero nosotros que no tiene fronteras. La relación dinámica entre el reconocimiento de lo particular y la apertura a lo universal es el espacio propio de la solidaridad.

De manera más concreta podemos afirmar que:

- Solidaridad es compasión, esto es, ver con los ojos del corazón, sentirnos afectados por los sufrimientos, problemas y necesidades de los otros.
- Solidaridad es el reconocimiento de la dignidad de las personas y de los pueblos. Es no resignarse ante las injusticias.
- Solidaridad es, finalmente, arrimar el hombro, prestar ayuda, colaboración y generosidad en el compartir. Es vivir la cultura de la

gratuidad y del voluntariado, una de las formas más eficaces de ser solidario hoy.

La ética de la solidaridad vivida en lo cotidiano nos ha de llevar a cuestionar un estilo de vida presidido por la invasión de las cosas, en la que los humanos nos convertimos en clientes y consumidores haciendo dejación de nuestra responsabilidad de ciudadanos libres. Tener, producir y consumir es como un triángulo mágico que genera una cultura del poseer, del prestigio, del ganar a toda costa, de la competencia desleal (cultura insolidaria, agresiva y violenta).

Ante la aparición de tantas necesidades artificiales, como hoy se crean, es preciso desarrollar un talante nuevo: vivir y practicar la austeridad, vivir y practicar el compartir, vivir y practicar la ciudadanía desde la participación y el voluntariado. Para ello hemos de rescatar tiempo para la solidaridad y ante la llamada de los otros aprender a ser solidarios, solidarios con los de cerca y con los de lejos.

En nuestra sociedad emergen nuevos colectivos con rasgos culturales y sociales que reclaman nuestra solidaridad: los drogodependientes, los parados de larga duración, los enfermos, los ancianos, los inmigrantes y los menores abandonados.

Hemos de ser conscientes de que todos tenemos un papel que realizar en la transformación de nuestro mundo, que todos participamos de las injusticias con nuestros comportamientos individuales y sociales y que todos podemos, de igual manera, participar en las soluciones. Para ello será preciso recuperar esa mínima sensibilidad que nos libere de nuestra apatía y pasividad, que nos hace sentirnos indiferentes ante las desgracias y sufrimientos ajenos. Mirar hacia otra parte o cerrar los ojos a los estragos contra la vida, causados por el hambre y la miseria, no contribuye en modo alguno a resolver los inquietantes problemas. La vida se nos dio, afirmaba R. Tagore, y solamente la merecemos dándola.

La educación tiene que alcanzar su verdadero rostro haciendo que todo ciudadano, por modesto que sea el papel social que desempeña, se sienta responsable del destino futuro de la humanidad y de toda la vida en este

planeta que llamamos Tierra. Actualmente es necesario superar la visión de la soberanía nacional de los estados en aquellas cuestiones que afectan a la supervivencia del género humano. Desde el valor de la solidaridad entre los pueblos y las generaciones se está articulando una teoría de la ciudadanía del mundo, que pone de manifiesto que los bienes del universo son propiedad de las personas que lo habitan, y, por lo tanto, tienen que ser universalmente distribuidos, sin la exclusión de nadie.

La reflexión que estamos haciendo es una ocasión propicia para que renovemos nuestro compromiso solidario en favor de la cooperación para el desarrollo de los pueblos, la atención a los mayores, la convivencia pacífica y la solución de los conflictos, el respeto a la vida humana y al medio ambiente, el desarrollo sostenible y la participación en la solución de los problemas comunes. Más en concreto, os invito a desarrollar estos dos rasgos humanos básicos: la compasión y la generosidad. Ojalá se conviertan en nuestras señas de identidad y en nuestras mejores credenciales, para una convivencia justa y pacífica de ciudadanos comprometidos en el bien común de todos y de cada uno, desde el convencimiento profundo de que todos debemos ser responsables de todos.

Concluiré esta breve reflexión en torno al valor humano de la solidaridad con un sencillo y profundo poema de L. Proaño, con el que me identifico plenamente. Dice así:

Mantener siempre atentos los oídos
al grito de dolor de los demás
y escuchar su llamada de socorro
es Solidaridad.

Sentir como algo propio el sufrimiento
del hermano de aquí y de allá,
hacer propia la angustia de los pobres
es Solidaridad.

Convertirse uno mismo en mensajero

del abrazo sincero fraternal
que unos pueblos envían a otros pueblos
es Solidaridad

Dejarse transportar por un mensaje
cargado de esperanza, amor y paz,
hasta apretar la mano del hermano
es Solidaridad.

11. La educación para la convivencia como educación para la paz

El cuadro que ofrece la humanidad hoy, nos descubre un contraste de realidades. Por una parte, el deseo de la paz buscada como clima necesario e insustituible para vivir en sociedades auténticamente humanas. Por otra, su ausencia dolorosamente soportada en el amplio campo de la vida personal y social. Desgraciadamente, la falta de paz es una de las evidencias generalizadas de nuestro momento histórico. La primera página de cualquier periódico es un buen test para comprobar la realidad de un mundo estructurado en torno a la violencia. Casi nos hemos acostumbrado a convivir con la marginación, la intolerancia, la violencia y la injusticia.

Hemos sido capaces de unir palabras y gestos contradictorios y de confiar en la «paz armada», llegando a llamar paz a un equilibrio inestable de fuerzas o de gritar amnistía y exigirla, mientras muchas manos empuñan armas y siembran la muerte. Hemos convertido en hecho «normal» la profundización de nuestras diferencias más que la búsqueda de todo aquello que nos une; y esto no sólo a nivel cognitivo, sino también afectivo y comportamental; y con ello aparecen los estereotipos, la discriminación, los conflictos que, con frecuencia, degeneran en situaciones violentas.

El valor de la paz ha sido y sigue siendo una de las máximas preocupaciones humanas desde el momento en que el hombre descubre los efectos nocivos de la guerra y la violencia.

Si entendemos por violencia toda situación que amenaza o lesiona de forma mediata o inmediata, la vida humana, la definición más sencilla de la guerra es la de una violencia organizada. Frente al uso individual y aislado de la violencia, la guerra implica un uso metódico y organizado por parte de un grupo social (naciones, tribus, Estados, etc.).

Las relaciones sociales, sean entre personas o grupos, nunca han estado exentas de conflictos. Pero no debemos confundir guerra y conflicto. Un conflicto se produce cuando ante una tarea común no se armonizan los intereses y las necesidades de las personas. En sí mismos los conflictos no son negativos. Es su solución violenta la que supone una ruptura del orden social. También pueden solucionarse mediante compromisos o mediante

acuerdos. En estos casos, la sociedad aprende a solucionar sus problemas de una forma racional, siempre que estas soluciones sean justas, es decir, cuenten con la aprobación de todas las partes.

Hoy en día los medios técnicos han convertido la guerra en un factor desastroso para la economía. Estamos por así decirlo, ante una solución en la que todos pierden (excepto, naturalmente, aquellos países que se dedican a la producción y venta de armamento). En la actualidad, sólo los países que optan en su interior o en sus relaciones con los demás por una solución pacífica a sus problemas pueden llevar a cabo un desarrollo social y económico justo y sostenible y una política que no genera ni exporta sufrimiento inhumano y víctimas inocentes.

Muchas veces habremos oído comentar que las causas de las guerras debemos buscarlas en la conducta individual, en el instinto de lucha y de agresividad que, al igual que el resto de los animales, tenemos. La guerra sería, entonces, como una especie de necesidad biológica.

Pero estas opiniones, sin dejar de tener en cuenta el factor individual, no se compadecen muy bien con la vida social que las personas somos capaces de mantener y cuya ruptura define el paso a la violencia. La agresividad es una «fuerza vital» que todos poseemos y que hace referencia a nuestra capacidad para resolver los obstáculos y las limitaciones. En este sentido, lo contrario a la agresividad es la pasividad, no la paz. Es, en definitiva, la conversión de la agresividad en violencia lo que debemos estudiar al analizar las causas de las guerras.

La mayor parte de los estudios actuales acerca de la paz coinciden en afirmar que ésta no debe ser considerada tan sólo en su aspecto negativo, es decir, como ausencia de guerra. La idea de paz negativa encierra una visión demasiado estrecha que apenas repercute en la existencia concreta de los individuos y de las sociedades. Considerada en su sentido positivo el concepto de paz nace de una doble confluencia: de la ausencia de guerras y de violencia directa y de la ausencia de violencia estructural, es decir, el reconocimiento

práctico de la libertad, la tolerancia y el establecimiento de la justicia en las relaciones personales y sociales.

La paz, desde esta perspectiva, supone un tipo de sociedad en la que además de no haber guerra, exista el compromiso sincero de ir superando todo tipo de violencia estructural. Un tipo de sociedad donde se construyen los valores más radicales de la persona y se respetan sus derechos fundamentales como: la libertad, la justicia, el equilibrio ecológico, una calidad de vida suficiente y repartida con equidad. Construir la paz, desde esta orientación, implica considerar también aquellos aspectos, menos visibles, pero no menos operantes, de un tipo de violencia silenciosa que es generador de opresión en la que se hallan sumidos millones de seres humanos.

El desarrollo de este concepto de paz nos lleva a atribuir al mismo las siguientes características:

- a) La paz es, ante todo, obra de la justicia. Sin estructuras sociales justas no es posible hablar de paz.
- b) La paz no es ausencia de guerra o violencia, ni es el resultado de la imposición del fuerte sobre el débil, ni tampoco la mera coexistencia pacífica inspirada en el temor recíproco de los individuos y pueblos.
- c) La paz es un proceso, no es el fin de un camino, es una tarea; y se va haciendo realidad desde la justicia y la esperanza.
- d) La paz es también fraternidad. La paz exige algo más que la justicia. Exige gratuidad, solidaridad compasiva. Una paz fundamentada sólo en la justicia no daría lugar a una convivencia armoniosa entre todos, a lo más a una coexistencia fundamentada en el temor.

La caída del muro de Berlín y el final de la guerra fría pareció que nos introducían, de modo definitivo, en una era de paz. Quisimos ver que era posible entenderse con las armas del diálogo y de la razón. Tan sólo fue un espejismo; a los humanos nos gusta volver, a veces más que con el solo recuerdo, a los juguetes de nuestra infancia. La crudeza de los conflictos actuales, las matanzas en los enfrentamientos tribales, las guerras larvadas de religión, los fundamentalismos de todo tipo dibujan el rostro de un mundo marcado por la violencia y la sinrazón



En el fondo de esta situación histórica y social de violencia, guerra y enfrentamiento subyace este interrogante: ¿es el hombre un ser inclinado por naturaleza a destruir?, o ¿es un ser perfectible y tiene la capacidad de construir su mundo en paz?, ¿por qué se da la violencia? La experiencia de cada día nos demuestra que las personas tenemos ambas capacidades, la de hacer el bien y la de hacer el mal. Es más, cada persona puede vivir determinadas situaciones de tal modo que tienda a orientar su acción hacia la vida o hacia la muerte.

¿Por qué hay violencia? Es cierto que en el interior de cada uno de nosotros hay una aspiración a la paz, a poseer y construir la vida en armonía con nosotros mismos y con los demás, libres de amenazas. Pero también existe otra tendencia hacia la imposición y dominio de las cosas y de los otros. Y desde la imposición y el dominio no es posible construir una sociedad libre y en paz. La historia de las guerras es una historia del dominio y la imposición; un no reconocimiento de la dignidad del otro como individuo y como miembro de una colectividad. Pero la dignidad humana se convierte en un concepto vacío si no está referida a la dignidad de cada una de las personas en la concreta realidad que ha llegado a ser, en el «aquí y ahora». Erradicarlas de su cultura, imponerles otros modos de vida conduciría a hacerlas extrañas a sí mismas, alienarlas. Cada cultura no es más que el conjunto de respuestas que una comunidad, a lo largo del tiempo, ha dado a sus necesidades, circunstancias y condiciones de vida, en la necesidad imperiosa de seguir existiendo. Y esas necesidades, circunstancias y condiciones no son universalizables, sino concretas e históricas, a las que se les ha ido encontrando respuestas más o menos satisfactorias para ir viviendo y, con frecuencia, ir siendo aceptablemente felices. Y esos hallazgos sobre los modos de ser felices parece, cuando menos, que han de ser respetados y no sustituidos por otros modos de vida, juzgados y valorados desde otras culturas. Sobre todo, cuando no contamos con un criterio racional que pueda justificar la superioridad de una cultura sobre otra. Quizás por aquí encontremos alguna explicación a la violencia.

Acabamos de exponer las amenazas que acechan a la paz de manera general. La experiencia nos muestra que también entre nosotros, en la

sociedad española, la paz encuentra serias dificultades sobre todo por el azote cruel del perverso terrorismo. En ocasiones las legítimas diferencias culturales, ideológicas, políticas y religiosas, lejos de ser asumidas positivamente, como expresiones de la riqueza de una sociedad plural, se convierten en motivo de enfrentamiento.

La paz no es dádiva de los dioses, es fruto del esfuerzo y búsqueda constantes de soluciones justas a los conflictos por el diálogo y la razón; es el resultado de un orden social instaurado sobre la justicia y la libertad. Sin unas condiciones mínimas de justicia, la paz no es posible. Ésta se da estrechamente vinculada al desarrollo de los pueblos y a unas condiciones de vida que excluyen la explotación y la miseria.

La paz no se identifica con la resignación y el sometimiento servil al orden establecido. Los representantes más importantes de la no-violencia sostienen vigorosamente que la justicia es el valor primero, es la ley de la vida y la razón de la armonía entre las personas y los pueblos.

En la historia de los conflictos y enfrentamientos entre los pueblos, las situaciones de injusticia social y económica tienen una importancia innegable. Con frecuencia la pobreza y la falta de oportunidades sociales, económicas o culturales empujan al odio y a la violencia.

Optar por la paz implica un compromiso efectivo por la justicia que comporta la defensa de la dignidad de las personas y de los derechos humanos, la promoción del bien común, impulsando y favoreciendo medidas de solidaridad y de justicia social. La paz entraña, además, como valor primordial, el respeto a la vida que excluye el recurso a la violencia física, psíquica o espiritual.

La libertad es otro de los fundamentos en la construcción de la paz. Difícilmente habrá un orden social equitativo si no hay libertad que se extienda al campo social, político y económico. Pero la libertad sigue estando hoy amenazada desde dentro y desde fuera de la persona.

La persona se hace y construye en la libertad. Sólo este crecimiento en libertad posibilita el desarrollo de la responsabilidad personal que es una actitud ética fundamental. Por ello urge educar, sobre todo, en el sentido de

una libertad solidaria, pues sólo las personas libres y responsables son capaces de adquirir compromisos serios en la vida, como el de la construcción de la paz.

Los representantes de la no-violencia nos recuerdan, por otra parte, que las relaciones humanas deben asumir la categoría de la *generosidad*. Lo contrario de la paz no es sólo la guerra, es también el dominio cotidiano del hombre sobre el hombre, es decir, la falta de respeto y solidaridad. Donde los poderosos piensan que sólo la fuerza es eficaz, el no-violento está convencido de la eficacia superior de la solidaridad. Martín Luther King explicaba su propuesta no-violenta, precisamente, como la fuerza de amar. Es difícil imaginar una sociedad de rostro humano que sólo se edificase sobre las estrictas relaciones de justicia. Una sociedad así que excluye la gratuidad y la generosidad, como elementos integrantes o componentes vitales de la convivencia social, y sólo atiende al derecho, ha perdido los vínculos afectivos que unen a los hombres para una tarea común: hacer posible una vida feliz para todos.

La paz, entendida como respeto, comprensión y colaboración entre los hombres y los pueblos, como promoción de los derechos humanos y de la justicia, como desarrollo, libertad y superación de todo tipo de violencia, es hoy un valor urgente, al que merece la pena dirigir el esfuerzo humano. Si hablamos del esfuerzo humano de construir la paz y de la tarea de educar para la paz es porque la consideramos no como un valor que se pueda alcanzar, poseer o tener de una vez para siempre. La paz no podemos considerarla nunca como definitivamente adquirida; es más bien un valor dinámico, un valor que siempre hay que estar persiguiendo. Más que logro y meta alcanzada es tarea y conquista continua.

Quizás sea uno de los aspectos más interesantes que alienta a los movimientos pacifistas la propuesta de un cambio de vida. Ellos consideran, y enseñan, que la paz no se ve amenazada solamente por la delincuencia, el peligro de guerra y por los atentados directos y consumados. Se ve también amenazada, profundamente, en su misma raíz, por determinados contra-valores que viven y proclaman sectores importantes de nuestra sociedad.

Durante mucho tiempo, los «valores» que más se han ido adquiriendo en



amplios sectores sociales han sido los del dinero, prestigio y poder.

Por ello nos parece que una de las tareas irrenunciables de la educación, hoy, es ayudar a discernir los valores egocéntricos, consumistas y utilitaristas que impregnan, más o menos conscientemente, todo el entramado social; y ofertar valores de signo contrario. Sólo haciendo posible que los valores de tolerancia, libertad, justicia y solidaridad orienten las conductas personales y colectivas, se podrán impulsar caminos de paz.

Pero estos valores que engloban la educación para la paz deben ser personalizados e interiorizados. Es imprescindible que se conviertan en convicciones personales y que generen actitudes positivas hacia los mismos, capaces de orientar las actuaciones concretas. De lo contrario, sólo serán conocimientos, ideas o nociones sobre ideales de vida, del todo ineficaces para traducir en conductas los principios de vida.

Desde estas páginas os invito a todos a renovar vuestro compromiso en favor de la promoción y el desarrollo de una cultura de paz asentada en el ideal de una convivencia más civilizada, sobre los principios de la libertad y la democracia, de la justicia social y el desarrollo sostenido y ecológico; y sobre los valores de tolerancia, solidaridad y respeto efectivo de los derechos humanos.

Construir la paz no significa solamente evitar la confrontación armada, sino elaborar, con tesón y prudencia, los instrumentos que permitan erradicar las causas de la violencia individual y colectiva, de la injusticia y de la opresión, de la ignorancia y de la miseria, de la intolerancia y de la discriminación.

Para ganar la paz debemos esforzarnos por edificar, sin prisa y sin pausa, un conjunto de valores y de actitudes que modifiquen a medio y a largo plazo tanto la conducta individual como la social. Ganaremos la causa de la paz si nos empeñamos en consolidar nuestra convivencia democrática sobre los valores de tolerancia, solidaridad, generosidad, compasión y responsabilidad.

La educación para la paz ha de desembocar necesariamente en una toma de postura decidida en relación con la violencia. La educación, decimos, es y se resuelve en la praxis. Las situaciones de violencia, lamentablemente,

constituyen hoy una experiencia común. Se es consciente de que cualquiera la puede provocar. Se trata, entonces, de llegar a un conocimiento crítico de las tramas de la violencia. Para ello, debemos facilitar que los educandos sean capaces de situarse dentro de la sociedad, juzgando críticamente sus dinamismos violentos y activar unas actitudes y comportamientos generadores de paz y no de injusticia o violencia.

La paz se fundamenta en la verdad, y no siempre es fácil encontrarla. Con frecuencia, aparece oscurecida por la mentira, la información unilateral y la manipulación de la ideología dominante. La acción educativa, en este ámbito, consistirá fundamentalmente en impulsar el desarrollo de una conciencia crítica para poder realizar análisis ponderados de la realidad. Ello conlleva la exigencia de una información adecuada y equilibrada sobre el fenómeno de la violencia. Será necesario conocer y distinguir los diferentes tipos de violencia: criminal y política, psicológica y moral, personal e institucional.

El conocimiento e interpretación no se refieren sólo, ni principalmente, a los grandes problemas sociales de carácter nacional e internacional. Por el contrario, debe centrarse en la vida cotidiana, en nuestra realidad más inmediata, ya que ésta aparece, de hecho, afectada por serios conflictos. Y la educación para la paz, si quiere ser tal, ni oculta, ni disminuye, ni reprime estos conflictos. Más bien ha de ayudar a hacer surgir y vivir la paz en los mismos conflictos y en las mismas tensiones que envuelven y rodean a las personas.

Pero la educación para la paz no debe convertirse en un curso de criminología, ni en la exposición de un catálogo detallado de los atropellos que sufre la humanidad, orientación no poco frecuente en textos de educación para la paz. Lamentablemente, nuestra sociedad no se ve libre de conflictos y guerras permanentes, de violencia institucionalizada. Pero corremos el peligro de ofrecer una visión catastrofista y generar ansiedad e impotencia ante la magnitud del problema, si junto a los innegables atropellos de la dignidad de la persona que generan violencia, no ofrecemos, también, las abundantes manifestaciones de solidaridad, tolerancia y respeto a los derechos de los demás. Debemos acentuar estos aspectos y señalar vías concretas de actuación; motivar a la promoción de la paz si queremos educar para la paz.

La educación para la paz ayudará, por tanto, a percibir y analizar los

conflictos, pero también suscitará actitudes de cooperación, diálogo y búsqueda de la verdad. De tal manera que podemos afirmar que se educa para la paz cuando se forman personas que en la vida cotidiana son capaces de buscar la verdad, de dialogar y colaborar, de convivir acogiendo el punto de vista de los otros, adoptando comportamientos solidarios y justos. En este sentido, consideramos que la educación para la paz se ha de orientar hacia la participación y la responsabilidad ciudadana, al fortalecimiento del bien común sobre los intereses individuales, a la defensa de las libertades, a fomentar actitudes de diálogo, tolerancia y convivencia. Se trata de formar personas resistentes frente a todo «vaciamiento» de la democracia, sensibles a las iniciativas y movimientos que defienden racionalmente los derechos de todos y se solidarizan con los que defienden el ejercicio de las libertades.

La educación para la paz implica, además, una adecuada educación moral, pues la paz se asienta y crece sobre un terreno moral, sobre unas exigencias éticas reconocidas y vividas. La educación para la paz, en cuanto educación moral, no puede consistir en la elaboración de juicios contra la agresión y la violencia. Implica, por una parte, un serio esfuerzo de clarificación y discernimiento y, por otra, practicar la rectitud y la coherencia. No podemos hablar de paz y cultivar la violencia. La lenta tarea de educar para la paz nos vemos obligados a hacerla en una sociedad en la que se da una fuerte incoherencia entre los principios y la realidad.

La educación para la paz no se puede realizar si no es en el contexto de una educación que globalmente y en sí misma es no-violenta. Es decir, se trata de vivir y potenciar la coherencia educativa. La paz no es una propuesta aislada e independiente que el educador transmite en el desarrollo de algunos temas puntuales a través de su palabra. Ciertamente que esto es necesario, pero no suficiente. Se precisa, además, de un ambiente educativo en el que realmente la paz constituya un valor. Por su misma naturaleza la educación es no-violenta.

La primera condición de la educación para la paz consiste en asimilar personalmente las exigencias pedagógicas que subyacen y están presentes en el valor global de la paz. Ésta se construye no tanto mediante propuestas de ideales de vida, cuanto por la experiencia que los educandos tienen de la

misma en el medio escolar y en las relaciones que establecen con los educadores y con los propios compañeros. Por su parte, la aportación de la familia en la apropiación del valor de la paz por los niños es fundamental y decisiva. Los valores que la familia vive y promueve, el estilo de relaciones, la autenticidad y coherencia educativa, la apertura social..., todas estas realidades inciden en la educación para la paz.

Desde esta perspectiva, considero que la formación de actitudes basadas en la no-violencia activa es un camino imprescindible en la educación para la paz. La no-violencia parte de la búsqueda de una triple armonía:

- a) armonía individual (búsqueda del equilibrio personal);
- b) armonía social (interrelación positiva con los otros);
- c) armonía ecológica (mantener y potenciar nuestro entorno).

La no-violencia es una actitud activa, no es un mero discurso de intenciones sin incidencia real en la sociedad; busca una coherencia entre los fines y los medios, no pretendiendo vencer al antagonista, sino que aspira a establecer un diálogo constructivo por el que se pueda llegar a una solución justa para todos. El uso de la fuerza, desde actitudes no-violentas, sirve para restablecer un equilibrio de poder en el que el antagonista nos reconozca como interlocutor y reconozca los derechos que ha conculcado.

Frente a la imposición por la fuerza se puede responder con la desobediencia a la injusticia. No se renuncia al uso de la fuerza, pero sí a ejercitarla por medio de métodos que supongan violencia. Sus métodos más conocidos son manifiestos, manifestaciones, desobediencia civil, huelgas...

La no-violencia parte de una concepción del conflicto como problema, cuya resolución se convierte, a su vez, en una eficaz estrategia de maduración personal de los implicados. Para ello precisa del desarrollo y aprendizaje de habilidades o competencias de autoorganización, autogestión y resolución de conflictos en los participantes. Se precisa en concreto:

- a) saber elegir el momento y el modo de abordar el conflicto sin visceralidad emotiva e irracional;
- b) métodos de análisis de los conflictos que revistan gran objetividad;

- c) elementos que disminuyan las posibilidades de agresión, como presencia de mediadores.

En definitiva, la persona que opta por la no-violencia es consciente de los conflictos humanos que se generan a diario, e intenta buscar y compartir formas creativas para resolverlos, hallando soluciones que tengan en cuenta las partes que han entrado en conflicto, respetando lo positivo que cada uno tiene y evitando que la parte más poderosa anule los valores de la parte más débil.

La formulación negativa «no-violencia», puede inducir a interpretar equivocadamente el modo de ser no-violento como sinónimo de una cierta pasividad. Sin pretender ser exhaustivos, destacamos los siguientes rasgos y actitudes de la persona no-violenta que pueden orientar los objetivos y las propuestas educativas para la paz:

El no-violento tiene un profundo respeto por todo lo que vive. Quiere mantener la vida, hacer que crezca y se desarrolle, especialmente la vida humana. Este respeto a la vida es la razón por la que la no-violencia es extraordinariamente activa. El no-violento es sensible a todo lo que oprime, sofoca o conculca los derechos del hombre. Allí donde se reclaman derechos humanos oprimidos estará él presente con sus actitudes de compromiso y solidaridad.

Pero no se aferra a la vida de una manera compulsiva. Con paciencia y tenacidad trabaja por hacer crecer todo lo humano, sin desconocer que su lucha por la vida comporta riesgos y dificultades. Su respeto a la vida es más fuerte que el miedo a ser víctima de la violencia.

El no-violento trasciende los estrechos límites de su propia sociedad, de su grupo, de su etnia, de su religión, etc., y se identifica con la humanidad. Por ello, es capaz de criticar su sociedad y cualquiera otra desde el punto de vista de la razón «abierta» que trasciende lo local y más próximo. El modo de ser no-violento es universalista y las razones que motivan su actitud pueden ser válidas para todo ser humano.

El no-violento sostiene actitudes críticas frente a todo asalto a los derechos de las personas. Esto hace que mantenga una relación particular con



las fuerzas dominadoras del hombre y con el poder. Es consciente de que el poder puede coaccionar, obligar, dominar, pero no podrá asumir el papel de la verdad y de la justicia, ni acallar totalmente sus derechos. El no-violento está convencido de que nada verdaderamente humano se construye desde la imposición de la fuerza.

Pondré punto final a mi reflexión con dos textos de M. Luther King y de Gandhi, testigos cualificados de la no-violencia, personajes realmente ejemplares para todos los que queremos construir un mundo en paz.

“Actuamos pacíficos, sincera y públicamente, porque deseamos convencer. Elegimos la no-violencia, porque aspiramos a una sociedad en paz. Tratamos de convencer con palabras, pero cuando las palabras no son escuchadas lo intentamos con los hechos. Siempre estaremos dispuestos al diálogo y a un compromiso justo; pero cuando sea necesario también estamos dispuestos a sufrir o incluso a poner nuestra vida en juego, para que nuestra muerte sea también testimonio de nuestra verdad”. (Luther King: “La fuerza de amar”).

“El principio de la no-violencia se infringe con los malos pensamientos, con todo apresuramiento injustificado, con la mentira en todas sus manifestaciones, el odio, deseando males al prójimo. Se la viola igualmente al retener para sí lo que necesitan los demás hombres. La no-violencia en su forma activa es buena voluntad hacia todo lo que vive. Es perfecto amor. Es dar al prójimo el mayor número de ventajas a cambio de inconvenientes, aunque arriesguemos nuestra vida. No es sólo no matar, sino el no causar sufrimiento o destruir la vida, ya sea por cólera, bajo el imperio del egoísmo o por el deseo de hacer el mal.

Me esforzaré con toda humildad:

- en amar, ser veraz, honesto;
- en no poseer nada de lo que no tenga necesidad;
- en merecer mi salario por mi trabajo;
- en estar siempre alerta sobre lo que bebo y como;
- en ser siempre audaz;

- en respetar las otras religiones tanto como la mía y perpetuamente procurar ver lo bueno en mi prójimo;
- en seguir fielmente la liberación;
- y en ser un hermano para todos mis hermanos”. (M. Gandhi: “Todos los hombres son hermanos”).

Ojalá seamos capaces de seguir la trayectoria de personas tan valiosas como Gandhi, Luther King, Ignacio Ellacuría y tantos otros, con una postura decidida en defensa de la libertad, de la dignidad y de los derechos de todos los hombres y de todos los pueblos, desarrollando actitudes constructivas en favor de la justicia, de la solidaridad y, en consecuencia, de la paz.

12. Itinerarios para la formación de actitudes tolerantes y solidarias en la convivencia

A) Itinerario de la tolerancia:

Con el deseo de que la actitud de tolerancia como respeto activo sea una de nuestras principales señas de identidad.

- Que tu tolerancia sea activa, no la reduzcas a tener buenos modales.
- Admite de buen grado que los demás tienen derecho a discrepar de tus opiniones y creencias.
- Procura valorar, sin hacer distinción, tanto las opiniones de tus compañeros como las de tus compañeras.
- En ningún caso debes tolerar la falta de respeto a los derechos humanos básicos.
- Acepta a las otras personas aunque sus ideas no coincidan con las tuyas.
- Sé y muéstrate crítico con los grupos ultras, radicales, reaccionarios y violentos.
- Considera intolerable que en nuestro mundo millones de personas mueran de hambre.
- Respeta las creencias religiosas de las otras personas aunque no estén de acuerdo con las tuyas.
- Acepta y cumple los acuerdos tomados por consenso, tras una discusión en pie de igualdad, aunque te contraríen y te supongan algún tipo de sacrificio.
- Sé comprensivo y paciente con los fallos de tus familiares, compañeros y amigos.
- Convéncete de que no está justificado recurrir sistemáticamente a la fuerza para resolver los problemas entre personas, grupos o naciones.
- Expresa tu simpatía a los diversos grupos que buscan pacíficamente solucionar los problemas sociales, aunque sus ideologías y creencias no coincidan con las tuyas.

- Esfuérzate en perdonar y no desarrollar actitudes y conductas de venganza.
- Lucha por no caer en actitudes de fanatismo ni de dogmatismo.
- Cultiva una mentalidad abierta y flexible.
- No consideres enemigo al discrepante ni al diferente.
- Considera que los otros pueden tener parte de verdad y que tus apreciaciones no contienen toda la verdad.
- Esfuérzate sinceramente por superar prejuicios, estereotipos, xenofobia, racismo y sexismo.
- Opta decididamente por el respeto y la defensa de la diversidad cultural.
- Muéstrate especialmente crítico con el etnocentrismo que con cierta frecuencia se manifiesta en tu ambiente.
- Haz lo posible por no atribuir comportamientos negativos de forma generalizada al conjunto de los miembros de otras culturas, a los inmigrantes o a los grupos diferentes al propio.
- Reconoce que la dignidad de las personas no se apoya en sus ideas ni en su procedencia social.
- Aprende a dialogar y a encontrar soluciones consensuadas para resolver los problemas y conflictos, atendiendo los mejores argumentos y situándote en la perspectiva de los más desfavorecidos.
- Comprende y cultiva la tolerancia como respeto activo, reconocimiento efectivo y acogida del otro en cuanto otro; respeto que desemboque en la solidaridad.
- No te resistas de forma injustificada a revisar tus ideas y opiniones.
- Que tu tolerancia brote del respeto, pero acompañado de la conciencia de la propia limitación en el camino hacia la verdad.
- Muestra tu rechazo a las desigualdades sociales asociadas a diferencias étnicas, de sexo, estatus social, etc.
- Acepta la identidad y las características de los demás, evitando toda forma de discriminación.

- Adopta una actitud positiva hacia los demás exenta de todo aire de superioridad.
- Toma conciencia de que la diversidad enriquece nuestro mundo y es motor de progreso. Por el contrario, la uniformidad y la imposición sólo conducen a la pobreza intelectual y a la pérdida de libertad.

B) Itinerario de la solidaridad:

El valor de la solidaridad adquiere su auténtica dimensión ética cuando nos damos cuenta de que todos los humanos somos interdependientes. Nuestra convivencia no estará a la altura de la dignidad humana si no desarrollamos estas dos actitudes básicas de la solidaridad, “la compasión y la generosidad”:

- Sé consciente de que nadie tiene derecho a ser feliz solo, olvidándose de los demás.
- Comprende la solidaridad como una seria determinación de comprometerte en el bien común de todos y de cada uno, que parta del convencimiento de que, dada nuestra interdependencia, todos debemos ser responsables de todos.
- Que tu solidaridad sea una confluencia del sentimiento compasivo, de la actitud racional del reconocimiento de la dignidad de los otros, del valor de la universalización y de la implicación o compromiso responsable.
- Si no mantienes tus ojos y tu corazón abiertos y no eres capaz de sentir en tus propias carnes el dolor ajeno, te estarás imposibilitando para la solidaridad.
- Tu solidaridad debe ser universal, traspasando las fronteras de los grupos y de los países y extendiéndose a todos los seres humanos, incluidas las generaciones futuras.
- Debes de ser consciente que valores como la paz, el desarrollo de los pueblos empobrecidos y el respeto al medio ambiente requieren solidaridad universal.

- No abandones a los amigos y a los compañeros cuando las cosas les vayan mal.
- No consideres una carga cuidar y visitar a tus abuelos.
- Asume gustosamente la responsabilidad solidaria de respetar y mostrar aprecio a tus mayores.
- Presta con agrado tus apuntes y material escolar a otros compañeros que lo necesiten.
- Aprende a trabajar en grupo desarrollando tu capacidad de relación y de cooperación
- Colabora activamente en la resolución de los problemas comunes.
- Promueve de forma comprometida el bien común.
- Interésate por los problemas de los compañeros, tanto dentro como fuera de clase.
- Ten el convencimiento de que todos debemos ser responsables de todos.
- Toma conciencia de las situaciones de marginación y de pobreza en las que se encuentran millones de personas y, en consecuencia, procura no cruzarte de brazos.
- Siéntete afectado por los problemas y necesidades de los otros, especialmente por la situación de los más desfavorecidos.
- Presta colaboración y apoyo a las organizaciones que promueven el desarrollo de los pueblos empobrecidos.
- Comprende que ponerse en lugar del otro implica la responsabilidad de tomar en cuenta sus derechos y la posibilidad de comprenderle desde dentro.
- Cuida, respeta y protege el medio ambiente.
- Considera que no es justo relacionarte sólo con aquellos que te pueden reportar beneficios.
- Esfuérate en promover una cultura de la gratuidad, de la generosidad y del voluntariado que desactive la violencia fundamental que pesa sobre nuestro tiempo: la indiferencia y la sinrazón.

- Desarrolla actitudes críticas ante el consumismo desenfrenado.
- Colabora activamente para sensibilizar a las personas de tu entorno sobre la situación de más de mil millones de seres humanos que no pueden satisfacer sus necesidades básicas.
- Intenta conocer los voluntariados y ONG que trabajaban por el desarrollo económico y cultural de los más desfavorecidos.
- No derroches comida ni bebida, aunque sobre.
- Esfuérzate en acoger y no marginar a los compañeros que parecen menos inteligentes, menos simpáticos o de una situación social más humilde.
- No sientas envidia del éxito de los otros.
- Nunca te alegres del fracaso de los otros.
- Colabora generosamente con tus padres y hermanos en la solución de los problemas y de las tareas de casa.
- Dedicar parte de tu tiempo para acciones de voluntariado.
- Desarrolla tu responsabilidad solidaria a través de hábitos de austeridad y de compartir, pues es imposible que mejore la calidad de vida de quienes lo tienen peor si nosotros no modificamos nuestra forma de vivir.
- Toma conciencia de todo lo que debes a las personas mayores que se han dedicado a tu cuidado, alimentación, educación y bienestar. Despierta, en consecuencia, tu responsabilidad para con ellos, con el fin de que sus vidas tengan verdadera calidad humana, devolviéndoles con creces todo lo que generosamente te dieron. No permitas que en tu ambiente lleguen a percibirse como seres inútiles, como verdaderos estorbos para la familia y para la sociedad. Piensa que llegar a viejo es sólo cuestión de tiempo. Tú, aunque parezca mentira, también lo serás.
- La persona solidaria asume y practica la ciudadanía de manera activa y responsable.
- No olvides que el voluntariado es siempre un ejercicio de solidaridad. La acogida y el acompañamiento social de los excluidos, la cooperación en el

desarrollo comunitario, la ayuda a la promoción personal y la participación social son algunos de los valores que identifican la cultura del voluntariado.

■ Educación para la convivencia
diálogo, comunicación interpersonal y tolerancia

13. Convivir en justicia

Una sociedad no es justa cuando busca sólo el bien de una parte de ella o cuando se empeña por regirse por lo que siempre se ha hecho o dicho, sino cuando tiene en cuenta al tomar decisiones principios universalistas, principios que atienden a todas las personas. Como seres humanos, iguales en humanidad, estamos de alguna manera ligados con todos los demás, porque todas las personas merecen por su dignidad consideración y respeto. Las redes de relación de cada persona se extienden a todos los existentes, e incluso a las generaciones futuras, y de esas redes nacen obligaciones compartidas de unas para con otras, cuyo cumplimiento pueden exigirse mutuamente.

En esa casa que es la humanidad, que bien lejos está de ser un hogar para todos, la justicia es el quicio de la puerta que une dos habitaciones, la habitación de la ética personal y la de la ética pública, porque las personas deben de ser justas y las sociedades deben también ser justas.

Hemos de considerar la justicia como un gran valor que expresa la aspiración y el deseo más profundos de toda persona a un orden, a un trato y a una vida cada día más equitativos y más humanos.

La justicia implica desarrollar una fuerte sensibilidad a favor de la dignidad y de los derechos de todas las personas.

Desde una perspectiva psicológica, justicia es deseo y aspiración, justicia es deseo de más justicia.

Es la justicia motivación para la acción y se traduce en el respeto a cada persona.

Desde una perspectiva antropológica, la justicia está ligada a la concepción del ser humano como ser de relación y al descubrimiento del otro como semejante.

Desde una perspectiva sociológica justicia significa igualdad de oportunidades, superación de distancias y liberación de situaciones

humillantes, denuncia del orden establecido y compromiso para el cambio de estructuras generadoras de desigualdades.

Desde una perspectiva ética, la justicia es el valor nuclear en todas las relaciones humanas y el criterio que sirve para juzgar la adecuación o no de las conductas a la dignidad de la persona.

La justicia es también un principio que debe guiar la actividad política como servicio al bien común, como algo contrario a la arbitrariedad, a la corrupción y a los privilegios.

En sus diversas formas, la justicia expresa una profunda y unitaria exigencia de que todo ser humano sea reconocido y tratado como principio absoluto de sus propios actos, otorgándole valor de fin y no de simple medio o de instrumento.

La justicia implica el derecho a la igualdad ante la ley y a un trato que permita el desarrollo de unos mínimos exigibles: trabajo, alimentación, educación, vivienda, sanidad, etc.

Justicia tiene que ver con mi trabajo, mi negocio, mis relaciones comerciales, mi profesión, mis estudios, mi tipo de vida, etc.

Justicia es pagar un justo salario por un trabajo, es hacer justo y honesto el trabajo por el salario recibido.

Justicia tiene que ver con comprar y vender.

La justicia tiene que ver con dar empleo a hombres y mujeres.

Justicia es cumplir mi contrato, prometer y entregar lo que he prometido en el tiempo fijado.

La justicia tiene que ver con los justos precios y los justos beneficios.

La justicia está íntimamente relacionada con la honestidad y la sinceridad.

La justicia implica un comportamiento responsable en el trabajo y una conducta recta en los negocios, en los servicios públicos y en la política.

La historia del reconocimiento de los Derechos Humanos es la historia de la progresiva encarnación jurídica del ideal de justicia.

Hemos de concebir la justicia no sólo como algo que tenemos que alcanzar, sino también como algo que tenemos que dar.

Para desarrollar el valor de la justicia en nuestra vida hemos de partir de la percepción y sensibilización de las injusticias que nos rodean.

Hemos de ser conscientes, además, de los nuevos movimientos sociales, asociaciones y voluntariados que luchan con vigor contra las injusticias, apostando fuerte por la defensa de los derechos humanos.

Conviene informarse para juzgar y analizar las causas que determinan las situaciones de injusticia.

Será preciso profundizar, en concreto, en el análisis de las causas que más incidencia tienen en el fenómeno dramático de la pobreza, del hambre y del subdesarrollo en el mundo.

Un modo de expresar nuestro compromiso con la justicia será delimitar cómo se puede intervenir en la realidad de nuestro entorno, qué medios son más eficaces y qué condiciones sociales son más favorecedoras de justicia.

Hemos de tomar conciencia de que esta realidad puede y debe ser transformada; y para ello deberemos optar de forma decidida por un tipo de desarrollo integral, humano, sostenible, participativo y solidario.

Desde la perspectiva de la justicia, “resulta inaceptable una concepción de la sociedad o de la economía que eleva el mercado y su funcionamiento sin cortapisas ni restricciones a criterio último de la actividad económica, justificando, desde él, el estado de postración de millones de seres humanos, minimizando los sufrimientos de los excluidos, funcionalizando la muerte de tantos inocentes en aras de un progreso global supuestamente benefactor a largo plazo o sometiendo el valor inalienable de la vida digna para todos a la lógica del capital indiferente a lo que no sea su propia autorreproducción”(J.A. Zamora, Coordinador del Foro Ignacio Ellacuría).

Es necesario recuperar la noción de justicia como cuestionamiento ético anterior a los ordenamientos jurídicos, esto es como una instancia ética no domesticable por el orden establecido que resista todo intento de manipulación.

No olvidemos jamás que la justicia es compañera de la solidaridad y está cerca de los estilos de vida no consumistas, del conocimiento cada vez más profundo de nuestros derechos y deberes y del análisis crítico de la realidad, valorando el ser sobre el tener y el compromiso para transformar las situaciones de injusticia.

La justicia es el camino para la paz.

Dada la enorme desproporción de recursos existente entre el mundo rico y el mundo pobre y entre las personas que también lo pasan mal dentro de nuestras sociedades desarrolladas, es preciso llegar a cuestionar esta cultura del bazar en la que nos encontramos, para liberarnos de la lógica del deseo, esto es “comprar, gastar, consumir, identificación con las marcas y excesiva preocupación por la imagen externa”. Así podremos ser nosotros quienes vivamos la vida y no que otros decidan por nosotros, creándonos falsos modelos y falsas imágenes de felicidad y de bienestar

La injusticia en nuestro mundo tiene sobre todo el nombre de pobreza. Vivimos en un mundo injusto, en el que la mayoría de las personas no tienen acceso a unas condiciones de vida dignas; más aún el sistema favorece que “los pueblos pobres permanezcan siempre pobres y los ricos se hagan cada vez más ricos”.

La pobreza y el subdesarrollo son realidades complejas, con múltiples y profundas causas que nos remiten a la estructura misma de nuestro mundo. No están causadas por el azar, el infortunio y, menos aún, por los designios divinos. No es casualidad la existencia de desigualdades e injusticias en nuestro mundo, hay causas concretas.

Tampoco la pobreza es fruto, fundamentalmente, de las situaciones o actitudes individuales. No son, sobre todo, los elementos personales (carácter, aptitudes, personalidad...), los que determinan la pobreza de los individuos; aunque muchas veces la pobreza incapacita a las personas para sacar lo mejor de sí mismas. La pobreza y el subdesarrollo tienen causas estructurales e individuales.

Unas relaciones internacionales injustas, tanto políticas como comerciales, financieras, culturales y tecnológicas marcadas por el dominio de unos sobre otros, la dependencia de estos últimos y el predominio de la competencia sobre la colaboración.

Unas estructuras sociales, políticas y económicas en el interior de los propios países del Sur que reproducen, incluso con mayor virulencia, las desigualdades e injusticias que se dan a nivel mundial.

Cada uno de los individuos, en la medida en que somos seres sociales, somos cómplices con nuestra indiferencia, nuestros comportamientos, hábitos, conductas y valores, de la injusticia y desigualdad.

Tenemos la certeza de que este mundo puede y debe ser transformado, que estamos llamados a vivir de una forma distinta, en la que libertad e igualdad no sean sólo conceptos utópicos. Somos conscientes de que todos tenemos un papel que jugar en la transformación de nuestro mundo, que todos participamos de las injusticias con nuestros comportamientos individuales y sociales y que todos podemos, de igual manera, participar en las soluciones.

Frente a la pobreza y el subdesarrollo hemos dicho anteriormente que es preciso optar por un desarrollo humano, integral, sostenible, participativo y comunitario. Entendemos el desarrollo como un proceso inacabado en el que todos estamos implicados:

- Que exige transformaciones y cambios sociales. El desarrollo de todos no puede darse sin que se modifiquen algunas reglas y mecanismos y sin un cambio en nuestra manera de comportarnos y, lo que es más importante, en nuestros valores.

- Que garantice condiciones de vida dignas para todos. Apostamos por un desarrollo que no deje fuera a nadie.

- Una tarea en la que todos tenemos responsabilidades. Construir este

desarrollo no es sólo una responsabilidad de los gobiernos, las instituciones o las autoridades; todos los ciudadanos del Norte y del Sur podemos participar en su construcción.

Este tipo de desarrollo se caracteriza por ser:

Integral. Entendemos que el desarrollo no es sólo mejora económica, sino que debe incluir los distintos aspectos del individuo y la sociedad. El desarrollo económico y el progreso social deben ir juntos y acomodarse mutuamente, de forma que todas las categorías sociales tengan participación adecuada en el aumento de la riqueza.

Humano. El centro, el objetivo del desarrollo debe ser el hombre y la mujer, desde una concepción integrada de ambos. El objetivo del desarrollo debe hacer al ser humano capaz de ser por sí mismo agente responsable de su mejora material, de su progreso moral y de su desarrollo espiritual.

Sostenible. Un desarrollo respetuoso con el medio ambiente y que no hipoteque las condiciones de vida de las generaciones futuras.

Participativo y comunitario. El desarrollo debe construirse desde la participación de todos y para todos.

Para ser. Si el desarrollo por el que apostamos quiere ser integrado y tener como centro al ser humano, su objetivo será, fundamentalmente, no el tener más sino el ser más. Sin embargo, reconocemos la imperiosa necesidad de asegurar unas condiciones de vida dignas como un aspecto imprescindible para garantizar la capacidad de desarrollo de las personas.

Protagonizado por los países del Sur. El desarrollo no puede venir impuesto, regalado o condicionado desde fuera. Es necesario que los beneficiarios sean sujetos activos y no sólo objetos de su propio desarrollo. Que ellos definan sus prioridades (que no siempre coinciden con las nuestras), sus ritmos y sus necesidades.

Nuestro objetivo debe ser la lucha contra el hambre, la mala nutrición, la miseria, la enfermedad, el subdesarrollo y la falta de instrucción y contra sus causas: la injusticia, el desigual reparto de los bienes y las oportunidades entre las personas y los pueblos, la ignorancia, los prejuicios, la insolidaridad. De esta manera contribuiremos al desarrollo integral de los países del Sur.

14. La familia escuela de convivencia

La educación para la convivencia, como educación en valores, reclama la participación activa del marco familiar y social, puesto que los valores y las actitudes los aprendemos de los contextos sociales en los que vivimos. El papel de la familia debe ser apoyado por el sistema educativo.

El aprendizaje de la competencia social y ciudadana en los niños y adolescentes tiene que empezar en las familias y prolongarse en las escuelas. Los individuos sólo pueden aprender a comprenderse a sí mismos como ciudadanos cuando se sienten miembros de comunidades en las que los problemas son resueltos a través de deliberaciones colectivas y de un compartido interés por el bien común.

El hogar familiar es un lugar apropiado para desarrollar las bases de la educación para la convivencia. Habitar en el hogar es mucho más que disponer de un espacio físico que hace posible la convivencia, es disponer de un tiempo significativo que se comparte, un tiempo trenzado por relatos, narraciones e historias compartidas. El hogar familiar no es sólo un lugar en el que se está, sino un lugar para la intimidad a la misma vez que para la interacción con los más próximos. La reciprocidad, tan importante en la vida moral, es el descubrimiento de uno mismo como único y diferente, a la vez que el reconocimiento y el respeto del otro, también como único y diferente. Sólo así es posible el reconocimiento de las otras personas con su propia dignidad, con sus propios fines e intereses, y no como medios (García, Pérez y Escámez, 2009: 82).

La educación, tanto en el ámbito familiar como en el escolar, debemos entenderla como una aventura colectiva que se sostiene sobre la base de la colaboración y del diálogo abierto entre las personas implicadas, lejos de toda forma de imposición o de coerción. Para ello en lugar de dictar sentencia, establecer etiquetas o lanzar veredictos que dañan la autoestima, hemos de potenciar la dimensión rehabilitadora de la educación, desde la creencia de que ninguna alienación es tan potente que impida salir de ella. El secreto de la rehabilitación reside tanto en crear un clima afectivo adecuado como en saber reaccionar educativamente.

Un elemento clave para la adquisición del valor del respeto por parte de los hijos es la relación que mantienen los padres entre sí. El respeto que ambos cónyuges se profesen será el mejor ejemplo práctico del verdadero significado que entraña tan importante valor para convivir.

Tengamos siempre presente que los niños aprenden lo que viven. Todo niño se valora a sí mismo tal como haya sido valorado. Si un niño vive criticado aprenderá a criticar. Si vive con hostilidad aprenderá a pelear. Si vive avergonzado aprenderá a sentirse culpable. Si vive con tolerancia aprenderá a ser tolerante. Si vive estimulado positivamente aprenderá a confiar. Si vive apreciado aprenderá a apreciar. Si vive con equidad aprenderá a ser justo. Si vive con aprobación y reconocimiento aprenderá a quererse y a tener la necesaria seguridad en sí mismo. Si vive con aceptación y amistad aprenderá a ser generoso y solidario con los demás.

No hay que atiborrar a los hijos de regalos y de caprichos para ganar su aprecio. Abrumar con regalos, sobre todo si se dan en forma de chantaje, suele ser pernicioso.

Es del todo contraproducente que padre y madre se desautoricen mutuamente en presencia de los niños.

Estar con los hijos implica conocerles, penetrar en sus identidades, respetarles y estimularles a crecer, a madurar, a ser.

Es preciso acercarse a los hijos por la vía del cariño, pero evitando toda forma de manipulación, amenaza o miedo

Deberemos de controlar la cantidad de televisión que ven y alertales de los inconvenientes de ver televisión sin ningún tipo de criterio.

Fomentemos el gusto por la lectura.

Que nuestros hechos no contradigan nuestras palabras.

Es necesario respetar en cada momento la identidad de cada hijo pues no hay dos personas iguales. Evitemos por todos los medios establecer comparaciones, siempre resultan innecesarias.

Proporcionemos a los hijos un ambiente de confianza y encaucémosles hacia la autoestima.

Animémosles a que se sientan ciudadanos del mundo, que vivan una ciudadanía universal. Para ello será preciso que lleguemos a cuestionar un modelo social centrado en la preocupación por la imagen externa y en el

consumo desenfrenado desde el móvil hasta el ordenador último modelo pasando por las zapatillas más caras del mercado. La publicidad nos invita al consumo creciente, que nos hace menos libres, más superficiales y menos auténticos.

Hemos de enseñarles la importancia de asumir la propia responsabilidad respecto a sus acciones y a las consecuencias que de las mismas se desprenden para los demás, ayudándoles a ser conscientes de que hay unos límites, valores y normas de integridad, convivencia y respeto a las personas, que necesitan tener presentes antes de actuar.

Para llevar a buen puerto la necesaria educación para la convivencia, desde el ámbito de la familia, ayudemos a nuestros hijos, sobre todo con nuestro testimonio, a que se hagan conscientes de que nadie tiene derecho a ser feliz solo, olvidándose de los demás, de tal manera que asuman vitalmente el valor de la solidaridad como una seria determinación a comprometerse en el bien común de todos y de cada uno, que parta del convencimiento de que, dada nuestra interdependencia, todos debemos ser responsables de todos. Nuestros hijos necesitan saber que nuestros problemas y los del mundo subdesarrollado deben solucionarse conjuntamente y que todos estamos convocados a activar redes de solidaridad local e internacional. La vivencia de la solidaridad en el interior de nuestra vida familiar, donde circulan los bienes entre viejos y jóvenes, débiles y fuertes, sanos y enfermos, hombres y mujeres, beneficiando al que está peor situado, puede contribuir a expandir la conciencia de nuestra interdependencia, una solidaridad sin fronteras con los que peor están situados, desde el conocimiento de que la globalización económica se asienta sobre una injusta desigualdad.

Ayudémosles a tomar conciencia de las situaciones de marginación y de pobreza en las que se encuentran millones de personas. Desarrollemos actitudes propias de una responsabilidad compasiva y solidaria a través de hábitos de austeridad y de compartir, conscientes de que es imposible que mejore la calidad de vida de quienes lo tienen peor si nosotros no modificamos nuestra forma de vivir.

Es imprescindible sugerirles oportunamente valores universalmente aceptados. Pero no impongamos valores a la fuerza y sin reflexión.

■ Facilitemos comportamientos adecuados y sensatos.

No practiquemos jamás la violencia sobre ellos.

Respetemos y promovamos su creatividad.

Potenciamos sus cualidades más que estar pendientes de reprimir comportamientos negativos.

Enseñémosles con toda claridad sus derechos, pero siempre unidos a sus deberes.

Escuchémosles con atención y sin valoraciones desalentadoras.

Pongamos serenidad y equilibrio en las crisis momentáneas.

Aportemos criterios válidos en los momentos de confusión.

Debemos estar siempre a punto para prestar ayuda, dar una mano o brindar una palabra de comprensión.

Hemos de saber conjugar armónicamente comprensión y firmeza, paciencia y exigencia; y corregir a los hijos oportunamente cuando las cosas no estén bien hechas, suprimiendo amenazas y frases destructivas.

Es necesario revisar nuestro estilo educativo, teniendo en cuenta que las actitudes autoritarias generan inseguridad y escasa capacidad de iniciativa, que las actitudes incongruentes nos desautorizan y que proponer metas inalcanzables crea focos de tensión y de frustración.

Hemos de tomar conciencia de que para que los hijos aprendan a tomar decisiones por sí mismos, a ser responsables y conseguir su propia identidad, no necesitan imposiciones unilaterales, sino actitudes dialogantes, armonizando autoridad y disciplina con comprensión y ternura.

No les cerremos jamás nuestras puertas, y menos en los momentos difíciles.

Infundámosles fortaleza y valentía para que no se dejen llevar por el desaliento ante los pequeños fracasos y decepciones.

No olvidemos que en la actualidad, ya no basta con que cada individuo acumule al comienzo de su vida una reserva de conocimientos a la que podrá recurrir después sin límites; sino que deberá estar en condiciones de aprovechar y utilizar, durante toda la vida, cada oportunidad que se le presente de actualizar, profundizar y enriquecer esos primeros saberes y de adaptarse creativamente a un mundo en permanente cambio.

Hemos de aconsejarles la necesidad de que se esfuercen seriamente por superar la orientación mental negativa que se caracteriza por una afición a

divulgar malas noticias, por la manía del chismorreo, por la inclinación a lo morboso y lo sensacionalista, por una necesidad enfermiza de buscar el lado negativo de las cosas y de las personas, por el pesimismo y por la tendencia a posponer el afrontamiento de los problemas.

15. La prevención de actitudes y conductas de agresividad y de violencia

Las noticias de conductas violentas forman parte del panorama informativo habitual que ofrecen los medios de comunicación: malos tratos a los niños, agresiones a la mujer (violencia de género), violencia de niños y adolescentes para con sus padres, violencia urbana con ataques brutales y gratuitos a las personas y al mobiliario de la ciudad, prácticas de explotación sexual, amenazas, coacciones y todo un cúmulo de agresiones físicas y verbales.

En la actualidad algunos centros educativos tampoco son ajenos a las actitudes de determinados grupos de adolescentes caracterizados por un estilo desafiante, provocador y agresivo, poco respetuoso con sus compañeros y con sus profesores y nada cuidadoso del material y del mobiliario escolar.

Algo falla en nuestra sociedad cuando un número relativamente importante de adolescentes decide recurrir a la violencia, a la intimidación y a la agresión verbal como una forma de alcanzar determinados objetivos.

La familia y la escuela no pueden vivir de espaldas a esta preocupante realidad, porque el sufrimiento, el desperdicio y el coste humano que ocasiona la violencia son extraordinarios. Se hace del todo necesario la puesta en marcha de programas preventivos que estimulen el desarrollo de la compasión, la tolerancia, el sentido autocrítico y la empatía, contribuyendo a neutralizar muchas corrientes culturales promotoras de la agresión y del enfrentamiento.

En el ser humano puede haber una disposición a la violencia, pero sin un contexto social propicio ésta no se desarrolla. De nosotros puede depender por tanto que las semillas de la violencia se desarrollen o no. Los seres humanos aprendemos a ser agresivos de la misma forma que aprendemos a inhibir la agresión. Las tendencias violentas no son más naturales que las tendencias no violentas. Tan biológicamente posibles

son la agresión maligna, el fanatismo y la criminalidad como la racionalidad, la compasión y la justicia.

Diversas investigaciones han puesto de manifiesto que la tasa de agresividad individual se incrementa a medida que se eleva la cantidad de programas y filmes violentos contemplados durante las etapas infantil y juvenil. El incremento de la agresividad individual por la reiterada exposición a la violencia televisiva comienza a registrarse ya en los niños de tres años. La transformación agresiva que se opera en la conducta como consecuencia de esta exposición, afecta al conjunto de la población infantil, sin necesidad de que concurren otros factores ni tensiones emocionales especiales o frustraciones sobresalientes.

Según estudios recientes un adolescente observa a través de la televisión unos doce mil actos de crueldad y de violencia al año. ¿Qué juicio os merece este hecho? ¿Se desprenden consecuencias negativas? ¿Pensáis que la inmensa cantidad de escenas violentas que nos llegan a través de los medios de comunicación embota nuestra sensibilidad y potencia en algunas personas la agresividad y la violencia?

El antropólogo A. Montagu señaló que: «Aprender a hablar cuesta muchos meses. Amar puede costar años. Ningún ser humano nace con impulsos hostiles o violentos, y nadie se vuelve hostil o violento sin tomarse el tiempo necesario para aprenderlo».

Los seres humanos nacemos con las simientes de la bondad, la racionalidad, la tolerancia, la compasión y la generosidad, pero también venimos al mundo con las semillas del disparate, del odio, la xenofobia, la agresión y la crueldad. Dependiendo de la calidad del medio, estos granos pueden mantenerse latentes o germinar con fuerza, pueden morir o florecer. Un axioma básico sobre el desarrollo de la personalidad es que el amor engendra más amor y la violencia engendra más violencia.

Un entorno familiar, escolar y social saludable estimula la autoestima, el sentimiento de pertenencia a un grupo, el placer del juego en equipo, el sentido de hermandad, de justicia y la capacidad de empatía para ponernos con afecto en las circunstancias ajenas.

Por el contrario los niños que crecen entre abusos, humillaciones y crueldad tienden a volverse emocionalmente insensibles a estos horrores, a asumir que la violencia es la respuesta automática ante las contrariedades. Para estos jóvenes la agresión se convierte en el método preferido para solventar privaciones, desengaños y fracasos.

¿Cómo prevenir la violencia? Ofrecemos a continuación algunas de las pautas que Rojas Marcos indica en su obra “La semilla de la violencia” (2009):

La comunicación, con el diálogo y la participación, acompañada del espíritu de cooperación, constituye un contrapunto de la violencia: la comunicación cordial cierra también el paso a la violencia. «Una conversación con el supuesto enemigo ha servido muchas veces para neutralizar la tensión de hostilidad existente entre ambos».

Si se pretende que la acción individual contra la agresividad alcance una mayor profundidad debe ser vivida como un esfuerzo por controlar el Caín que todos llevamos dentro. Para conseguir un autocontrol suficiente, puede encontrarse gran ayuda en las técnicas de relajación, en la terapia cognitiva —basada en que el cambio de pensamiento hacia un cauce más racional cambia los sentimientos y la conducta— y distintos métodos de terapia de grupo. No se trata de suprimirla totalmente, pero sí reducirla a un nivel moderado, donde las acciones agresivas se produzcan con suficiente autocontrol y una orientación constructiva vertida hacia el ejercicio deportivo, la actividad intelectual y artística, el trabajo y actividades al aire libre.

La reducción de la agresividad exige prescindir de escenas de violencia gratuita, esa violencia televisiva que incrementa la agresividad de los niños y los adolescentes al presentarla como perteneciente a la vida común.

Fomentar y demandar una televisión que comprometa al telespectador al uso del simbolismo y de la reflexión crítica es el modelo de televisión de la cultura popular anhelada. La televisión, sin renunciar a sus otras dos tareas básicas de informar y entretener o divertir, puede y

debe asumir un papel estimulante y decisivo en la educación.

Los programas de prevención de la violencia más efectivos son aquellos que van dirigidos a los pequeños entre cuatro y doce años de edad, antes de que los hábitos se hayan consolidado, mientras son influenciables y cuando todavía existe la oportunidad de reforzar el desarrollo de la compasión, el desinterés, la tolerancia, el sentido de autocrítica y la empatía. Sí conseguimos que un menor incorpore estos atributos naturales a su carácter, tendremos muchas probabilidades de evitar que recurra a la agresión durante su juventud, que maltrate a su pareja cuando se case, que abuse de sus hijos cuando sea padre o que abandone a sus progenitores cuando éstos envejezcan.

El ambiente del hogar debe ser el foco principal de cualquier estrategia antiviolencia. Un ambiente sano y cordial, en el que los conflictos se afrontan a través del diálogo, se observan unas normas mínimas de respeto y responsabilidad en la convivencia, lejos de toda crueldad mental, explotación sexual y abuso del alcohol y las drogas. Desdichadamente, para muchos pequeños, la agresión no es un drama que se desarrolla en la televisión o el cine, ni siquiera en la calle. Es una realidad que conocen desde su nacimiento y que observan diariamente en sus casas.

El afecto, la tolerancia, la piedad y el apoyo de los padres son los requisitos principales para el desarrollo de la empatía en los menores. La capacidad de reconocer la semejanza entre el sufrimiento de otros y el de uno mismo no se adquiere a no ser que hayamos desarrollado el sentido de solidaridad con otros seres humanos a través de relaciones entrañables.

El método más efectivo para fomentar conductas solidarias, compasivas y tolerantes en la infancia es explicar y razonar con el pequeño cómo sus acciones afectan los sentimientos ajenos. También es importante etiquetar positivamente los comportamientos constructivos de forma que el niño los identifique, compruebe sus beneficios y los incorpore a la imagen ideal a la que aspira.

La presencia en el hogar de una figura masculina afectuosa, estable y respetuosa hacia la mujer, facilita en los pequeños varones la identificación con un modelo masculino justo y racional. Por otra parte, las madres que se sienten seguras en su papel femenino, que disfrutan de autonomía y participan en la sociedad, representan ejemplos muy positivos para los hijos varones y estimulan en ellos una actitud positiva hacia la igualdad de la mujer.

Los medios de comunicación, especialmente la televisión, deberían contribuir a neutralizar corrientes culturales promotoras de violencia, como el culto al «macho» o la glorificación de la competitividad, y a borrar los estereotipos negativos y la estigmatización de grupos marginados. También deberían educar sobre las cualidades de la paternidad, informar sobre los peligros del abuso infantil, divulgar alternativas imaginativas a la fuerza bruta, promover la igualdad entre los sexos y estimular en los jóvenes la esperanza de realización y el incentivo de participar en causas que promuevan el sentido de hermandad.

Es preciso, así mismo, que el sistema escolar aborde la prevención de la agresividad y la violencia ofreciendo una adecuada educación en valores.

A pesar de las manifestaciones diarias de agresividad y de violencia que se dan en la sociedad y que en ocasiones aparecen en el contexto escolar, no debemos caer en un pesimismo fatalista. Es necesario recordar que los más poderosos y universales antídotos de la violencia son las tendencias altruistas naturales de los seres humanos. La repulsión contra la violencia es uno de los distintivos de la humanidad. A través de la Historia y en todas partes del mundo, se encuentran millones de hombres y mujeres que considerarían emocionalmente imposible maltratar a propósito a un semejante.

La razón principal de ello es que la bondad, la compasión, la generosidad y la empatía brotan en el ser humano con una extraordinaria facilidad y con un mínimo de estímulo. La prueba fehaciente de que la gran mayoría de hombres y mujeres somos benevolentes es que perduramos.

Cuando el comportamiento violento, verbal o físico, sea la única estrategia que se le ocurra a un adolescente para resolver un problema, hemos de ayudarle a pensar en lo mal que le va hacer sentirse a alguien, víctima de su comportamiento, y en cómo se va a sentir él cuando sea de verdad él mismo. Mientras reflexiona sobre esto, seguro que la violencia irá perdiendo sentido y otras alternativas basadas en el respeto irán ganándolo. El respeto a los demás es el camino para llegar a respetarse a uno mismo.

El ser humano, por su propia naturaleza, es un ser social, es un ser que necesita de la sociedad, la cual le otorga y le reconoce ciertos derechos, pero también le exige ciertos deberes para desarrollar libre y plenamente su personalidad. Uno de los deberes más importantes en este sentido es el llevar a cabo relaciones que estén alejadas de todo tipo de violencia, relaciones en las que la apertura hacia el otro, la empatía, el tratar de ponernos en su lugar estén plenamente presentes.

La educación en el ámbito familiar y en el escolar tendría que estar inspirada y estar dirigida a fomentar las actitudes y los valores que están relacionados con la paz y los derechos humanos, con el diálogo y con la no violencia.

Quizás que casi todos y todas los que estáis leyendo estas páginas os hayáis sentido alguna vez agredidos a lo largo de vuestra vida, bien físicamente, a través de empujones, puñetazos, zancadillas, bien y sobre todo, psicológicamente, a través de miradas, gestos de desprecio, frases hirientes, insultos, amenazas y abandonos.

Recordad cómo os habéis sentido en situaciones de agresión, la sensación de impotencia, de debilidad, de soledad, de tristeza de incompreensión y de infravaloración personal por la que os hicieron pasar, siempre de manera injusta. Esto os puede servir para poneros en el lugar de los otros y no agredirles jamás. Puesto que no estamos legitimados a instrumentalizarlos, ni a causarles daño físico ni moral, bueno será que hagamos el esfuerzo de ponernos en su lugar y que les tratemos siempre como nosotros quisiéramos ser tratados.

Cada día creo más en la necesidad de un trabajo a realizar en la primera década de la vida de la persona. Ahí se juega casi todo. Si los chicos y chicas llegan a los catorce y quince años con una adecuada integración social y se encuentran bien en la sociedad, se sienten más o menos cómodos en el ámbito familiar, escolar y del grupo de amigos, las probabilidades de que sean jóvenes violentos serán muy escasas.

A modo de conclusión: ¿Qué podemos hacer? Sin ánimo de ser exhaustivos y de la mano del profesor Vicente Garrido (2007) sugerimos una serie de medidas prácticas que pueden ayudar a encauzar este fenómeno:

- Hagamos un esfuerzo en el ámbito de la política educativa y cultural por revalorizar la socialización de los sentimientos, de las emociones, de la culpa. En una palabra: de la conciencia.
- No castigemos todavía más a los padres. La responsabilidad de una sociedad moderna y tecnológica es ayudar a los padres que tienen hijos violentos como se les ayuda cuando presentan otros problemas de salud. La violencia es un problema de salud pública, tal vez uno de los mayores.
- Desarrollemos unidades de atención especializada en el sistema de salud mental infantil. Que esas unidades dispongan de psicólogos y educadores comunitarios que lleven el programa a casa de las familias. Que haya un seguimiento.
- Tengamos preparada una buena red de detección precoz.
- Demos a la escuela un papel relevante en la prevención de la violencia. Demos autonomía y recursos.
- Expliquemos a los padres, en nuestros programas de ayuda que hay diversas metas alcanzables, dependiendo de la edad en la que podamos intervenir y de la gravedad de la violencia del hijo o hija. Con niños pequeños se puede influir más en el desarrollo de la empatía y de la conciencia, es más fácil enseñarles a través de la práctica del comportamiento altruista. Acceden de mejor grado a comprender y aceptar que las sanciones y los privilegios es algo que ellos pueden aprender a manejar con sus propios actos. Con niños mayores el principio de autoridad de los padres ha de restablecerse, y es prioritaria su

seguridad física. Se debe gestionar el conflicto para que los jóvenes puedan desarrollar una autonomía cuanto antes, y tengan así que enfrentarse a las consecuencias que la vida otorga a quien es irresponsable con sus tareas. En una palabra, estos jóvenes han de dejar de usar su hogar como un refugio del que protegerse frente a la responsabilidad que han de asumir en la vida. Los padres deben favorecer que se vayan y que se pongan a trabajar; a partir de ahí quizás podría restablecerse un nuevo tipo de relación con ellos, con el tiempo.

- El estado debe replantearse la irresponsabilidad y violencia de muchos jóvenes como un problema asociado con la práctica de nuestra sociedad de considerarles inútiles para toda contribución significativa. Una escuela desmoralizada y rendida agrava el problema de la violencia hacia los padres.
- El sistema de justicia juvenil debería estar más preparado y más ágil para responder con rapidez a estos jóvenes violentos. Ellos deben saber que lo que hacen es un delito, y que no pueden quedar impunes.
- Deberíamos recoger en nuestra filosofía educativa las enseñanzas de los hombres y mujeres que muestran un gran compromiso moral. Todos debemos ayudar a que los padres sean capaces y estén en disposición de:
 - a) Lograr un buen apego emocional con sus hijos.
 - b) Desarrollar en ellos desde el principio al máximo los sentimientos morales y la conciencia.
 - c) Hacerles participar en actividades de ayuda desinteresada; darles oportunidades para que practiquen los hábitos morales correctos.
 - d) Exigirles esfuerzo en sus vidas para lograr recompensas.
 - e) Orientarles a reflexionar sobre las consecuencias indeseables de sus actos en los otros y en ellos mismos.

16. El cultivo del amor y de la amistad

Puesto que somos seres de relación nada potencia tanto a las personas como el cultivo del amor y de la amistad. El amor, la amistad, el diálogo y una convivencia pacífica y respetuosa son los pilares básicos para el desarrollo armónico de las personas.

Un gran poeta murciano, Antonio López Baeza, escribía en su obra “Imágenes y profecías de la Amistad”: “El amor es la guerra que tiene que hacer el hombre a todo lo que intenta negar su propia humanidad...” “El primer deber de mi amor es aprender a ser fiel a todo lo auténticamente humano que bulle en mi y en los demás”.

Desde esta perspectiva podríamos caracterizar **el valor humano del amor** como “responsabilidad, respeto y cuidado de la persona amada” (Erich Fromm, 2004).

Entre las características fundamentales de todo auténtico amor podemos señalar las siguientes (Ramón Gil, 2002):

Cuidado y preocupación por las necesidades de la persona amada: el amor es la preocupación activa por la vida y la realización de la persona que amamos. Todo individuo necesita de la ayuda del otro. Esta ayuda desinteresada al otro, se llama amor. No se puede decir que se ama a una persona si no se la socorre.

Responsabilidad: El cuidado y la preocupación por la persona amada implican la responsabilidad. Ser responsable significa estar listo y dispuesto a responder a las necesidades del que amo. La vida de la persona amada preocupa tanto como la propia.

Respeto: La responsabilidad podría degenerar fácilmente en dominación y posesividad, si no fuera por un tercer componente del amor: el respeto. Este significa la capacidad de ver a una persona tal cual es. Respetar significa preocuparse por que la otra persona crezca y se desarrolle como es. De este modo, el amor implica ausencia de explotación y de utilidad. Se desea que la persona amada crezca y se

desarrolle por sí misma y en la forma que le es propia.

Conocimiento del otro: No se puede amar aquello que no se conoce. No se puede amar de verdad a una persona si se la desconoce. El amor crece y se fortalece en la medida en que el conocimiento de la persona amada aumenta. En ese sentido, el amor es una realidad dinámica, como dinámica es la persona sobre la que recae el mismo amor. Siempre es posible conocer más y más a la persona amada y por esta razón siempre es posible amarla cada día más.

Comprensión: En la medida en que se profundiza en el conocimiento de una persona, se toma conciencia de su radical diferencia respecto a uno. Esto explica que su conducta tenga unas motivaciones diferentes que la nuestra. Comprender, significa entender a la persona amada desde ella misma, no desde nuestro ángulo subjetivo.

Amar es salir de sí mismo para darse a los otros.

Amar es pensar cómo hacer felices a los otros.

Amar es mirar al otro y darle palabras de aliento, de ánimo y de comprensión, valorando todo lo bueno que hace y tiene.

Amar es escuchar, acoger, compartir, perdonar y sonreír. Es crear un ambiente de felicidad.

Amar es afrontar las dificultades mirando siempre por el bien del otro, comprometiéndose de manera responsable en el bien común.

Amar es preocupación activa y cuidado responsable de los otros. No se puede decir que se ama a una persona si no se le socorre.

Amar es comunicar comprensión y empatía al otro, poniéndose en su lugar, mostrándose cercano y sensible a sus vivencias de preocupación, de sufrimiento y de dolor.

Amar implica autenticidad y congruencia personal. Ganar la confianza de los otros exige ante todo ser sinceros y auténticos, ser ante ellos tal como

somos en lo más profundo de nosotros mismos. La autenticidad es la realidad que inspira confianza a los demás y abre las barreras de la incomunicación.

No hay felicidad sin amor. Sería un grave error interpretar la felicidad como ausencia de compromiso social e indiferencia ante el sufrimiento de los otros. Somos seres de relación y responsables, en gran parte, de la suerte de los otros, por lo que estoy convencido de que no podemos ser felices solos.

Amar es sentirse afectado por los problemas, por las necesidades, por los sufrimientos y por las injusticias de los otros. Y ante la llamada de los otros-necesitados responder con una solidaridad compasiva, responsable y generosa.

Amar es dar la cara en la defensa de los derechos y dignidad de todos. Es arrimar el hombro a la promoción del bien común.

Amar es tratar a los demás con sumo respeto, como a nosotros nos gustaría ser tratados.

Amar es desarrollar actitudes y conductas basadas en las categorías de la gratuidad y de la generosidad, lejos de una mentalidad mercantilista.

Amar es buscar siempre la posible reconciliación, convencidos de que el odio y la venganza agravan los problemas y nos hacen prisioneros del pasado.

Amar es atreverse a perdonar y a olvidar los roces y conflictos habidos en la convivencia diaria, superando la envidia y el resentimiento.

La amistad se puede describir por medio de tres palabras clave:

a) **Intercambio**, en clave de generosidad, es decir, compartir la existencia o la actividad, lo que se es y lo que se tiene. La amistad no sólo hace feliz sino que despierta el deseo de enriquecer a otros, de dar, de ayudar a vivir, de intercambiar, de comunicar en profundidad. Todo ello supone una actitud de darse. Dar libremente algo de lo que se tiene, algo de lo que se hace y, sobre todo, algo de lo que uno es. Donación de la propia intimidad.

b) **Igualdad**, es decir, capacidades semejantes del uno y del otro, aptitudes y actitudes de simetría. Si no hay más que divergencias, la amistad no podrá existir porque no será recíproca. La amistad hace iguales, no uniformes, abriéndonos a una nueva dimensión, la del “nosotros”, sin que se diluyan ni el tú ni el yo.

c) **Complementariedad**. Para que haya amistad tiene que darse el sentimiento de ser ayudado, complementado por el otro. Es esta complementariedad la que suscita el intercambio basado en la entrega generosa, ayudando al otro a ser lo que es, lo que quiere ser y lo que cree que debe ser.

La amistad auténtica es de los valores más altos y genuinos, dentro de la variada gama que puede cultivar el hombre. En la relación y comunicación afectiva interpersonal, la amistad se sitúa como expresión eminente de sentimientos y conjunción de proyectos. No es únicamente útil o conveniente, sino necesaria para la realización de la vida humana.

Toda persona requiere un ámbito suficiente de confianza y comprensión por parte de los otros para expresarse con espontaneidad; necesita de un clima apropiado para la intercomunicación activa. Todos estamos llamados a dar y recibir ayuda generosa y desinteresada, y a compartir, en alto grado, la intimidad, las actividades y proyectos comunes, lo que somos y lo que tenemos.

La amistad es la expresión más pura y elevada del amor. Es el amor sin egoísmos ni intereses creados. Es darse al amigo para que realice acertadamente su propia personalidad. Es servir al amigo, no utilizándolo nunca. Es participación en la realización del amigo. Es amar a una persona por lo que es, no por lo que tiene ni por lo que hace. Es disponibilidad para que se realice el amigo.

Por la amistad y en amistad nos conocemos a nosotros mismos y a los demás, y adquirimos una personalidad equilibrada, abierta, tolerante y libre, fundamento de una convivencia solidaria.

La amistad indica amor sincero, amor en dos direcciones y que desea todo el bien para la otra persona, amor que produce unión y felicidad. La amistad se constituye por la sucesión de actos de benevolencia, beneficencia y confianza que dan contenido propio a la comunicación con la persona de aquel que llamamos amigo.

Creemos que es muy necesaria en todas las etapas de la vida, pues gracias a ella pueden canalizarse adecuadamente muchas inquietudes. Además es esencial en la preadolescencia y adolescencia, ya que en estas edades los jóvenes se sienten, con frecuencia, incomprendidos y la fuente principal de comprensión les puede venir de sus amigos.

Somos conscientes de que hay una serie de valores que interaccionan y nos ayudan a conseguir una amistad auténtica, son:

- La cooperación.
- El respeto.
- La colaboración.
- El compañerismo.
- El afecto.
- El altruismo.
- La generosidad.
- La sinceridad.

Itinerario para el cultivo de la amistad

- La amistad se constituye por actos y actitudes de benevolencia, de beneficencia y de confianza para con aquellos a quienes llamamos amigos.

- La cooperación, el respeto, el compañerismo, la generosidad y la sinceridad nos ayudan a crear un clima propicio para la amistad.
- La intolerancia, el engaño y la infidelidad pueden llegar a romper la amistad.
- Quien ante cualquier cosa que le contraría acostumbra a “echar los pies por alto” no podrá ser amigo de nadie.
- Amistad es compartir en clave de generosidad lo que se es y lo que se tiene.
- Vive y comparte las penas y las alegrías de tus amigos.
- Sea norma básica de tu amistad la franqueza.
- Deja que el amigo sea lo que él es y quiere ser, ayudándole delicadamente a que sea lo que él cree que debe ser.
- La libertad, responsabilidad e intimidad de tu amigo deben de ser siempre tuyas.
- La amistad despierta el deseo de enriquecer al amigo, de darle la propia intimidad comunicándose en profundidad.
- La amistad requiere soportar pequeñas decepciones y pequeños disgustos en aras de un bien mayor.
- Recuerda que la amistad hace iguales, no uniformes, abriéndonos a una nueva dimensión, la del “nosotros”, sin que ni el tú ni el yo se diluyan.
- El intercambio en la amistad debe basarse en la entrega generosa.
- La amistad implica responsabilidad, respeto, cuidado y conocimiento de los que consideramos amigos.
- El cuidado y la preocupación por los amigos exige la responsabilidad.
- Ser responsable en la amistad significa que la vida de los amigos preocupa tanto como la propia.
- Amigo es el que en la prosperidad acude al ser llamado y en la adversidad sin serlo.
- La amistad sólo puede existir entre las personas que buscan el bien.
- La verdadera amistad comienza cuando se ama a quienes no necesitamos para nuestros fines personales.

- Una amistad que puede concluir no es del todo verdadera.
- El amigo fingido desaparece en la adversidad.
- El que no es capaz de salir de su egocentrismo es incapaz de amistad.
- Al amigo no hay que adularlo.
- La amistad es una entrega recíproca y gratuita.
- Amigo es el que te ayuda a ser tú mismo.
- Amigo es aquel al que le puedes confiar sin temor tus secretos.
- Los amigos verdaderos no te abandonarán en los momentos difíciles.
- El amor inmaduro te hace decir al amigo “te amo porque te necesito”; el amor maduro te hace decir “te necesito porque te amo”.
- No olvides jamás que el amigo es en sí mismo y tiene que ser para ti “dueño de sí”. No eres su propietario, se pertenece a sí por razón constitutiva. Se impone pues el imperativo del respeto.
- La vivencia de una amistad auténtica demanda potenciar y desarrollar, a mi juicio, estas diez actitudes y conductas: respetar, adaptarse, comprender, disculpar-perdonar, aceptar, acoger, dialogar, ser solidario, ser generoso y ser fiel.

17. Autenticidad y relaciones interpersonales

En este capítulo, de la mano de Carl Rogers (1989, 2004, 2007 y 2008), trataré de exponer cómo el ejercicio de la autenticidad contribuye en gran medida a consolidar nuestro propio sentimiento de identidad y un elevado nivel de autoestima, al tiempo que favorece el establecimiento de relaciones interpersonales equilibradas y enriquecedoras.

A mi juicio, es precisamente por medio de la autenticidad como uno llega a ser él mismo, de tal manera que no trata de ocultarse a sus propios ojos, no trata de supervalorarse ni de infravalorarse, sino que desea verse en su exacta verdad, en su concreta realidad, tratando de aceptarse como se es. Y de cara a los demás la autenticidad trata de presentar ante los otros nuestro verdadero rostro, de expresar lo que realmente somos, lo que en verdad sentimos. Uno se deja conocer tal como es, sin miedo a ser condenado, sin pretender presentar una imagen deformada para obtener mejor impresión.

Si lo pensásemos detenidamente podríamos cerciorarnos de que, muchas veces, no nos presentamos como somos. En realidad estamos enojados, pero mostramos una apariencia tranquila y, acaso, hasta amical; nos aburre la conversación que la persona está desarrollando y mostramos una apariencia de interés, del que en realidad carecemos; estamos en el fondo preocupados por un determinado asunto, por un problema personal y, exteriormente, fingimos serenidad, paz y tranquilidad. Nuestro ser verdadero lo retenemos entonces en nuestro interior, nuestros sentimientos reales los reprimimos, lo que realmente pensamos lo ocultamos. Nos relacionamos a partir de una fachada que nos damos, a partir de un rostro ficticio que no es el nuestro. En realidad representamos un papel, interpretamos a un personaje, nos movemos tras una máscara. Lo menos que se puede preguntar es hasta qué punto unas relaciones humanas bajo ese signo son relaciones reales.

Pienso que cuanto más auténtico pueda uno ser en una relación tanto más útil, profunda y verdadera será ésta. Esto exige ser lo más consciente posible de nuestros propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge verdaderamente en nuestro interior. Nuestro organismo está dotado de una comunicación interna tan perfecta que es muy difícil mantener esa representación, en nuestras

relaciones, sin que suene a falsa. Por medio de ciertos matices sutiles de la voz, en la expresión, en los gestos, en el tono o en la vibración vital de nuestra presencia, la falta de autenticidad es percibida por los demás, aunque no siempre a nivel consciente. Es como si el sistema de recepción del otro comenzase a detectar incongruencias, sonidos extraños o desdoblamiento de imagen. Lo cierto es que la falta de autenticidad contamina la comunicación, la daña y la envenena.

Ser auténtico implica, pues, la voluntad de ser y de expresar, a través de nuestras actitudes y de nuestra conducta, los diversos sentimientos que existen en nosotros. Sólo mostrándonos tal cual somos podremos lograr que la otra persona busque coherentemente su propia autenticidad. Y, lo que es más importante, esto es verdad aun en el caso en que nuestros sentimientos no nos complazcan o creamos, a primera vista, que no van a conducir a una buena relación.

La autenticidad es el camino necesario para encontrar nuestra propia identidad personal. Cuando uno no se defiende de sus propios sentimientos, sino que deja que estos broten en la conciencia, uno deja de funcionar con una imagen demasiado idealizada de sí mismo ajustándose mucho más a lo que es la realidad. Cuando disponemos de un yo suficientemente fuerte para admitir dentro de él las imperfecciones o limitaciones que realmente tenemos, cuando nos permitimos simplemente ser lo que somos, aceptarnos como somos, sin deformaciones, tamices ni fachadas, entonces es cuando, en realidad, podemos modificarnos y mejorar.

Esta es la paradoja de la maduración humana. No podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, mientras no nos aceptemos como somos. Ahora bien, una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta. Es como si el ser humano, como todo organismo viviente, estuviese dotado de una fuerza interna de crecimiento, como si tuviera una tendencia innata al desarrollo y a la búsqueda de la propia identidad.

Esta autenticidad nos dará el gusto de ser lo que somos, nos proporcionará el sereno placer de ser nosotros mismos. Es como situar las motivaciones reales de nuestro comportamiento en el suelo fecundo de nuestra propia identidad. Actuaremos, entonces, no movidos por lo que los demás esperan de nosotros, obedeciendo a una oscura necesidad de contentarles

siempre; tampoco lo haremos siguiendo el externo imperativo de la moda, ni tampoco lo haremos por el servilismo ciego a ideologías e instituciones, más o menos autoritarias, sofocadoras de la individualidad. En este tipo de comportamiento siempre hay en la base una disociación entre la acción que realizamos y el ser que realmente somos. Siempre hay, en el fondo, una oscura traición a sí mismo. Este es uno de los mayores atentados contra la identidad, el no poder decir que uno está identificado con lo que hace.

La razón profunda de este poder transformador de la autenticidad parece estar en algo muy simple, pero muy esencial: la autenticidad inspira confianza. El hombre auténtico inspira confianza, seguramente porque es transparente, porque se le ve venir, porque con él no hay que estar al acecho, adivinando tras sus palabras o actitudes una segunda intención. Es terrible andar adivinando continuamente las segundas intenciones de la gente, lo pone a uno constantemente en guardia, en actitud desconfiada. La confianza está en la base de la identidad y de la relación. La primera relación humana es la relación madre-hijo y produce confianza, seguridad, bienestar interior, esto es, los gérmenes de la identidad. Podríamos decir que las demás relaciones humanas son imagen y semejanza de esa primera. Sólo cuando una relación produce confianza, seguridad interior y bienestar hondo es fecunda. Y la confianza se produce por ser auténticos, transparentes, sin doble fondo. El otro nos percibe unificados, integrados, identificados con lo que realmente somos: sin disimularlo, sin amplificarlo y sin infravalorarlo. Nos perciben como personas de una sola pieza, de un solo impulso vital, movidos por una secreta seguridad interior, que tiene algo de contagiosa. Porque la autenticidad real es imposible sin seguridad en sí mismo, sin autonomía, sin energía interior propia.

El hombre auténtico es suficientemente fuerte como para distinguirse del otro (sin sometimiento) y como para permitirle que sea distinto (sin dominarle).

El hombre auténtico se hace, más o menos conscientemente, este tipo de preguntas:

- ¿Puedo ser suficientemente fuerte como para distinguirme del otro?
- ¿Puedo respetar con firmeza mis propios sentimientos y necesidades, tanto como los del otro?

- ¿Soy dueño de mis sentimientos y capaz de expresarlos como algo que me pertenece y que es diferente de los sentimientos del otro?

- ¿Es mi individualidad lo bastante fuerte como para no sentirme abatido por la depresión del otro, atemorizado por su miedo o absorbido por su dependencia?

- ¿Soy íntimamente fuerte y capaz de comprender que su carácter no me destruirá, su necesidad de dependencia no me someterá, ni su amor me sojuzgará, y que existo independientemente de él, con mis propios sentimientos y personalidad?

Cuando uno logra sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente dentro de una relación, descubre, al mismo tiempo, que puede comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, precisamente porque uno no teme perderse a sí mismo. Se siente uno lo suficientemente fuerte como para distinguirse del otro y para no tener que depender de él.

La persona insegura, de identidad poco definida, tiene tendencia a no aceptar al que es diferente, desea secretamente moldear a la gente, quiere inconscientemente que los demás no sean más que una prolongación de su propio yo. La persona auténtica, a medida que se va aceptando tal como es, va aceptando a los demás tal como son: diferentes, distintos, originales, con valores que él no posee.

Resulta de aquí otra paradoja del existir humano que, una vez más, la autenticidad la pone de manifiesto: cuanto menos deseamos transformar a la gente, cuando menos deseamos moldearles, sometiéndoles a nuestra medida, cuanto más les aceptamos como son sin querer cambiarles, tantos más cambios se operan en las otras personas a causa de nuestra relación.

Sin embargo, esta independencia no indica distancia. La autenticidad no sólo es compaginable con la relación profunda, es la condición necesaria de esta última. El hombre seguro de sí mismo, no es un ser indiferente, que no se interesa por nada. No pensemos que por ser fuerte se basta a sí mismo, o que por conducirse según sus propias ideas no escucha nunca a los demás. La independencia no es suficiencia, la seguridad en sí mismo no es bastarse a sí mismo, la aceptación de lo que en realidad somos no indica desprecio de lo

que son los demás. Es todo lo contrario. Tal vez estos matices son más para experimentarlos que para describirlos.

El hombre dotado de fuerte identidad personal:

Quiere relacionarse en profundidad con otros, pero sin someterse a ellos.

Quiere establecer relaciones vitales y fecundas, pero no quiere moldear a los demás.

Quiere dialogar en profundidad, pero no para repetir después las ideas ajenas.

Manifiesta hasta el fondo sus valores, pero no para ser imitado.

Está seguro de sí mismo, pero no se supervalora

Tiene una vida interior propia, pero lentamente elaborada a partir de su propia experiencia y de su propio aprendizaje.

Dicho de otra forma, podríamos afirmar que un hombre auténtico se erige en fuente de evaluación de sí mismo. Los juicios de los demás merecen ser escuchados e, incluso, atentamente sopesados. Las críticas ajenas son dignas de respeto, son dignas de ser oídas con la mayor imparcialidad posible, tratando de descubrir en ellas lo que hay de verdad. O lo que es más difícil, ante las mismas alabanzas o críticas favorables, uno se sitúa a cierta distancia, aunque no pueda impedir, ni deba, el que le resulten placenteras. El hombre auténtico llega progresivamente a sentir que el foco de evaluación está en uno mismo. Cada vez se acude menos a los demás en busca de aprobación o desaprobación o de pautas a seguir. Reconoce que en él reside la facultad de elegir y que la única pregunta importante es: ¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y me expreso tal como yo soy? Quizás ésta sea la pregunta más importante que se pueda plantear el hombre creativo e independiente. El hombre auténtico sabe, finalmente, que es esencial para vivir contento ser fiel a sí mismo.

Pero no siempre actuamos así. Muchas veces nos orientamos por lo que los demás opinan que deberíamos ser y no por lo que somos en realidad. Así, a menudo, advertimos que sólo existimos como respuesta a exigencias ajenas.

La causa más profunda de la falta de ilusión y entusiasmo personal reside en

no elegir ni desear ser uno mismo y la forma más profunda es la del individuo que ha elegido ser alguien diferente de sí mismo

En resumen, el camino hacia la propia identidad y hacia una autoestima positiva pasa, por tanto, por: la aceptación de sí mismo, por la disminución de actitudes negativas hacia sí mismo y por el sereno placer de ser uno mismo. Y estas cualidades no indican una autosuficiencia desmedida, sino que son la base para establecer un profundo sentimiento de relación y de unión con los otros.

Nuestro ser, hecho para la autonomía y para optar desde sí mismo, está estructurado para la relación con los otros seres libres, de los cuales necesita. Nos hacemos a nosotros mismos y existimos en el mutuo reconocimiento de unos y otros. Por tener una estructura relacional, nada potencia tanto al ser humano, como la experiencia de una relación sana y positiva con sus semejantes.

La persona, como ser social y ser de relación no se satisface sólo con las llamadas relaciones funcionales, las que se dan y se colman con el ejercicio de una función o un servicio. Necesita relaciones personales en las que da y recibe en un mutuo intercambio, lo mejor de su ser, en una dialéctica de libre entrega, mutua y gratuita. Ahora bien, ¿qué es lo que nos garantiza una relación profunda y positiva con los otros? ¿Cómo lograr una madurez personal en nuestras relaciones de tal manera que seamos capaces de cooperar y asociarnos libremente con nuestros semejantes, y de construir desde el acuerdo y la unión la potencia de nuestro ser personal y la realidad de un mundo más humano? ¿Cómo evitar el riesgo y la frustración que supone en la vida el estar necesitando de los otros, el estar hechos para la relación, y el no lograr salvar las distancias aislacionistas de nuestra propia individualidad? He aquí una pregunta cuya respuesta es especialmente importante para poder llegar a un desarrollo positivo de nuestra propia existencia, de nuestra identidad y, por tanto, de nuestra autoestima.

¿Cómo podemos llegar a lograr unas relaciones interpersonales positivas y gratificantes? Entendemos por relación positiva aquella por la que dos seres llegan, en algún grado, a ser uno, a unirse, y no obstante siguen siendo dos. Toda dominación de un ser hacia otro, o toda dependencia mutua, por exceso o por defecto, rompen el equilibrio de una relación humana libre y

no destructiva de la individualidad; la dominación destruye la libertad del otro ser, la dependencia embota asimismo la capacidad libre y creadora. Estas dos relaciones destruyen a la persona. Sólo la unión de libertades es la relación que potencia a la persona.

Para que se dé esta relación potenciadora de la persona se necesitan nítidas y claras dos polaridades: nuestro yo aceptado con autenticidad, y el del otro aceptado también en su realidad total, tal como es.

Más en concreto, relacionarse bien supone tener en cuenta estas pautas que hoy nos aportan las ciencias humanas:

Autenticidad y congruencia personal: Ganar la confianza del otro exige no una rígida estabilidad, sino ante todo ser sinceros y auténticos; ser ante el otro tal como somos en lo profundo de nosotros mismos. Esta autenticidad es la realidad que inspira confianza a los demás y abre las barreras a la interrelación.

Si podemos crear una buena aceptación de nosotros mismos, es decir si podemos percibir nuestros propios sentimientos y aceptarlos, probablemente podremos establecer una relación de unión con otras personas. Por el contrario, cualquier problema personal se proyectará y estará condicionando una relación positiva con los otros.

Cuando somos capaces en una relación de admitir que nuestra personalidad es lo bastante fuerte como para comprender que la presencia del otro no nos destruirá, que su necesidad de dependencia no nos someterá, que el otro puede llegar a ser un socio, un compañero, un amigo, un colaborador, lograremos existir con la libertad de ser personas verdaderamente autónomas. Entonces podremos comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, porque no tememos perdernos, ni nos sentiremos amenazados.

Cuando el otro experimenta que captamos el significado de su experiencia, que quizás ha permanecido oscura para él mismo, puede relacionarse mejor.

Cuando ese significado y valor de su experiencia, lo admitimos y nos comportamos considerando que es algo que a él solo concierne, y por tanto evitamos cualquier juicio de valor, estamos dando a la otra persona la experiencia viva de la responsabilidad ante sus propios actos; le estamos

aceptando con toda la densidad de su yo libre y la relación que establezcamos será positiva y progresará felizmente.

En definitiva, si aceptamos toda la potencialidad del otro, podremos crear un clima de comunicación que permita relaciones positivas, gratificantes y potenciadoras para todos.

Pondré término a mi reflexión compartiendo con los lectores los siguientes itinerarios:

a. “Itinerario para la autoestima y la autenticidad”

- Esfuérzate por estar al menos moderadamente satisfecho contigo mismo.
- Admite, valora y aprecia tus buenas cualidades.
- No te resignes a definirte por tus equivocaciones y defectos.
- Aprende a disfrutar de todo lo bueno y positivo que te rodea.
- No te dejes influir fácilmente por lo que los otros hacen, dicen o piensan.
- Ten ánimo y aguante en las dificultades.
- Acéptate a ti mismo y libérate progresivamente de sentimientos negativos y de la necesidad de esconderte tras caretas de interpretación.
- Practica la autosugestión positiva.
- Que el pesimismo y la amargura no sean experiencias significativas en tu vida.
- Pierde el miedo a revelar tus sentimientos a los amigos.
- No te consideres inferior a los demás de forma sistemática.
- Defiende tus derechos sin intentar violar los ajenos.
- Asume tus errores serenamente sin magnificarlos.
- Elige a diario el crecimiento en vez del miedo y de la pasividad.
- Opta por ser sincero.
- Atrévete a ser diferente e inconformista.
- No pierdas el tiempo preocupándote en exceso por lo que haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrirte en el futuro.
- Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive intensamente el presente.
- Acepta y afronta los riesgos de la acción, sin buscar más de los necesarios.
- Elige ser la causa y no la consecuencia de tu propia vida.

- Rehuye en todo momento caer en un victimismo inoperante.
- Considérate una persona valiosa y digna de estima.
- No digas sí cuando debas decir no.
- Ten espíritu de superación.
- Reconoce tus cualidades y tus logros sin desestimarlos.
- Desarrolla la capacidad de disfrutar con las más diversas actividades, como trabajar, leer, oír música, jugar, hacer deporte, charlar, caminar...
- Sé consciente del aprecio que te tienen una serie de personas significativas para ti.
- Sé autónomo y al mismo tiempo sensible a los sentimientos y necesidades de los demás.
- No te desmorones cuando las cosas no te salgan como esperabas. Vuelve a intentarlo si crees que merece la pena.
- Aprende a valorarte y a descubrir los motivos que realmente tienes para sentirte una persona afortunada.
- Desarrolla habilidades sociales y competencias dialógicas.
- Aprende a comprenderte y a perdonarte a ti mismo.
- No te vengas abajo por experimentar pequeñas frustraciones y contrariedades.
- Procura ver el lado bueno de las cosas.
- Libérate de las ideas erróneas que minan poco a poco tu autoestima. Solicita ayuda si lo consideras necesario.
- Colabora en la creación de un clima alegre, sano y cordial en tu propio hogar.
- Esfuérzate en tener un autoconcepto positivo y en mantenerlo más allá de la aprobación o desaprobación de los otros.
- Cultiva la alegría y el buen humor a pesar de los pesares. Aprende a desdramatizar las situaciones, en la medida de lo posible.

b. “Itinerario para la madurez y la autorrealización”

- Procurar ser imparcial en todo momento, sin dejarse llevar de prejuicios.
- Esforzarse en ser auténtico y en decir siempre la verdad.
- Controlar el mal humor.
- Ver el sentido positivo de las cosas.
- Vivir de acuerdo con una escala de valores que merezca la pena, sin dejarse

invadir fácilmente por las modas.

- Superar los altibajos de la vida, los estados de euforia o los de decaimiento y de abatimiento.
 - Ser dueño de sí mismo.
 - Desarrollar un alto índice de responsabilidad en el trabajo y en el compromiso
 - por mejorar la calidad de vida, los derechos y las aspiraciones legítimas de - nuestros conciudadanos.
 - No dar demasiada importancia a las apariencias.
 - Desarrollar actitudes de cooperación y de solidaridad.
 - Reconocer las críticas como una oportunidad de crecimiento personal.
 - Intentar adaptarse a las circunstancias sin esperar que éstas se adapten a nuestros deseos.
 - Esforzarse en ser tenaces, constantes y pacientes en nuestros proyectos y propósitos, sin desmoronarse cuando surgen las dificultades.
 - Aprender a ponerse en lugar de los otros (empatía).
 - Dedicar tiempo y dar lo mejor de sí a la familia, amigos, compañeros y a la comunidad (Voluntariado).
 - Disfrutar con la lectura, música, intimidad, vida interior...
 - Poseer equilibrio emocional y sentido del humor.
 - Aceptarse a sí mismo sin caer en sentimientos de inferioridad ni de angustia.
 - No hacer comparaciones innecesarias.
 - Ser fieles y leales.
 - Vivir de acuerdo con lo que piensas y con lo que realmente quieres.
 - Tras las equivocaciones y fracasos, volver a empezar e intentarlo de nuevo.
- Ser consciente de que no llegará muy lejos aquel que no haya experimentado cansancio.
- Orientar la vida desde valores tales como: Respeto activo, libertad, conciencia crítica, responsabilidad, solidaridad, justicia, respeto al medio ambiente, amistad, compañerismo.
 - Valorar más el SER que el TENER.
 - Actuar según criterios personales reflexionados y asumidos libremente.
 - Reconocer la sexualidad como un aspecto esencial de la persona. Darle su verdadero valor dentro de la dinámica del amor.
 - Ser realista al percibir los problemas y al buscar y proponer soluciones.

- Saber prescindir de metas inmediatas y proponerse metas a largo plazo (capacidad de sacrificio).
- Hacer frente a la frustración e intentar vivir con alegría e ilusión a pesar de las dificultades.
- Esforzarse seriamente por superar la orientación mental negativa que se caracteriza por una afición a divulgar malas noticias, por la manía del chismorreo, por la inclinación a lo morboso y lo sensacionalista, por una necesidad enfermiza de buscar el lado negativo de las cosas y de las personas, por el pesimismo y por la tendencia a posponer el afrontamiento de los problemas.
- Luchar contra la pereza, la cobardía y el desánimo que impiden el compromiso ante las obligaciones contraídas.
- Escuchar consejo sin sentirse obligado.
- Desarrollar actitudes y conductas propias de una responsabilidad compasiva y solidaria.

18. La educación para la convivencia en el aula

La educación para la convivencia no se improvisa ni surge de manera espontánea. Se requiere una intención educativa y un esfuerzo por parte de los responsables de los centros educativos para que los mismos se transformen en unas verdaderas escuelas de convivencia. Proponemos, a continuación, una serie de criterios operativos para hacer del aula una pequeña comunidad democrática, convirtiéndose, de esta manera, en escuela viva de convivencia.

1º.- Ambiente.

El ambiente físico influye sobre la atmósfera del grupo y, por tanto, debe ser dispuesto de modo que contribuya a la espontaneidad, participación y cooperación. Pero lo más importante es la creación de un clima de relación educativa que propicie la formación de personas abiertas a la comunicación, al diálogo y a la cooperación, con capacidad de asumir responsabilidades.

2º.- Reducción de la intimidación.

La reducción de las tensiones favorece el trabajo y el rendimiento de los grupos. Es preciso hallarse cómodos y a gusto con los demás para que las relaciones interpersonales puedan ser amables, cordiales, francas y de colaboración.

3º.- Liderazgo distribuido.

Que favorezca la tarea y el logro de los objetivos, mediante la distribución y cogestión entre todos los componentes del grupo, a fin de que todos tengan la oportunidad de desarrollar las correspondientes capacidades.

4º.- Formulación de objetivos.

Los objetivos deben establecerse con la mayor claridad y con la participación de todos los miembros del grupo, puesto que esto incrementa la

conciencia colectiva del “nosotros”. Cuando los objetivos no son determinados desde “fuera”, el grupo trabaja con mayor interés y más unido.

5º.- Metodología.

Entre los recursos metodológicos que mejor pueden ayudar a hacer del aula una comunidad democrática destacamos: el diálogo, la negociación, la asamblea, grupos de discusión, el debate, role playing, juegos de adquisición de datos, resolución de conflictos, clarificación de valores, discusión de dilemas morales, estudio de casos, comentario crítico de textos y ejercicios de autorregulación de conducta. Debemos insistir en la importancia de las prácticas y trabajos cooperativos que requieren responsabilidades compartidas y fomentan el sentimiento de comunidad.

6º.- Establecer normas.

Se trata de que los alumnos se impliquen en la responsabilidad del gobierno del aula. Para ello es fundamental que las normas sean negociadas y consensuadas entre alumnos y profesores, y elaboradas por procedimientos que permitan el diálogo y la participación democrática. Esto otorga a las normas una fuerza moral que facilita su aceptación y su cumplimiento.

7º.- Flexibilidad

Aunque los objetivos deben cumplirse en consonancia con los procedimientos acordados, si sucede que nuevas necesidades o circunstancias aconsejan alguna modificación, debe haber en el grupo suficiente elasticidad y comprensión como para que se posibilite la adaptación constante a la nueva situación. También debe evitarse la excesiva rigidez de reglamentaciones o normas.

8º.- Consenso.

La comunicación debe ser libre y espontánea; que evite la polarización y

los bandos; que haga posible el acuerdo en las decisiones y resoluciones entre todos los miembros. El consenso se obtiene mediante el buen clima de grupo y de unas auténticas relaciones interpersonales.

9º.- Comprensión del proceso.

El grupo debe distinguir entre “lo que se dice” y la forma “cómo se dice”; las actitudes y reacciones de los miembros; los tipos de interacción y participación. Ello implica la atención, no sólo al tema que se está tratando, sino también a lo que ocurre en el grupo durante el desarrollo de las tareas: tensiones, inhibiciones, ansiedad, manera de enfocar los problemas, etc. La comprensión del proceso facilita la participación efectiva y oportuna, el logro de los objetivos y ayuda a dar respuesta a las necesidades de los propios miembros.

10º.- Evaluación continua.

El grupo necesita saber en todo momento la adecuación entre objetivos y actividades. Periódicamente conviene analizar la trayectoria del proceso, comprobar avances, detectar problemas, revisar el grado de cumplimiento de los objetivos y hacer propuestas de mejora.

Uno de los objetivos principales de la educación para la convivencia en el aula es fomentar la participación y el diálogo entre todos los miembros del grupo y velar para que cada uno de ellos pueda hacer aportaciones significativas a la comunidad. Se trata de concebir el centro escolar como un espacio en el que la formación ciudadana sea clave de cara al aprendizaje de actitudes y valores de respeto, diálogo, cooperación, preocupación por los problemas comunes y compromiso por la suerte del otro.

Para lograrlo se hace necesario un equilibrio entre sentimientos de pertenencia al colectivo y una importante dosis de disciplina que garantice y haga posible la búsqueda del bien común, por encima de los intereses particulares.

Los rasgos que caracterizan a un grupo democrático, solidario y participativo son, a mi juicio, los siguientes (Escámez y Gil, 2002):

- Tiene sus objetivos claros, situados siempre a nivel de lo posible, y usa los medios aptos para alcanzarlos.

- Acepta y fomenta la heterogeneidad en su seno, en el grado en que las diferencias entre los miembros se hacen complementarias, no contrarias.

- Favorece la autenticidad, la libertad y la creatividad de sus componentes.

- Conoce los valores y las limitaciones de los procedimientos democráticos y participativos, pero no se estanca en el plano teórico, sino que se esfuerza por crear en la praxis un clima de libertad de expresión entre sus miembros, logrando un alto grado de intercomunicación personal, tanto en el terreno de las ideas como en el de los sentimientos.

- Logra una visión realista de las personas, hechos y acontecimientos, por lo que trabaja apoyado en fundamentos reales, no en sueños y fantasías; vive adaptado a la realidad.

- Percibe la complejidad de la realidad, tanto a nivel intra, como extra grupal, y sabe matizar, evitando así posturas extremistas, intransigentes y sectarias.

- Acepta a las personas que lo integran como son; las respeta y evita hacer de alguna de ellas “un chivo expiatorio”, en el caso de tensiones o fracasos grupales.

- Aprovecha convenientemente los valores y habilidades de sus componentes; es corresponsable en la tarea y en la función de liderazgo o autoridad.

- Supera el “intimismo” y el “contra-intimismo”, logrando mantener entre sus miembros relaciones cordiales, amistosas, afectivas y gratificantes en grado notable.

- Encuentra el justo equilibrio entre la productividad del grupo y la satisfacción de otras necesidades normales y lícitas de los componentes del mismo; armoniza los objetivos comunitarios con los individuales.

- Posee un alto grado de cohesión (tendencia a mantenerse juntos y

unidos). Sus fuerzas centrípetas están siempre por encima de las tendencias centrífugas o desintegradoras que existan o aparezcan en su seno.

- Percibe las situaciones peligrosas, creadas por una atmósfera excesivamente emotiva, por un clima fuerte de fatiga y de cansancio, o por un ambiente de alta agresividad; y adopta las medidas para superarlas.

- Integra el fracaso habido en su actividad o vida, sacando partido del mismo como experiencia y estímulo. Busca las causas del fracaso y las analiza, enriqueciéndose así su visión de la realidad. Ha aprendido que del fracaso pueden brotar situaciones y realizaciones más positivas que las que se esperaban del éxito; que no se construye nada serio sin fracasos parciales.

- Es objetivo respecto a la autoevaluación periódica; admite las rectificaciones y modificaciones oportunas respecto a metas, medios y metodología. Afronta los problemas y busca las soluciones adecuadas.

- Mantiene la unidad grupal, sin ahogar las individualidades de sus miembros.

- Posee una escala propia de valores, unos criterios con los que discierne lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso y lo conveniente de lo perjudicial para el grupo; no se queda en el terreno de la simple teoría, sino que descende a lo concreto de las personas y cosas, de los hechos y acontecimientos, de los medios y fines.

- Logra la integración de los miembros en torno al objetivo y tarea común, de modo cooperativo, no competitivo.

- Busca y mantiene contacto con otros grupos en actitud abierta, dialogante y cooperadora.

19. Propuesta metodológica para educar en la convivencia.

Entre la variedad de procedimientos existentes en la educación para la convivencia destacamos los siguientes: Clarificación de valores, Discusión y Resolución de "Dilemas morales", Estudio de Casos, Análisis de valores y Análisis crítico de la realidad, Comentario crítico de textos y Autorregulación de conducta.

A continuación presentamos esquemáticamente cada una de las seis estrategias mencionadas y sus posibles modalidades que, sin duda, constituyen recursos de probada eficacia para la educación de la convivencia en el contexto escolar:

1. Clarificación de valores

Esta técnica supone un conjunto de métodos de trabajo que ayudan a que el alumno realice un proceso de reflexión y se haga consciente y responsable de aquello que valora, acepta o piensa.

A. Objetivos:

- Ayudar a los alumnos a identificar y hacerse conscientes de sus valores y de los demás.
- Estimular la discusión de las razones de sus posturas y elecciones de valores, para inducir a un cambio y progreso en la escala de sus valoraciones.

B. Modalidades:

- Diálogos clarificadores.
- Hojas de valores.
- Frases inconclusas.
- Preguntas esclarecedoras.
- Escalas de valores.

2. Discusión y resolución de dilemas morales

Los dilemas son pequeñas historias en las que se plantea un conflicto o disyuntiva entre valores. El conflicto puede resolverse de varias maneras igualmente factibles y defendibles. Los alumnos deben pensar en cuál es la solución óptima y fundamentar su decisión en razonamientos moral y lógicamente válidos.

A. Objetivos:

- Crear conflicto o producir incertidumbre en los alumnos, para posteriormente ayudarles a restablecer el equilibrio en un nivel superior de juicio moral.
- Crear las condiciones necesarias para el desarrollo del juicio moral.

B. Modalidades:

- Dilemas morales reales.
- Dilemas morales hipotéticos.
- Dilemas morales redactados por los alumnos sobre sus propias experiencias vitales.

3. Estudio de casos

Un caso es la descripción de una situación real o ficticia, investigada y adaptada de modo que posibilite un amplio análisis e intercambio de ideas en grupo. Una de las características del estudio de casos consiste en que cada uno de los componentes del grupo puede aportar una solución diferente.

A. Objetivos:

- Provocar el análisis, la clarificación y la búsqueda de soluciones realistas y concretas de una situación que presenta alguna incertidumbre valoral.
- Entrenarse en la adquisición de habilidades o destrezas en la resolución de problemas y en la toma de decisiones.

B. Modalidades:

- Casos reales.
- Casos hipotéticos o ficticios.
- Casos parabólicos o imaginarios.

4. Análisis de valores y análisis crítico de la realidad

Se trata de un procedimiento útil para analizar problemas complejos, hechos de experiencia, que impliquen un gran número de factores y sus posibles consecuencias.

A. Objetivos:

- Ayudar a los alumnos a utilizar procesos racionales y analíticos a partir de hechos de experiencia y de situaciones reales conflictivas orientadas a los valores.
- Identificar los supuestos, las causas y las condiciones de posibilidad de un problema.
- Analizar las alternativas y las consecuencias que cada una de ellas comporta.
- Desarrollo de una conciencia crítica y de un pensamiento autónomo y flexible.

B. Modalidades:

- Discusión racional y estructurada a partir de ciertas evidencias.

- Investigación crítica de problemas de carácter social.
- Clarificación conceptual.
- Discusión dirigida (Discusión con soporte escrito o audiovisual).
- Debate.
- Role-playing.
- Simulaciones.

5. Comentario crítico de textos

Se trata de un método eficaz para enfrentarse críticamente a la realidad, es decir, un medio adecuado para convertir en problemático un tema o para profundizar en aquellos que ya plantean conflicto. El comentario de texto es un proceso de integración de informaciones diversas, un medio válido para la toma de conciencia del medio en que nos movemos y para comprender y examinar críticamente mensajes o contenidos relevantes o significativos.

A. **Objetivos:**

- Impulsar la discusión, la crítica y la autocrítica, así como el entendimiento necesario entre los implicados en el problema considerado.
- Comprometerse en los procesos prácticos de mejora de la realidad considerada.
- Comprender críticamente las realidades morales.

B. **Modalidades:**

- Diálogo a partir de la lectura de un texto.
- Lectura individual, reflexión y posteriormente anotar los aspectos que parecen más interesantes.
- Comentario escrito. Resumen de las ideas principales, explicación de las mismas y, finalmente, fijar la postura personal ofreciendo una justificación racional y un juicio crítico

- Lectura del texto, reflexión personal y, posteriormente, contestar por escrito a una serie de pistas o preguntas establecidas para orientar la profundización en el tema.

6. Autorregulación de conducta

Una de las dimensiones más importantes de la acción pedagógica en el ámbito de la educación en valores debe de orientarse al desarrollo de competencias, actitudes y conductas que supongan un alto nivel de autorregulación y autocontrol en el alumno.

Se entiende por autorregulación el proceso comportamental de carácter continuo y constante en el que la persona es la máxima responsable de su conducta.

A. **Objetivos:**

- Ayudar al alumno a conseguir los objetivos personales que facilitan una mayor perfección de la conducta emitida en función de criterios propios o consensuados racionalmente.
- Proporcionar a los alumnos oportunidades para comprometerse de una manera estable a través de acciones concretas basadas en sus valores; y ayudar a equilibrar posibles disarmonías o defectos de la propia conducta.
- Colaborar a conseguir un mejor autoconcepto y un grado de mayor autoestima.

B. **Modalidades:**

- Ejercicios de autodeterminación de objetivos.
- Ejercicios de autoobservación.
- Ejercicios de autoevaluación.
- Ejercicios de autorrefuerzo.
- Proyectos de acción.

20. Aplicación didáctica

En este último capítulo ofrecemos una serie de propuestas detalladas de actividades para facilitar el trabajo de los profesores, siguiendo la metodología de participación activa que hemos expuesto en el capítulo anterior.

El supuesto que anima las páginas siguientes es un principio pedagógico básico: “se aprende por la acción”. Todas las actividades han sido experimentadas y aplicadas en horas de tutoría lectiva con alumnos de 4º curso de ESO, en las asignaturas de “Educación para la ciudadanía y los derechos humanos” (2º curso de ESO), “Educación ético-cívica” (4º curso de ESO), “Filosofía y ciudadanía” (curso 1º de Bachillerato) y, algunas de ellas, en Escuelas de Padres.

No se trata de un proyecto cerrado, sino más bien de una propuesta abierta, susceptible de ser reestructurada y recreada por los propios profesores.

1. Nuestra responsabilidad para con los otros

A. OBJETIVOS:

- Aprender a ponerse en lugar del otro, considerándolo tan plenamente real y digno como uno mismo.
- Tomar conciencia de que ponerse en lugar del otro implica la responsabilidad de tomarse en serio sus derechos y la posibilidad de comprenderle desde dentro.
- Esforzarse por tratar a los otros siempre como personas, no como números cosas u objetos, sino como sujetos, con un respeto incondicional.

B. DESARROLLO

1. Lectura en común del “ITINERARIO PARA TRATAR A LOS OTROS COMO PERSONAS”:

- Guardar el secreto cuando alguien nos confía algo.
- En el diálogo, escuchar y dejar hablar a los otros.
- No poner en ridículo a los que no nos agradan.
- No utilizar a los demás en beneficio propio.
- Compartir las preocupaciones, las penas y las alegrías de los compañeros.

- Ser sinceros y leales.
- Tomarse al otro en serio.
- No ser adulator.
- Arrimar el hombro en las tareas comunes.
- No discriminar a las personas por sus cualidades, creencias, procedencia o nivel social.
- Superar los prejuicios.
- Desarrollar actitudes de tolerancia.
- Ser agradecido.
- No ser descortés ni mal pensado.
- Respetar y promover la libertad de los otros.
- Prestar ayuda, ser solidario.
- Reconocer los valores y cualidades de los otros.
- Defender los derechos de todos.
- No ser envidioso ni rencoroso.
- No ser vengativo ni hiriente.
- No ser cómplice de la injusticia.
- No ser agresivo ni violento.
- No utilizar motes ni insultos. Llamar a las personas por su nombre.
- Esforzarse en practicar la comprensión y la empatía.
- Aprender a dialogar de manera constructiva.
- Dejar de utilizar máscaras.
- Llegar a experimentar que hay más alegría en dar que en recibir.
- Hacer propias las palabras de Tagore: “La vida se nos dio y sólo la merecemos dándola”.
- Comprometerse de manera responsable en el bien común.
- Fomentar la cultura de la gratuidad y del voluntariado.
- Respetar y mostrar aprecio y atención a las personas mayores.
- Intentar tratar siempre a los demás como sujetos, como fines en sí mismos y nunca como medios, como instrumentos ni como objetos.
- Procurar medir a los demás con la medida que nosotros queremos ser medidos.
- No causar jamás a los otros daños físicos ni morales.

2. Reflexión personal.

3. Diálogo en grupo:

- Indicar las ideas y frases con las que cada uno más se identifica.

- Elegir la frase o idea que consideréis más importante, explicitando las razones de dicha elección.

- Señalar aquellas que expresen mejor vuestra postura ante la convivencia.

- Señalar la que resulte más difícil practicar, aportando las causas.

- ¿Qué entendéis por tratar al otro como persona o sujeto?

- Revisar las actitudes que predominan en las relaciones interpersonales en el grupo.

4. Autorregulación de conducta

- ¿Qué actitudes y conductas deberéis fomentar para desarrollar vuestro respeto y responsabilidad para con los otros, tratándoles siempre como personas?

2. Para mejorar nuestra convivencia

A. OBJETIVOS:

· Descubrir la responsabilidad personal en las relaciones interpersonales y asumir la necesidad de comprometerse con aquellas actitudes que mejoran la convivencia.

· Comprender como las relaciones interpersonales basadas en la empatía, la escucha activa, la confianza y el respeto incondicional da a la convivencia un significado profundo y gratificante.

· Desarrollar la responsabilidad personal en la mejora de la convivencia.

B. DESARROLLO

1. Lectura en común del capítulo 8 *“Compromiso responsable en la mejora de nuestra convivencia”*

2. Reflexión personal.

- Resumir las ideas principales.

3. Diálogo en grupo:

- Indicar las ideas y frases con las que cada uno más se identifica.
- Señalar las que resulten más difíciles de llevar a la práctica.
- ¿Qué dificultades encontráis para establecer relaciones auténticas?
- ¿Cuáles son los principales conflictos que se registran en vuestra convivencia? ¿Qué circunstancias los generan y refuerzan?
- ¿Cómo afrontáis los conflictos?

4. Autorregulación de conducta:

Dinámica grupal: “El Reflejo”. (Variante del Role-playing. Role-playing para todos)

Se trata de un ejercicio experimental para tomar conciencia de la influencia positiva y negativa de las actitudes grupales para con las personas. Hay actitudes que animan, alientan, potencian el autoconcepto y la autoestima y generan una atmósfera agradable y tolerante. Por otro lado podemos encontrar actitudes que marginan, desalientan, fomentan malestar y sentimientos de inferioridad y generan una atmósfera escolar adversa.

Pasos a seguir:

- El profesor invita a dos alumnos a colaborar voluntariamente en la realización de una dinámica de grupo. Una vez que se prestan a ello voluntariamente les encomienda la tarea de preparar una intervención sobre el tema que libremente cada uno elija. La exposición ante los compañeros será de unos cinco minutos.
- Los dos alumnos que aceptan voluntariamente dicha tarea salen del aula para preparar su discurso. Pueden servirse de un guión y de las anotaciones que consideren oportuno. Entre ellos acuerdan el orden de exposición.
- Mientras tanto, el profesor encomienda a los demás componentes del grupo los dos papeles que deben desempeñar en la experiencia. Se trata de crear, en primer lugar, un ambiente de silencio, empatía, cortesía, escucha activa, respeto, interés y cordialidad para con el primer participante, aunque pueda verter ideas inadecuadas o rechazables en su intervención. Al finalizar la misma, se le felicitará y dará un gran aplauso. A continuación se les instruye oportunamente para que se esfuercen en crear un ambiente hostil, desagradable y tenso, a través de murmullo, desconsideración, frases

despectivas y provocadoras, generando un clima de gran incomodidad para con el alumno que expone el tema en segundo lugar.

- Realización de las exposiciones: cinco minutos para cada uno. Los dos están presentes en el aula. El grupo desempeña fielmente los dos papeles.
- Finalizada la exposición, el profesor pide disculpas al alumno que ha intervenido en segundo lugar, indicándole que era una prueba de laboratorio, una especie de juego, y que a él le ha tocado la peor parte, no por ser él, sino por actuar en segundo lugar. Le da las gracias porque, sin duda, ha prestado un gran servicio a todo el grupo.

Análisis de la experiencia:

- Los dos alumnos expresan los sentimientos y reacciones que han experimentado.
- Todos los demás compañeros pueden también poner en común sus sentimientos y la repercusión de sus actitudes.
- El profesor les pregunta:
 - ¿Qué tiene que ver esta experiencia con vuestra vida real? ¿Qué os enseña?
 - ¿Qué debéis hacer en vuestra convivencia para modificar lo negativo y potenciar lo positivo que habéis descubierto en la dinámica del «reflejo» (reflejo de nuestra convivencia)?
 - ¿Qué podéis y debéis hacer para mejorar las relaciones con vuestra familia, compañeros, amigos y profesores?

3. Comunicación y diálogo

A. OBJETIVOS:

- Identificar las actitudes y conductas que favorecen la comunicación profunda y el diálogo positivo en la convivencia.
- Mejorar las competencias dialógicas.
- Identificar las principales dificultades que obstaculizan la comunicación y el diálogo.
- Reflexionar sobre el diálogo como cauce de entendimiento entre las personas y como instrumento para lograr acuerdos justos y solidarios.

B. DESARROLLO

1. Lectura en común del capítulo 7 “Itinerario para la comunicación y el diálogo”

2. Reflexión personal

3. Diálogo en grupo:

- Elegir las ideas y frases que os parezcan más importantes, indicando las razones de dicha elección.

- ¿Qué condiciones hacen posible el diálogo?

- Identificad la actitud que os resulte más difícil en la práctica del diálogo, indicando las causas.

- Señalad la que os resulte más fácil, indicando los motivos.

- ¿Estáis realmente dispuestos a considerar y respetar las opiniones de los demás cuando no coinciden con las vuestras?

- Cuando dialogáis, ¿os esforzáis por entender y atender los puntos de vista y los intereses de todos los implicados en el problema?

4. Autorregulación de conducta:

- Sugerencias para dialogar de manera constructiva.

- ¿Qué debo hacer para mejorar mis competencias dialógicas?

4. ¿Cómo ayudar a los hijos estudiantes? (sesión para padres)

A. OBJETIVOS:

- Clarificar y concretar cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a estudiar de forma adecuada y a desarrollar un alto índice de responsabilidad personal.

- Que los padres consideren la necesidad de conciliar, en los procesos educativos, el ejercicio de la autoridad y la exigencia de disciplina con actitudes de comprensión, de tolerancia y expresiones sinceras de afecto.

B. DESARROLLO

1. Lectura en común del “Itinerario para ayudar a los hijos estudiantes”:

- Preocupaos de ellos como personas y no solo como estudiantes.

- Aconsejadles una buena organización y planificación del tiempo de estudio.
- Ofrecerles vuestra colaboración, pero sin suplantar su trabajo.
- Proponedles metas realistas y posibles.
- Procurad que descansen el tiempo necesario.
- Elogiad los éxitos y los logros de vuestros hijos.
- No les corrigáis delante de los demás.
- Evitad proyectar sobre los hijos vuestros temores y ansiedades.
- Esforzaos en crear un clima familiar afectivo y motivador.
- No establezcáis comparaciones innecesarias, cada hijo es diferente.
- No queráis compensar vuestros fracasos con los éxitos de vuestros hijos.
- Es conveniente que evitéis a toda costa los reproches exagerados.
- Premiadles con vuestra aprobación y reconocimiento y ayudadles a que experimenten la alegría por el estudio bien hecho y la satisfacción por el deber cumplido.
- Orientarles debidamente para que no vivan los suspensos como un mazazo inevitable, sino como una ocasión para buscar soluciones que les sirvan para mejorar su rendimiento.
- Resulta contraproducente que ante los suspensos se responda con castigos desproporcionados, vejaciones, humillaciones y reprimendas que pueden reforzar el complejo de inutilidad.
- El fracaso escolar tiene siempre causas concretas y es de padres inteligentes buscarlas serenamente y analizarlas sin caer en fáciles generalizaciones. A detectar posibles soluciones os pueden ayudar profesores, tutores y, muy especialmente, el psicopedagogo u orientador.
- Es preciso que valoréis más el esfuerzo, el interés y el trabajo que los resultados académicos.
- No hablar tanto de suspensos y de aprobados y sí de responsabilidad y de entrega constante a la causa del estudio.
- No condicionéis los regalos, los premios o el amor a unos resultados escolares.

- Recordad que muchas personas que alcanzan metas muy notables obtuvieron notas deficientes en determinados momentos.
- Es recomendable fomentar una adecuada disciplina y reforzar la experiencia de un cierto orden.
- Si se les agrede física o verbalmente se sentirán inútiles y llegarán a creer que no sirven para nada.
- Debe quedar claro que ningún padre posee el derecho de agredir, a herir, menospreciar o ridiculizar a otro ser humano.
- Es preciso promover entusiasmo, ilusión y actitudes positivas de esfuerzo y de superación personal.
- No les deis siempre la razón cuando traten de culpar de todos sus males a profesores y compañeros.
- Los chantajes afectivos u otras formas de manipulación no logran estimular a los hijos.
- Muchos de los alumnos a quienes he tratado por problemas de bajo rendimiento en los estudios jamás habían asimilado adecuadamente enseñanzas de cómo planificar el estudio, cómo distribuir el tiempo, cómo tomar apuntes, subrayar, hacer resúmenes, redactar y analizar. Su labor escolar había sido siempre muy mecánica, memorística y poco ordenada.
- Deberemos inculcar a los hijos que aprender a estudiar demanda contar con una alta dosis de fuerza de voluntad.
- Es importante que en los momentos difíciles permanezcáis a su lado tratando de ayudarles y de animarles.
- Estimulad sus cualidades, hacedles llegar vuestra aprobación incondicional y vuestro reconocimiento, favoreced su autoestima y esperad confiadamente que las cosas cambiarán.
- No les cerréis jamás vuestras puertas. Y que no os falte una buena dosis de paciencia y de esperanza.

2. Reflexión personal.

3. Diálogo en grupo:

- Indicar las frases e ideas con las que cada uno se identifica.
- Señalar las que consideréis más difíciles de llevar a la práctica.

- ¿Por qué algunos padres se muestran frecuentemente autoritarios, inflexibles e indiscutibles?
- ¿Manteneis siempre una disposición abierta al diálogo, a escuchar los puntos de vista de vuestros hijos, poniéndoos en su lugar, intentando comprender sus posturas y opiniones?
- ¿Cuáles son los errores más frecuentes en los que incurren vuestros hijos a la hora de estudiar?
- ¿Qué estáis haciendo para motivar y animar a vuestros hijos?

4. Conclusión.

- ¿Cómo podéis ayudar a vuestros hijos a ser responsables y constantes en sus estudios?

5. La difícil tarea de educar (sesión para padres)

A. OBJETIVOS:

- Clarificar cómo ayudar a los hijos a ser maduros, responsables y capaces de enfrentarse por sí mismos a la vida.
- Tomar conciencia de que para que los hijos aprendan a tomar decisiones por sí mismos, a ser responsables y conseguir desarrollar una identidad propia no necesitan imposiciones unilaterales, sino actitudes dialogantes, armonizando autoridad y disciplina con comprensión y ternura.

B. DESARROLLO

1. Lectura del siguiente documento de trabajo:

“La difícil tarea de educar” (Itinerario para padres)

- Una de las funciones más importantes y sugestivas de los padres consiste en ofrecer a sus hijos un clima cálido de amor y ternura que les permita encontrar el eco debido a sus preocupaciones, intereses y motivaciones.

- No hay que atiborrar a los hijos de regalos, de dulces y de caprichos para ganar su aprecio. Abrumar con regalos, sobre todo si se dan en forma de chantaje, suele ser pernicioso.

- Es del todo contraproducente que padre y madre se desautoricen mutuamente en presencia de los niños.

- Asumir una postura de acompañamiento activo en el desarrollo de los hijos supone tiempo y dedicación.

- Estar con los hijos implica conocerles, penetrar en sus identidades, respetarles y estimularles a crecer, a madurar, a ser.

- El diálogo y la orientación deben realizarse desde una postura serena y ponderada; y se concretará en un tiempo que se ganará a otras actividades.

- Es preciso acercarse a los hijos por la vía del cariño, pero evitando toda forma de manipulación, amenaza o miedo

- No hagamos de nuestros hijos seres inútiles, señoritos mal criados, sino personas responsables de su desarrollo.

- Los padres deben de impulsar el aprendizaje en el hogar de hábitos tan beneficiosos para los niños pequeños como vestirse, cambiarse, colgar la ropa, cepillarse los dientes, limpiar el calzado, guardar los juguetes, ordenar sus cosas, poner y quitar la mesa, adecentar su habitación, etc.

- Deberemos de controlar la cantidad de televisión que ven y alertarles de los inconvenientes de ver televisión sin ningún tipo de criterio.

- Fomentemos el gusto por la lectura.

- Que nuestros hechos no contradigan nuestras palabras.

- Es necesario respetar en cada momento la identidad de cada hijo pues no hay dos personas iguales.

- Evitemos por todos los medios establecer comparaciones, siempre resultan innecesarias.

- Proporcionemos a los hijos un ambiente de confianza.

- Encaucémosles hacia la autoestima.

- Vivamos con ellos, no exclusivamente para ellos.

- Animémosles a que se hagan ciudadanos del mundo, que vivan una ciudadanía universal.

- Hemos de enseñarles la importancia de asumir la propia responsabilidad respecto a sus acciones y a las consecuencias que de las mismas se desprenden para los demás, ayudándoles a ser conscientes de que hay unos límites, valores y normas de integridad, convivencia y respeto a las personas, que necesitan tener presentes antes de actuar.

- Es imprescindible sugerirles oportunamente valores universalmente aceptados.

- Tengamos siempre presente que la autenticidad inspira confianza.
- Sembremos raudales de ternura y de amor.
- Mantengamos un clima de permisividad razonable.
- Ayudémosles a organizar sus tareas, su tiempo y su lugar de estudio.
- Facilitemos un clima de silencio que favorezca el concentrarse, así como el que puedan usar los métodos más apropiados para aprender cada asignatura.
- No impongamos valores a la fuerza y sin reflexión.
- Facilitemos comportamientos adecuados y sensatos.
- No practiquemos jamás la violencia sobre ellos.
- Respetemos y promovamos su creatividad.
- Potenciemos sus cualidades más que estar pendientes de reprimir comportamientos negativos.
- No manipulemos en ningún caso su libertad.
- Enseñémosles con toda claridad sus derechos, pero siempre unidos a sus deberes.
- Escuchémosles con atención y sin valoraciones desalentadoras.
- Pongamos serenidad y equilibrio en las crisis momentáneas.
- Aportemos criterios válidos en los momentos de confusión.
- Que nuestra autoridad sea firme, suave, flexible y serena al mismo tiempo.
- Debemos estar siempre a punto para prestar ayuda, dar una mano o brindar una palabra de comprensión.
- Mostrémosles los caminos de la trascendencia.
- Hemos de saber conjugar armónicamente comprensión y firmeza, paciencia y exigencia.
- Corregir a los hijos oportunamente cuando las cosas no estén bien hechas, suprimiendo amenazas y frases destructivas.
- Dejarles seguir su camino. La excesiva dependencia no ayuda a formar personas maduras.
- Es necesario revisar nuestro estilo educativo, teniendo en cuenta que las actitudes autoritarias generan inseguridad y escasa capacidad de iniciativa, que las actitudes incongruentes nos desautorizan y que proponer metas inalcanzables crea focos de tensión y de frustración.

- Hemos de tomar conciencia de que para que los hijos aprendan a tomar decisiones por sí mismos, a ser responsables y conseguir su propia identidad, no necesitan imposiciones unilaterales, sino actitudes dialogantes, armonizando autoridad y disciplina con comprensión y ternura.

- No les cerremos jamás nuestras puertas, y menos en los momentos difíciles.

- Infundámosles fortaleza y valentía para que no se dejen llevar por el desaliento ante los pequeños fracasos y decepciones.

- El ambiente de amor entre los esposos, donde las relaciones son de comprensión, aceptación, mutuo cariño, confianza y búsqueda en común de soluciones a los problemas, ayudará a los hijos a crecer con seguridad y con alta estima y valoración de sí mismos.

2. Reflexión personal.

3. Diálogo en grupo:

- Indicar las frases e ideas con las que cada uno más se identifica.
- Elegir las que se consideren más importantes para la educación de los hijos.
- Señalar las que resulten más difíciles de llevar a la práctica.
- ¿Prestáis atención a las sugerencias de vuestros hijos?
- ¿Pensáis que tener a los hijos en un puño sólo les separaría de vosotros justo cuando más falta les hace que les entendáis y confiéis en ellos?
- ¿Cómo lograr conciliar la necesaria autoridad paterna y una imprescindible disciplina con actitudes de comprensión, tolerancia y afecto?
- ¿Vuestras expectativas como padres son realistas, respetuosas y adaptadas a la personalidad de vuestros hijos?
- ¿Exageráis las dificultades para evitar peligros?
- ¿Vuestros hechos contradicen vuestras palabras?
- ¿Cuándo corregís criticáis los fallos, pero no la totalidad de la persona?
- ¿Qué significado dais a la expresión: “los hijos aprenden los que viven”?

4. Autorregulación de conducta.

- A la luz de cuanto habéis estudiado y analizado, ¿qué deberíais hacer y que deberíais cambiar para mejorar la educación de vuestros hijos?

6. La dignidad humana

A. OBJETIVOS:

- Comprender que los seres humanos tienen un valor absoluto, son valiosos en sí mismos, por lo que no es legítimo instrumentalizarlos.
- Tomar conciencia de nuestra dignidad como personas que merecemos ser respetadas.
- Identificar los hechos, los valores y las actitudes que atentan contra la dignidad de las personas.
- Promover el respeto activo de los derechos humanos en los que se plasma la dignidad de la persona.

B. DESARROLLO

1. Lectura y análisis de los dos textos siguientes:

«Los seres racionales se llaman personas porque su naturaleza los distingue ya como fines en sí mismo, esto es, como algo que no puede ser usado meramente como medio, y, por tanto, limita en ese sentido todo capricho (y es un objeto del respeto). Éstos no son, pues, meros fines subjetivos, cuya existencia, como efecto de nuestra acción, tiene un valor para nosotros, sino que son fines objetivos, esto es, cosas cuya existencia es en sí misma un fin, y un fin tal, que en su lugar no puede ponerse ningún otro fin para el cual debieran ellos servir de medios, porque sin esto no hubiera posibilidad de hallar en parte alguna nada con valor absoluto; mas si todo valor fuere condicionado y, por tanto, contingente, no podría encontrarse para la razón ningún principio práctico supremo.»

(KANT: “Fundamentación de la metafísica de las costumbres”)

“Al relacionarnos con este tipo de seres tenemos que tener en cuenta, por tanto:

- Que no es legítimo instrumentalizarlos, porque no valen para otra cosa, sino que son valiosos en sí.
- Que no podemos fijar un precio para ellos porque, al no tener valor de uso, resulta imposible discernir a qué podrían resultar equivalentes y, por tanto, fijar una medida para el intercambio.
- Que no tienen entonces precio, sino dignidad, siendo la dignidad una expresión transitiva, ya que cuando de algo se dice que es digno todavía no hemos acabado la frase, sino que necesitamos precisar de qué es digno.

- Que este tipo de seres es digno de respeto al menos en un doble sentido: no estamos legitimados para causarles ningún tipo de daño físico o moral (sentido limitativo de todas nuestras acciones), y además debemos tomar en serio aquellas metas que se proponen en la vida y ayudarles a alcanzarlas, siempre que tales metas no sean un obstáculo para que los demás alcancen sus propias metas.

Encontramos aquí la expresión digno como lo que merece un tipo de trato: ahora lo digno es lo que merece ser respetado y ayudado, de forma que cualquier aparente valor que vaya en contra de una persona dejará de poder ser considerado como tal.”

(Fuente: A. Cortina, 1996: “Un mundo de valores”)

2. Reflexión personal

- Resumir las ideas más importantes.

3. Trabajo en grupo

- ¿Consideráis que la dignidad y el valor de la persona es la base de todos los derechos? ¿Por qué?
- ¿Qué significa para vosotros la afirmación de que el hombre es un fin en sí, un valor absoluto?
- ¿Que quiere decir que el hombre es un ser personal?
- El respeto a la vida humana es uno de los ejes primarios en torno a los cuales se ha desarrollado la conciencia ética de la humanidad. El “no matarás” es la expresión máxima del valor de la vida humana. ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué? ¿Qué exigencias implica?
- ¿Este valor objetivo es absoluto o admite excepciones? ¿Por qué?
- Aportar hechos que contradicen este valor.
- Aportar hechos en los que se pone de manifiesto este valor.
- ¿En qué razones puede fundamentarse la abolición de la pena de muerte?
- ¿Qué razones justifican el cuidado de la salud como exigencia ética?

4. Autorregulación de conducta

- ¿Qué debo hacer para defender la dignidad de las personas, empezando por mi propio ambiente?

7 Cultivar la amistad

A. OBJETIVOS:

- Identificar las actitudes y conductas que conservan y acrecientan la amistad.
- Tomar conciencia de que como seres de relación que somos no podemos estancarnos en las llamadas relaciones funcionales.
- Evaluar nuestras actitudes para con los amigos.

B. DESARROLLO

1. Lectura en común del “Itinerario para el cultivo de la amistad” (capítulo 16):

2. Reflexión personal.

3. Diálogo en grupo

- Elegir las frases con las que cada uno más se identifique.
- Señalar aquellas que mejor expresen vuestra postura personal ante la vida.
- Definir con pocas palabras qué entendéis por amistad.
- Principales dificultades para conservar y acrecentar la amistad.
- ¿Qué consecuencias positivas pueden derivarse de unas relaciones de amistad basadas en la confianza, en el respeto y en la libertad?
- ¿Es necesario poner a prueba a los amigos? ¿Por qué?
- ¿Qué actitudes y conductas ayudan a conservar y acrecentar la amistad?

4. Conclusión.

¿Qué debéis hacer para establecer amistades verdaderas y para relacionaros de forma más auténtica con vuestros amigos y amigas?

5. Discusión sobre el siguiente **dilema moral**:

El caso de Fernando

Fernando es un chico de 15 años que ha ingresado como nuevo alumno a mitad del curso académico en un Instituto de Educación Secundaria, por el traslado obligado de su padre que desempeñaba su trabajo en un país extranjero. Su carácter más bien tímido y los problemas naturales de adaptación le dificultan establecer nuevas amistades, experimentando cierta incomodidad en la convivencia con sus nuevos compañeros. Al cabo de unas semanas comienza a hacerse amigo de Nuria y de Javier.

El problema surge cuando Fernando observa que en la visita que su curso realiza a la Biblioteca Municipal, sus amigos Nuria y Javier esconden en sus mochilas dos libros antiguos de gran valor histórico.

Al día siguiente el profesor tutor recibe la llamada del Director de la Biblioteca reclamándole los dos libros que ha echado de menos. El profesor quiere que se devuelvan los libros y que aparezca el responsable o responsables, pues de lo contrario tendrán que abonar entre todos una fuerte multa y dejar de utilizar la Biblioteca durante unos años.

Han pasado tres días y Javier y Nuria no dicen nada. El profesor anuncia que si los responsables no quieren asumir su conducta y alguien sabe lo ocurrido, puede escribir el nombre en un papel y hacerlo llegar de forma anónima. ¿Qué debe hacer Fernando? ¿Por qué?

5.1. Presentación del dilema por parte del profesor.

5.2. Toma de postura individual.

- Razones que justifican la alternativa elegida.

5.3. Discusión en grupos reducidos.

- Expresión de la propia opinión y escucha de las posiciones distintas.

- Establecer la posición del pequeño grupo y las razones que la justifican.

5.4. Debate general

- Puesta en común.

- Calcular las consecuencias de cada opción.

- Búsqueda de los mejores argumentos.

- Establecer la postura del grupo clase.

8. La defensa de los derechos humanos.

A. OBJETIVOS:

- Comprender que el desarrollo de la democracia necesita de ciudadanos activos y responsables comprometidos en la defensa de los derechos humanos y del bien común.

- Descubrir la convivencia justa como armonía entre derechos y deberes.

- Examinar las causas que impiden la plena realización de los derechos humanos.

- Clarificar las obligaciones y deberes del ciudadano para que los derechos puedan llegar a todos los individuos.

B. DESARROLLO:

1. Lectura de la siguiente ficha de trabajo:

“La realización de los derechos humanos”

La cuestión decisiva no son los derechos humanos, tal como están internacionalmente declarados y reconocidos. Dicho de otra manera, por debajo de los derechos humanos hay un deber humano fundamental: no mantener envilecida nuestra humanidad, la humanidad de todos, con la presencia de dos terceras partes de seres humanos pasando hambre, viviendo en condiciones infrahumanas. Cuando este deber fundamental se convierta en urgencia primaria para todos podremos empezar a hablar seriamente de derechos humanos.

La declaración universal de los derechos humanos de 1948, que forma parte de los estatutos de las Naciones Unidas, sobre la base de las tristes experiencias de la tiranía, ha subrayado ante todo los derechos individuales del hombre y el papel protector del Estado. Estos han de ser completados a través de la formulación de los derechos de la humanidad.

Las sociedades han de entenderse a sí mismas como una transición hacia la humanidad organizada de un modo comunitario y han de orientar su política hacia la paz mundial, sin la cual la humanidad no tiene posibilidad alguna de supervivencia. La pregunta que en toda decisión política y económica ha de plantearse no es: ¿Qué es lo que conviene a la propia nación, clase o raza?, sino: ¿qué es lo que sirve a la paz universal y a la futura comunidad que abarcará a toda la humanidad?

Para que los hombres puedan tener conciencia de sus derechos, han de ser liberados de la pobreza, del hambre, del menosprecio y de la persecución. Sin los derechos económicos fundamentales a la vida, al trabajo y a la seguridad social, los derechos políticos no pueden ser llevados a la práctica.

Por importante e indispensable que sea formular los derechos del hombre frente al Estado, a fin de limitar el poder de éste, controlado y obligado continuamente a legitimarse, es igualmente importante, por otro lado, la formulación de los deberes fundamentales que el hombre tiene ante los demás hombres cuando él reivindica sus derechos. Por otra parte, no basta con

reivindicar los derechos que aseguran la libertad de los individuos; existe igualmente el deber de liberar a aquellos que han sido privados de estos derechos.

Los derechos humanos son incompatibles con los regímenes políticos en los que imperan el hambre, la privación de derechos y la persecución. Debemos exigir que los derechos humanos sean puestos en vigor ante todo para aquellos que están privados de ellos y sufren opresión. Los derechos humanos sólo se hacen concretos cuando son concebidos como «derechos del prójimo».

Los derechos humanos constituyen un apoyo jurídico y político en el camino hacia la humanización del hombre y la unificación de la humanidad. Hay que concebirlos asimismo como un proceso inacabado e históricamente inacabable. Ellos son eficaces mientras los hombres están dispuestos a realizarlos para sí mismos y para los otros.

2. Reflexión personal y resumen de las ideas más importantes.

3. Trabajo en pequeños grupos:

En nuestro mundo podemos encontrar nuevas formas de esclavitud. Los cinco rasgos que describen una situación de esclavitud son los siguientes:

- a. Degradación del ser humano.
 - b. Compra y venta.
 - c. Exclusión de las víctimas de un marco jurídico con garantías.
 - d. Captación por parte de las redes establecidas.
 - e. Pérdida del poder de decisión en sus destinos.
- Aportar hechos, datos y ejemplificaciones de cada una de las características anteriores.
 - ¿Las víctimas tienen el común denominador de la pobreza, referida tanto al entorno material como a la educación? ¿Por qué?
 - ¿Qué relación hay entre estas situaciones y nuestro estilo de vida?
 - ¿Qué motivos o razones podemos tener para cooperar voluntariamente en Programas y Proyectos para el desarrollo?

4. Compromiso personal en defensa de los derechos humanos.

Con el fin de favorecer la implicación personal, se puede invitar a los alumnos a que lean y analicen el siguiente manifiesto:

“Respeto activo de los derechos humanos”

“Me comprometo, en mi vida cotidiana, en mi familia, en mi trabajo, en mi comunidad y en mi país a:

- Respetar todas las vidas. Respetar la vida y la dignidad de cada persona sin discriminaciones ni prejuicios.
- Rechazar la violencia. Practicar la no-violencia activa en todas sus formas.
- Practicar la generosidad. Compartir mi tiempo y mis recursos materiales con espíritu de generosidad, para acabar con la exclusión, la injusticia y la opresión política y económica.
- Escuchar para comprender. Defender la libertad de expresión y la diversidad cultural, dando siempre preferencia al diálogo y la escucha, en lugar del fanatismo, la difamación y el rechazo de los otros.
- Preservar el Planeta. Fomentar un comportamiento responsable de los consumidores y el desarrollo de unas prácticas que respeten todas las formas de vida y preserven el equilibrio de la naturaleza en todo el planeta.
- Reinventar la solidaridad. Contribuir al desarrollo de mi comunidad con la plena participación de las mujeres y el respeto de los principios democráticos, para crear entre todos nuevas formas de solidaridad”.

5. Recapitulación

¿Qué obligaciones y deberes tengo que asumir para que los derechos humanos lleguen a todas las personas y a todos los pueblos?

9. Convivir sin prejuicios

A. OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de cómo marginamos a los grupos de personas frente a los que sentimos prejuicios.
- Descubrir los prejuicios que llevamos incorporados.
- Comprometerse de modo responsable en la construcción de una convivencia pacífica, liberándose de prejuicios que conducen frecuentemente a posturas racistas y discriminatorias.

B. DESARROLLO:

1. Lectura del caso siguiente:

“Historia del leñador que había perdido su hacha”

Un leñador buscaba su hacha. Al darse cuenta de que la había perdido, se puso a buscarla en los lugares donde la había usado recientemente, pero sin éxito. Poco a poco, una idea se impuso en su mente: alguien le había robado el hacha. Su sospecha recayó entonces sobre el hijo de su vecino. Se puso a vigilar el comportamiento del joven. A fuerza de observarlo, su sospecha se trocó bien pronto en certeza: aquel muchacho era un ladrón. Su mirada no era franca; su aspecto era turbio; su aspecto temeroso desvelaba un lado engañoso. En resumen, tenía la mirada de un ladrón, el andar de un ladrón, el aspecto de un ladrón. Nuestro leñador sólo aguardaba la ocasión propicia para desenmascararlo. Pero un día, mientras atravesaba un terreno en el que había cortado madera, tropezó con un objeto: era su hacha. Este suceso le dejó perplejo. Aunque renunció a ver a un ladrón en el muchacho, continuó, sin embargo, mirándolo de forma malévola.

2. Reflexión personal.

¿Qué te sugiere esta historia?

¿Qué situaciones de nuestra vida evoca?

¿Qué nos enseña?

3. Clarificación.

- ¿Qué es un prejuicio?

- ¿Por qué tenemos prejuicios?

- ¿Cuáles son nuestro principales prejuicios

- ¿Cómo se forman? ¿Cómo se aprenden?

- ¿Cómo se eliminan?

4. Autorregulación de conducta.

- ¿Qué estoy dispuesto a hacer para superarlos?

10. La carcoma de la envidia

A. OBJETIVOS

- Profundizar en los efectos nocivos para nuestra convivencia de la envidia como actitud que distorsiona la realidad (el envidioso se entristece del bien ajeno y se alegra de sus desgracias).
- Considerar el resentimiento por el bien ajeno como una barrera para el propio crecimiento personal y para la posibilidad de introducir cambios en la propia conducta.
- Comprender la necesidad de no tener héroes ni ídolos, de mirar a los demás como seres humanos, de no colocar a nadie sobre sí mismo en importancia y de no tener que derribarles para autoafirmarse a su costa.

B. DESARROLLO

1. Lectura del siguiente texto:

“Fue Cervantes quien llamó «carcoma de todas las virtudes y raíz de infinitos males» a la envidia, ese vicio que es, entre los humanos, el que más trabajo me cuesta comprender. Aunque tenga que aceptar que está más metido en nuestra entraña de lo que creemos y más extendido de lo que quisiéramos, pues como dice el refrán, «si los envidiosos volaran, no nos daría nunca el sol».

Y como es lógico no me refiero a esa admiración hacia algunas personas, a la que a veces llamamos envidia, pero que es muy distinta de ese vicio que los diccionarios definen como «tristeza o pesar del bien ajeno». Y es que si la emulación, el deseo de ser como otro, el sueño de que a nosotros nos toque la lotería que tocó al vecino son cosas lógicas y perfectamente comprensibles, lo que ya parece carecer de sentido es esa envidia que reconcome a muchos al ver las alegrías de los demás.

Es un vicio en realidad bien estúpido. Empieza por ser rigurosamente estéril. Del orgullo, de la pasión, de la cólera pueden surgir hasta obras positivas. De la envidia no sale nada. Ni siquiera placer para el que la tiene. «Todos los vicios -decía también Cervantes- tienen un no se qué de deleite consigo, pero el de la envidia no trae sino disgustos, rencores y rabia». Efectivamente es un vicio que destruye mucho más al envidioso que al envidiado, a quién, en definitiva, no suele hacer mayor mal si sabe no hacerle demasiado caso. Pero el envidioso no: si lo es a fondo, nunca será feliz, nunca podrá disfrutar de lo que tiene de puro soñar en lo que tienen otros. Es, efectivamente una carcoma.

Pero además, curiosamente, la envidia logra lo contrario de lo que pretende: no sacia al que la tiene y es un secreto homenaje a aquel a quien se dirige. El envidioso está proclamando las virtudes o la suerte del envidiado. La envidia sólo asesta sus tiros a las cosas más grandes.

Pero lo más peligroso de la envidia es que es un defecto que podemos tener sin darnos cuenta. Si yo pregunto a mis lectores (o me pregunto a mi mismo) si son envidiosos, todos, unánimes me responderán que no. Y es que la envidia es un vicio «vergonzoso» que nadie quiere reconocer. Hay gente que presume de orgullosa, de violenta, de sensual. No conozco a nadie que presume o confiese en público su envidia. De ahí que, con frecuencia, no nos lo confesamos ni a nosotros mismos. Aunque esté royéndonos el corazón.

Hay que empezar por descubrir que en rigor no hay nada importante que envidiar. Nadie tiene nada que yo no tenga o no pueda tener, salvo minucias. Mi alma es mía, y yo no tengo por qué realizar el alma de nadie, sino la mía. Y como lo importante es lo que se es y no lo que se tiene, ¿quién es más que yo?. Tal vez sea más rico, o más listo, o más guapo. Pero nunca de ninguna de esas cosas es mi yo profundo, ninguna de ellas me es imprescindible para ser feliz. En rigor, contra la envidia basta la sensatez, el realismo, el reconocimiento de que la felicidad consiste en el desarrollo máximo de las potencias de nuestro ser y de nuestra vida, no en la conquista del alma del vecino.”

(Resumen y adaptación de J. L. Martín Descalzo)

2. Reflexión personal.

3. Comentario de texto.

Pistas para el comentario

- ¿Cuál es la idea principal?
- Define con pocas palabras la actitud de la envidia.
- ¿Cómo se genera la envidia?
- Consecuencias para el envidioso y para el envidiado.
- Aporta tres razones para no envidiar.
- ¿Cómo podemos cambiar esta actitud negativa?

4. Conclusión

La autoestima se fortalece y eleva desarrollando al máximo nuestras capacidades, todo el potencial dinámico de nuestra personalidad, sin necesidad

de recurrir a compararnos con otras personas, y menos con actitud de envidia y resentimiento. ¿Estás de acuerdo con esta conclusión? ¿Por qué?

11. Convivir en justicia

A. OBJETIVOS.

- Tomar conciencia de que los seres humanos tienen un valor en sí mismos y que somos responsables de promover el respeto activo de cuanto favorece el desarrollo de su dignidad.
- Comprender que no es legítimo instrumentalizar a las personas, puesto que no valen para otra cosa, sino que son valiosas en sí.
- Identificar los principales hechos, actitudes y conductas que atentan contra la dignidad de las personas.

B. DESARROLLO

EL CASO DE NATALIA

(Dilema moral)

Natalia es una chica de 17 años que ha superado brillantemente las pruebas de selectividad para acceder a la Universidad. Como su familia anda escasa de recursos ha trabajado los meses de verano para ayudar a costear los gastos de libros y matrícula.

El mes de septiembre, el día en que fue a formalizar la matrícula en la Facultad de Veterinaria, al bajar del autobús en el que viajó hasta el Campus Universitario encontró una cartera con unos trescientos euros en su interior y el Documento Nacional de Identidad del dueño. Se trataba de Alejandro, un antiguo compañero en 1º de Bachillerato con el que apenas tuvo trato, pues éste solía manifestarse un tanto presuntuoso y distante con los compañeros.

La situación económica de Alejandro era bastante holgada, sus padres regentaban un hotel de cuatro estrellas.

Natalia está pensando qué determinación tomar.

¿Qué debe hacer? ¿Por qué?

1. Presentación del dilema por parte del profesor.
2. Toma de postura individual.

Razones que justifican la alternativa elegida.

3. Discusión en grupos reducidos.

- Expresión de la propia opinión y escucha de las posiciones distintas.
- Establecer la posición del pequeño grupo y las razones que la justifican.

4. Debate general.

Calcular las consecuencias de cada opción.

Búsqueda de los mejores argumentos.

Establecer la postura del grupo clase.

5. Puesta en común.

6. Autorregulación de conducta.

- ¿De qué forma te gustaría que te respetasen y ayudaran los demás?
- ¿Cómo puedes desarrollar tu responsabilidad frente a los otros, ofreciéndoles respeto activo y ayuda?
- Concretar posibles acciones para con la familia y compañeros.

12. Rechazar toda forma de discriminación

A. OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de cómo marginamos a los grupos de personas frente a los que sentimos prejuicios.
- Identificar los prejuicios que llevamos incorporados.
- Analizar cómo les hacemos sentirse a las personas con las que convivimos.

B. DESARROLLO

1. Lectura del caso siguiente:

TRATA A LOS DEMÁS COMO QUIERAS SER TRATADO

En un curso sobre educación en valores nos leyeron la siguiente historia:

“Hace unos años, en un vuelo trasatlántico tuvo lugar el siguiente suceso: A

una dama la sentaron en el avión al lado de un hombre de raza negra. La mujer pidió a la azafata que la cambiara de sitio, porque no podía sentarse al lado de una persona tan desagradable.

La azafata argumentó que el vuelo estaba muy completo, pero que iría a revisar por si en primera clase pudiera encontrar algún lugar libre.

Todos los demás pasajeros observaron la escena con disgusto, no solo por el hecho en sí, sino por la posibilidad de que hubiera un sitio para la mujer en primera clase. La señora se sentía feliz y hasta triunfadora porque la iban a quitar de ese sitio y ya no estaría cerca de aquella persona.

Minutos más tarde regresó la azafata y le informó a la señora: “Discúlpeme señora, efectivamente todo el vuelo está completo, pero afortunadamente encontré un lugar vacío en primera clase. Sin embargo, para poder hacer este tipo de cambios le tuve que pedir autorización al capitán. Él me indicó que no se podía obligar a nadie a viajar al lado de una persona tan desagradable”.

La señora con cara de triunfo, intentó salir de su asiento, pero la azafata en ese momento se vuelve hacia el hombre de raza negra y le dice: “Señor, ¿seria usted tan amable de acompañarme a su nuevo asiento?”.

Todos los pasajeros del avión se percataron de lo sucedido y ovacionaron la acción de la azafata.

Ese año, la azafata y el capitán fueron premiados y gracias a esa actitud, la empresa se dio cuenta que no le había dado demasiada importancia a la capacitación de su personal en el área de atención al cliente. La empresa hizo cambios de inmediato; desde ese momento en todas sus oficinas se lee el siguiente mensaje: “Las personas pueden olvidar lo que les dijiste, las personas pueden olvidar lo que les hiciste, pero nunca olvidarán cómo los hiciste sentir.”

2. Reflexión personal.

3. Diálogo en pequeño grupo:

- ¿Qué os sugiere esta historia?
- Analizar las distintas actitudes implicadas.
- ¿Qué situaciones de nuestra vida evoca?
- ¿Cuáles son los problemas de fondo que se esconden bajo la superficie del rechazo al otro, al extranjero, al emigrante, al diferente?
- ¿Qué nos enseña la historia?

4. Conclusión.

- ¿Por qué tenemos prejuicios?

- ¿Cuáles son nuestros principales prejuicios?
- ¿Qué estamos dispuestos a hacer para eliminarlos?

13 Ser solidario, una forma de ser y de actuar

A. OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de que ser solidario es una determinada manera de ser y de entender las relaciones humanas en clave de justicia y de generosidad.
- Comprender que la solidaridad implica un serio compromiso por compartir y cooperar con quienes más lo necesitan.

B. DESARROLLO

1. Lectura de la jataka o leyenda de paz:

LA TORTUGA

Hace muchos años existió una tortuga ansiosa de recorrer mundo y visitar nuevos paisajes. Pero toda su realidad se desarrolló en las riberas de un hermoso lago de aguas azules.

Poseía un maravilloso caparazón formado por láminas verdes, que resaltaban con el azul del lago, confiriéndole una extraña belleza.

Cuando se acercaba algún caminante, la tortuga entablaba largas conversaciones con él. Era capaz de pasar horas y horas narrando sus lentas hazañas, sin permitir que el visitante en cuestión abriera la boca para musitar palabra alguna.

Un buen día llegaron al lago de aguas azules dos gansos. Venían de muy lejos y necesitaban recuperar fuerzas. Y fueron a encontrarse con la tortuga que en aquellos momentos dormitaba, aburrida.

Con tal viveza hablaron los gansos del mundo maravilloso que se contempla desde lo alto, que la tortuga les suplicó:

— ¿Podéis llevarme con vosotros a conocer mundo?

—Nos gustaría complacerte, amiga tortuga - dijeron los gansos -, pero tú no tienes alas para poder seguir nuestro vuelo.

Tanto insistió la tortuga que uno de los gansos ideó el siguiente artilugio para que la tortuga les acompañara:

—Mira, tú vas a asir este palo con la boca, de tal forma que quedes fuertemente agarrada a él. Nosotros tornaremos el palo por los extremos y levantaremos vuelo. De

esta manera experimentarás la belleza que tiene contemplar el mundo desde el aire.

Amanecía tras las colinas que circundan el lago, cuando la tortuga, nerviosa y emocionada, mordió con todas sus fuerzas el palo que iba a convertirse en el carruaje que la transportara por los aires.

—Aprieta fuerte los dientes y no pronuncies una sola palabra; de lo contrario correrás una triste suerte —le advirtieron los gansos.

Y comenzó la aventura más excitante que jamás había vivido la tortuga.

Desde la altura pudo contemplar el lago, que se tornaba pequeño, al tiempo que los matices azules de sus aguas se igualaban.

Y se difuminaron los cañaverales, por los que revoloteaban bandadas de patos y ánades, convertidos ya en puntos diminutos, llenos de pausado movimiento.

Cuando cruzaron las colinas que abrazaban el lago, un mundo nuevo apareció ante los ojos de la tortuga. Nunca hubiera imaginado el mundo tan grande. Campos y más campos, valles y ciudades... y, al fondo, altísimas montañas blancas por la nieve, brillando con los rayos de un sol que se levantaba en aquel mismo momento.

Al sobrevolar la ciudad, los gansos descendieron para que la tortuga observara de cerca aquellas edificaciones, siempre extrañas y curiosas.

Fue entonces cuando varias personas levantaron su vista hacia arriba y contemplaron aquel espectáculo tan insólito.

(Fuente: Gómez Palacios, J.J., 1992)

1. Reflexión personal.

- Sentimientos experimentados.
- ¿Qué te enseña la jataka sobre la solidaridad?

2. Diálogo en pequeño grupo.

- ¿Qué podemos hacer en el ámbito de la cultura y de la educación para fomentar el principio de la solidaridad como ejercicio de responsabilidad moral abierta, comprometida, no restringida a la esfera individual o intereses de grupo, sino proyectada a una dimensión universal?
- ¿Cómo recuperar una mínima sensibilidad que nos haga ser conscientes de nuestro grado de responsabilidad, ya sea por acción o por omisión, y que nos libere al mismo tiempo, de nuestra apatía y pasividad, que nos hace sentirnos indiferentes ante las desgracias y sufrimientos ajenos?
- ¿Qué situaciones de marginación y de desigualdad demandan hoy nuestra colaboración y responsabilidad solidaria?

3. Conclusión.

- ¿En algún momento de vuestra vida habéis necesitado de la solidaridad de los otros?
- Aportar razones que justifiquen el deber que todos tenemos de ser solidarios con los de cerca y con los de lejos.

14. El arte de escuchar

A. OBJETIVOS:

- Valorar el diálogo como instrumento clave en la resolución de los conflictos entre personas y grupos sociales.
- Identificar las actitudes personales que favorecen un clima positivo para la escucha y la empatía y, en consecuencia, para una convivencia de calidad humana.

B. DESARROLLO

1. Lectura de la siguiente historia:

LA HISTORIA DE ANA

Ana tenía los ojos negros, brillantes y despiertos. Su mirada era profunda como si procediese de un hontanar secreto. Su presencia serenante como una taza de tila.

Había estudiado psicología y trabajaba en un barrio marginal. «Una mujer —solía decir— tiene que ser económicamente independiente si quiere ser verdaderamente libre». Y probablemente tenía razón.

Un día se presentó en su habitáculo una mujer machacada por la vida. Se derrumbó en un sillón y, cuando intentó expresarse, un hipo profundo le salió del alma y un llanto convulso ahogó sus palabras.

Ana estrechó sus manos, le ofreció un pañuelo y le acarició con la mirada. Cuando la mujer se tranquilizó contó entrecortadamente retazos de una historia interminable: estaba desesperada... su madre, que vivía con ella, se perdía en las nubes de una demencia senil que hacía imposible la convivencia..., su marido, aplastado por el paro, ahogaba en alcohol sus miserias... su hija se había largado con un hombre casado dejándole en casa a los hijos del primer matrimonio..., su primogénito se había enganchado en la droga... hacía tiempo que le habían cortado la luz y el teléfono... La

única salida para un futuro sin esperanza era quitarse la vida... Terminó su larga exposición con una pregunta: « ¿qué puedo hacer?».

La psicóloga había escuchado en silencio. Sólo dijo:

—Mujer, no llores más. Suelta la vida y ella te traerá la respuesta.

La mujer volvió a su casa con una actitud nueva. Más tarde comentó a sus vecinas: «los problemas no han desaparecido, pero esa psicóloga me ha enseñado a vivir con ellos».

(Fuente: González Paz, 1999)

2. Reflexión personal.

3. Diálogo en grupo:

- ¿Qué os sugiere la historia de cara a vuestra vida?
- ¿Encontráis en vuestro ambiente un clima de escucha y de respeto activo?
- ¿Cómo podéis mejorar los niveles de empatía y de comprensión en vuestras relaciones?
- ¿Cómo favorecer la comunicación con los compañeros?

4. Conclusión:

- ¿Qué debo hacer y qué estoy dispuesto a aportar para fomentar la confianza, la comunicación, el respeto y el reconocimiento en mis relaciones con otras personas? ¿Por qué?

15. Convivir en igualdad

A. OBJETIVOS:

- Que los alumnos y alumnas tomen conciencia de que tienen derecho a optar, sin discriminación, por todo tipo de estudios, trabajos y profesiones.
- Comprender que la "igualdad" ha de ser una realidad tanto en la vida pública como en la privada; y que para ello es necesario que las responsabilidades y tareas domésticas o familiares sean compartidas por hombres y mujeres.

B. DESARROLLO

1. El profesor lee las afirmaciones siguientes y pide a los alumnos que expresen si están de acuerdo o en desacuerdo, estableciendo un breve diálogo para que razonen el por qué de su opción:

- Para la mujer casada trabajar fuera del hogar es una actividad accesoria a su labor de ama de casa.

- Los salarios percibidos por los varones son más altos que los de las mujeres debido a que la productividad de éstos es mayor.

- Las mujeres deben tener los mismos derechos y oportunidades que los varones para educarse y trabajar.

- Las mujeres perciben un salario más bajo porque están menos preparadas que los hombres.

- Las responsabilidades, tanto en la vida pública como en la privada, deben ser compartidas por igual por el hombre y la mujer.

- El trabajo que un hombre puede realizar lo puede realizar una mujer y viceversa.

- El varón por el hecho de serlo está obligado a trabajar.

- La capacidad para desempeñar un trabajo depende de las aptitudes de la persona, independientemente del sexo al que pertenezca.

- Para una mujer, trabajar fuera del hogar tiene la misma importancia que para el hombre.

- Siguen existiendo barreras discriminatorias para el acceso de las mujeres a todas las ramas y niveles de la actividad laboral.

- Hay trabajos más apropiados para las mujeres y trabajos más apropiados para los hombres.

- Hombres y mujeres pueden y deben compartir, en condiciones de igualdad, puestos de responsabilidad en la empresa y en la política.

- La función del hombre es el sustento de la familia y el cuidado de los niños es tarea exclusiva de la mujer.

- La inclusión de la mujer en el mundo laboral cuando tiene hijas e hijos sólo se justifica si es económicamente necesaria.

2. Es conveniente que el profesor ayude a los alumnos y alumnas a encontrar argumentos para clarificar la respuesta

3. Después de la discusión, se hace el recuento con las frases más aceptadas y las más rechazadas.

4. En pequeños grupos, a la luz de lo anterior, elaborar un breve **manifiesto a favor y en defensa de la "igualdad de oportunidades"**.

Sugerencia: La actividad puede realizarse también mediante la técnica "**Concordar-discordar**". Esta técnica consiste en presentar el tema o situación por medio de afirmaciones escuetas y claras ante las que sea fácil estar de acuerdo o no, o se vea la necesidad de matizarlas. El modo de hacerlo es el siguiente:

- a. Se entrega a cada uno la hoja con las frases para concordar-discordar.
- b. Se leen las instrucciones.
- c. Cada uno realiza su trabajo personal.
- d. Durante un tiempo determinado se dialoga en grupo para ponerse de acuerdo sobre las frases que se aceptan, rechazan o modifican.

16. Somos diferentes, pero iguales en dignidad

A. OBJETIVOS

- Comprender la tolerancia como reconocimiento de la diversidad cultural, aceptación de las diferencias y predisposición a la colaboración.
- Considerar la tolerancia como una forma de libertad: estar libres de prejuicios y adoptar una actitud positiva hacia los demás exenta de todo aire de superioridad, pues ciertamente somos diferentes, pero al mismo tiempo iguales y libres.

B. DESARROLLO

1. Lectura del siguiente texto:

EL CASO DEL PROFESOR DE PIANO

En un país africano, bajo el dominio británico, el gobernador general ofreció una cena de gala en honor de un profesor de color, eminente pianista. Al final de la cena, el gobernador pidió al profesor que les tocara al piano alguna pieza de su gusto para hacer honor a la fiesta. El profesor aceptó sencillamente y se sentó ante el piano. Ante la sorpresa general, empezaron a sonar notas discordantes, sin ninguna armonía

ni ritmo, dando un efecto desastroso que no correspondía a lo que se esperaba de él. La asamblea empezó a ponerse nerviosa pero el profesor seguía tocando el piano imperturbablemente, llenando el salón de un amasijo de notas que hacían daño a los oídos. Terminó una pieza ante el asombro de los asistentes y atacó una segunda con las mismas características que la anterior. Aquello era inaudible, el gobernador estaba abochornado y a punto de levantarse, como todos los asistentes, cuando el profesor, de repente, hizo brotar del mismo piano una melodía exquisita que entusiasmó a la asistencia. Todos se sintieron cautivados por la música y, cuando el profesor se levantó para saludar a la asamblea, una salva de aplausos retumbó en la residencia. Entonces el profesor tomó la palabra y dijo:

- Señoras y señores, me he dado cuenta al principio que apenas habéis podido aguantar la música que os ofrecía. Ya sé que era una cacofonía horrible y probablemente habéis pensado que os tomaba el pelo. No era mi intención gastaros ninguna broma. Fijaos, en el piano hay teclas blancas que pueden representar a los europeos y teclas negras que pueden representar a los africanos. Si tocamos únicamente las teclas blancas sonará una música hiriente y lo mismo pasará si se tocan las teclas negras. Si se tocan las dos de una manera acorde y artística, la música podrá ser maravillosa. Es imposible hacer un trabajo útil si blancos y negros no trabajan juntos. El buen entendimiento, la unión entre unos y otros son condiciones necesarias para construir una obra que nos enriquezca a todos.

(Fuente: López Melús, citado por Ramón Gil, 1996)

2. Pistas para la reflexión y el diálogo en pequeño grupo.

- ¿Cuáles son mis sentimientos al leer esta historia?
- ¿Cuál es en tu opinión el mensaje central?
- ¿Qué significa para ti el lema “todos diferentes, todos iguales”?
- ¿Qué nos enseña este caso parabólico?
- ¿Estás de acuerdo con la afirmación de los científicos de la Asociación Americana para el avance de la Ciencia (Atlanta 1995): “El concepto de raza ha dejado de ser científico”? ¿Por qué?
- ¿Qué es un prejuicio?
- Buscar palabras que incluyen una dosis de racismo.
- ¿Conoces tópicos y prejuicios asociados a razas? ¿Las personas tienen fundamentos para hablar así?
- ¿Somos racistas? ¿Por qué?

- ¿Cómo se aprenden los prejuicios?
- ¿Cómo podemos superarlos y eliminarlos?

3. Conclusión

- ¿Qué cambios en mi vida pueden servir para erradicar racismo y prejuicios?
- ¿Qué cambios en la sociedad?
- ¿Qué cambios en mi centro de estudios, familia, pandilla...?

17. Las relaciones familiares

A. OBJETIVOS:

- Hacer vivir a los alumnos una situación que tiene mucho que ver con sus intereses y con su realidad.
- Facilitar un aprendizaje no sólo intelectual sino también afectivo, partiendo de una experiencia significativa en la que los alumnos podrán expresar y dramatizar aquellos roles de personas, en cuyas relaciones tienen dificultad.
- Posibilitar que se pongan en lugar de los otros miembros de la familia, que salgan de sus posturas y puedan llegar a flexibilizar sus propias actitudes.

B. DESARROLLO

1. Preparación del **Role-playing**.

El profesor pide a los alumnos que se presenten cinco voluntarios para participar en una dramatización sobre una situación familiar. Una vez que salen libremente, se reúne con ellos y les invita a representar una discusión familiar durante la comida. Dos hijos de 16 y 17 años solicitan permiso a los padres para pasar el fin de semana con un grupo de amigos y amigas en la casa de campo de una compañera. Hay un hermano mayor de 24 años que interviene en la discusión.

El profesor les pide a los actores que sobre esta base inventen libremente el desarrollo. Tienen cinco minutos para ponerse de acuerdo y repartirse los papeles.

2. Dramatización.

Sentados en semicírculo, detrás de una mesa, los alumnos realizan la representación.

No deben de olvidar que se trata de introducir una situación familiar de la vida ordinaria que pone en juego lo que realmente es una familia: como se constituye, quién detenta la autoridad, cuáles son sus límites, qué tipo de relaciones tienen los padres con los hijos, etc.

3. Debate sobre el tema.

El profesor pregunta a los intérpretes cómo se han sentido, por qué motivo eligieron los roles y qué explicaciones dan a sus actitudes y conductas.

A continuación pregunta al resto de los alumnos cómo han visto a sus compañeros en la dramatización, si lo representado es real, si las discusiones familiares son así.

4. Diálogo vivo sobre lo que realmente significa para ellos la familia, las dificultades en las relaciones familiares, lo difícil que es ser padre o madre, la necesidad de tener en cuenta los distintos puntos de vista para abordar los conflictos familiares.

5. Autorregulación de conducta

¿Qué actitudes estoy dispuesto a formar o a cambiar para mejorar las relaciones con mi familia?

18. La actitud de la tolerancia

A. OBJETIVOS:

- Examinar cómo las diversas manifestaciones de intolerancia socavan los principios y valores democráticos y ponen en peligro la convivencia pacífica.
- Comprender la tolerancia como un factor esencial para la construcción de la paz.

B. DESARROLLO

1. Lectura de la siguiente ficha de trabajo:

TOLERANCIA VERSUS INTOLERANCIA

No es la tolerancia una actitud distintiva de nuestra sociedad, sino todo lo contrario. En nuestros días se observa un resurgimiento de:

- Los condicionamientos etnonacionalistas.
- La discriminación contra los grupos minoritarios.
- Los actos de xenofobia especialmente contra los refugiados y los que piden asilo, los trabajadores emigrantes y los inmigrantes.
- Las organizaciones e ideologías racistas y los actos de violencia racial.
- El extremismo religioso.
- Los actos de violencia e intimidación contra escritores, intelectuales y otras personas que ejercen su libertad de opinión y expresión.
- La intolerancia fomentada por ideologías o movimientos políticos, so pretexto de que los males sociales como la delincuencia, el desempleo, el deterioro de la salud pública y las tensiones del medio urbano, son imputables a determina dos grupos de la sociedad.
- La intolerancia que se manifiesta en la marginación y la exclusión de la sociedad de los grupos vulnerables, o la violencia y la discriminación de que son víctimas esos grupos.

La intolerancia es un problema a la vez ético y político. Es el rechazo de las diferencias entre las personas y las culturas. Cuando se transforma en algo colectivo o institucionalizado, la intolerancia socava los principios democráticos y hace planear una amenaza sobre la paz mundial.

Creemos que la diversidad enriquece nuestro mundo y es motor de progreso. Las diferencias culturales e individuales pueden acarrear desacuerdos e incluso conflictos. Son consecuencias normales del pluralismo y la democracia. Sin embargo, condenamos que se recurra a la violencia para zanjar litigios o imponer a otros las propias opiniones.

Es un hecho probado que en la mayoría de las sociedades actuales conviven muchas religiones, culturas y estilos de vida distintos. Es esencial recordar que los valores humanos que nos unen son más fuertes que las presiones que nos separan.

La tolerancia es un factor esencial para la paz en el mundo, pues implica el reconocimiento y la aceptación de las diferencias entre las personas y el respeto de los derechos y las libertades de los demás.

La tolerancia emplea como instrumento fundamental el diálogo abierto con todos para resolver los conflictos y los problemas comunes, pues parte del reconocimiento de que ninguna cultura, nación o religión tiene el monopolio de la verdad.

2. Cuestiones para la reflexión y el debate en pequeño grupo.

- De las manifestaciones de actitudes de intolerancia que se citan en la ficha de trabajo, ¿de cuáles se derivan, a tu juicio, consecuencias más negativas para la sociedad? ¿Por qué?
- Aportar y analizar otras situaciones de intolerancia que descubrimos en la sociedad en general y en nuestro entorno en particular.
- Causas de estas actitudes.
- Detallar las consecuencias.
- ¿Conoces personas y colectivos que actúen de otro modo?
- ¿Con quién te identificas? ¿Por qué?
- ¿Qué soluciones aportas?
- ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación del texto: “la diversidad enriquece nuestro mundo y es motor de progreso”? ¿Por qué?

3. Conclusión.

Redactar un breve comunicado en el que describáis qué es la tolerancia para vosotros, cuál es el fin de la tolerancia y qué relación guarda con el pluralismo.

19. Más allá de las máscaras

A. OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de que la autoestima se desarrolla en la medida en que aprendemos a ser nosotros mismos, viviendo autoafirmativamente, sin necesidad de recurrir a caretas de interpretación.
- Permitir que los alumnos se conozcan a sí mismos y descubran qué actitudes



deberán formar y cuáles deberán modificar o cambiar para vivir con autenticidad.

B. DESARROLLO

1. Lectura de la “**Historia del hombre de las siete máscaras**”:

Érase una vez un hombre que tenía siete máscaras diferentes, una para cada día de la semana. Cuando se levantaba por la mañana, se cubría inmediatamente la cara con una de sus máscaras. Después, se vestía y salía para ir a trabajar. Vivía así, sin dejar ver jamás su verdadero rostro.

Pero una noche, mientras dormía, un ladrón le robó sus siete máscaras. Al despertar, cuando se dio cuenta del robo, se puso a desgañitarse gritando: «¡Al ladrón, al ladrón!». Después se puso a recorrer todas las calles del pueblo en busca de sus máscaras.

Las personas lo veían gesticular, jurar, y amenazar a la tierra entera con las mayores desgracias si no llegaba a recuperar sus máscaras. Se pasó la jornada entera buscando al ladrón, pero en vano.

Desesperado e inconsolable, se derrumbó, llorando como un niño. Todos intentaban reconfortarlo, pero nada podía consolarlo.

Una mujer que pasaba por allí se detuvo y le preguntó:

— ¿Qué te pasa, amigo? ¿Por qué lloras así?

Él levantó la cabeza y respondió con voz ahogada:

—Me han robado mis máscaras, y así, con el rostro descubierto, me siento muy vulnerable.

—Consuélate —le dijo ella—, mírame a mí, que desde que nací siempre he mostrado mi rostro.

Él la miró durante un largo rato y vio que era muy bella.

La mujer se inclinó, le sonrió y enjugó sus lágrimas.

Por primera vez en su vida, el hombre sintió en su rostro la dulzura de una caricia.

(Fuente: Monbourquette, 1999)

2. Reflexión personal.

3. Diálogo en grupo:

- La narración leída, ¿os recuerda experiencias similares?
- ¿Qué significado dais en este contexto al término máscaras?

- ¿Qué es lo más positivo que veis en vosotros?
- ¿Os consideráis habitualmente personas valiosas? ¿Por qué?
- ¿Creéis que no tenéis que envidiar a nadie? ¿Por qué?

4. Conclusión

- Elaborar una serie de pistas o indicaciones para despojarse de las máscaras y reforzar la imagen positiva de uno mismo y de los demás compañeros de grupo.

Educación para la convivencia
diálogo, comunicación interpersonal y tolerancia

20. La construcción de la identidad personal

A. OBJETIVOS:

- Ayudar a que los alumnos se planteen el tema de su propia identidad, encontrando razones para aceptarse como son.
- Favorecer la percepción realista de uno mismo y la autoaceptación, apreciando cada una de las circunstancias, factores, cualidades y acontecimientos que conforman la propia historia personal.

B. DESARROLLO

1. Lectura del siguiente cuento:

EL TALLADOR DE ROCAS

En mi país, hay un cuento sobre un hombre que cortaba y tallaba rocas para hacer lápidas. Se sentía infeliz con su trabajo y pensaba que le gustaría ser otra persona y tener una posición social distinta.

Un día pasó por delante de la casa de un rico comerciante y vio las posesiones que éste tenía y lo respetado que era en la ciudad. El tallador de piedras sintió envidia del comerciante y pensó que le gustaría ser exactamente como él, en lugar de tener que estar todo el día trabajando la roca con el martillo y el cincel.

Para gran sorpresa suya, el deseo le fue concedido y de este modo se halló de pronto convertido en un poderoso comerciante, disponiendo de más lujos y más poder de los que nunca había podido siquiera soñar. Al mismo tiempo era también envidiado y despreciado por los pobres y tenía igualmente más enemigos de los que nunca soñó.

Entonces vio a un importante funcionario del gobierno, transportado por sus siervos y rodeado de gran cantidad de soldados. Todos se inclinaban ante él. Sin duda era el personaje más poderoso y más respetado de todo el reino. El tallador de lápidas, que ahora era comerciante, deseó ser como aquel alto funcionario, tener abundantes siervos y soldados que lo protegieran y disponer de más poder que nadie.

De nuevo le fue concedido su deseo y de pronto se convirtió en el importante funcionario, el hombre más poderoso de todo el reino, ante quien todos se inclinaban. Pero el funcionario era también la persona más temida y más odiada de todo el reino y precisamente por ello necesitaba tal cantidad de soldados para que lo protegieran. Mientras tanto el calor del sol le hacía sentirse incómodo y pesado. Entonces miró hacia arriba, viendo al sol que brillaba en pleno cielo azul y dijo: ¡Qué poderoso es el sol! ¡Cómo me gustaría ser el sol!

Antes de haber terminado de pronunciar la frase se había ya convertido en el sol, iluminando toda la tierra. Pero pronto surgió una gran nube negra, que poco a poco fue tapando al sol e impidiendo el paso de sus rayos. ¡Que poderosa es esa nube! — pensó— ¡cómo me gustaría ser como ella!

Rápidamente se convirtió en la nube, anulando los rayos del sol y dejando caer su lluvia sobre los pueblos y los campos. Pero luego vino un fuerte viento y comenzó a desplazar y a disipar la nube. “Me gustaría ser tan poderoso como el viento,” pensó, y automáticamente se convirtió en el viento.

Pero aunque el viento podía arrancar árboles de raíz y destruir pueblos enteros, nada podía contra una gran roca que había allí cerca. La roca se levantaba imponente, resistiendo inmóvil y tranquila a la fuerza del viento. “¡Qué potente es esa roca!” — pensó— “¡cómo me gustaría ser tan poderoso como ella!”

Entonces se convirtió en la roca, que resistía inamovible al viento más huracanado. Finalmente era feliz, pues disponía de la fuerza más poderosa existente sobre la tierra. Pero de pronto oyó un ruido. Clic, Clic, Clic. Un martillo golpeaba a un cincel, y éste arrancaba un trozo de roca tras otro. “¿Quién podría ser más poderoso que yo?”, pensó, y mirando hacia abajo la poderosa roca vio... al hombre que hacía lápidas.

— Muchas personas consumen su vida entera buscando la felicidad sin encontrarla nunca, simplemente porque no miran en el lugar adecuado. Nunca podrás ver una puesta de sol si estás mirando hacia el Este y nunca encontrarás la felicidad si la buscas entre las cosas que te rodean. El cuento del tallador de lápidas te enseña que la felicidad no depende de lo que cambies en tu vida, salvo que te cambies a ti mismo.

(Fuente: Jackson, 2002)

2. Reflexión personal.

3. Diálogo en grupo:

- Sentimientos que suscita el cuento.
- Paralelismo entre el cuento y vuestra vida.
- ¿Qué os enseña de cara a vuestra vida y más en concreto de cara a la construcción de vuestra propia identidad?
- ¿Qué es lo que cada uno valora más de sí mismo?
- ¿Creéis de verdad que sois únicos, distintos, valiosos e insustituibles? ¿Por qué?

- ¿Pensáis que a nadie tenéis que envidiar? ¿Por qué?

4. Conclusión.

- Aportar razones por las que debemos aprender a valorarnos y a aceptarnos como somos.
- Sugerecias para conseguir la autoaceptación.

21. Ciudadanía y valores

A. OBJETIVOS:

- Comprender que el ejercicio de una ciudadanía responsable implica una serie de opciones, de preferencias, de sacrificios y de conquistas.
- Identificar los valores y las actitudes a través de los cuales se desarrolla una ciudadanía participativa y solidaria.

B. DESARROLLO:

1. Lectura y análisis del siguiente documento de trabajo:

Los valores del ciudadano

La democracia participativa, democracia de los ciudadanos y de las ciudadanas, democracia desde abajo, democracia social y ecológicamente responsable, no será posible sin ciudadanos comprometidos en una serie de transformaciones pendientes y urgentes del sistema económico, político y cultural vigente.

Ser un buen ciudadano significa no vivir de espaldas o ajeno a la realidad, indiferente a los graves problemas sociales que hoy nos afectan. La promoción y defensa de los intereses de la comunidad es un deber que atañe a todos los miembros de la misma. Se trata pues de ampliar el marco de los intereses particulares hasta incluir el interés común, con preferencia a los más desfavorecidos.

La educación cívica implica el aprendizaje de una serie de valores y de actitudes indispensables para el ejercicio de una ciudadanía comprometida, competente y responsable.

Para facilitar la reflexión y el diálogo de los alumnos exponemos, a continuación, un conjunto de valores y de actitudes, en forma de opciones preferentes, que consideramos necesarias para el ejercicio de una ciudadanía participativa responsable y solidaria:

- No el poder, sino la humildad.
- No la tristeza, sino la alegría.
- No la burla, sino el humor.
- No la violencia, sino la mansedumbre.
- No la uniformidad, sino la diversidad.
- No la retaguardia, sino la avanzada.
- No el privilegio, sino la igualdad de oportunidades.
- No la guerra, sino la paz.
- No la opresión, sino la libertad.
- No el tigre, sino la paloma.
- No la desigualdad, sino la justicia.
- No enfrentar, sino confrontar.
- No la manipulación, sino la información.
- No el fanatismo, sino la reflexión.
- No la seguridad, sino el riesgo.
- No la sentencia, sino la misericordia.
- No el egocentrismo, sino el humanismo.
- No el desprecio, sino la compasión.
- No el individualismo, sino la solidaridad.
- No la segregación, sino la integración.

No la huida, sino la presencia.

No la mediocridad, sino la plenitud.

No la riqueza, sino el compartir.

No la inconsideración, sino el respeto.

No la autosuficiencia, sino la colaboración.

No el absurdo, sino el misterio.

No la droga, sino la vida.

No el acomodo en la verdad, sino la búsqueda de la verdad.

No el rechazo, sino la aceptación.

No el desprecio o el odio, sino el amor.

No la sumisión, sino la resistencia.

No la desesperación, sino la esperanza.

No la cerrazón, sino la apertura.

No la desconfianza, sino la confianza.

No el resorte, sino la mano en el arado.

No la evasión, sino la participación.

No el rencor, sino el perdón.

No el monólogo, sino el diálogo.

No el dogmatismo, sino el pluralismo.

No la agitación, sino el silencio.

No la picardía, sino la simplicidad.

No el interés, sino la gratuidad.

No la apatía, sino el voluntariado.

No el consumismo, sino la austeridad.

No la destrucción ambiental, sino el respeto de la naturaleza.

No el pasotismo, sino la lucha por el respeto de las libertades y de los derechos fundamentales.

2. Clarificación de valores.

¿Qué preferencias expresan mejor tu postura personal ante la vida?

¿Qué otras añadirías al listado anterior?

¿Qué valores consideras más importantes para el ejercicio de una ciudadanía responsable y solidaria? ¿Por qué?

■ Considera las posibles dificultades que pueden surgir al actuar de acuerdo

con los valores elegidos. ¿Estarías dispuesto a asumirlas?

3. Trabajo en grupo.

Consensuar entre todos los cinco valores que deberían convertirse en distintivos y objetivos prioritarios para el grupo, justificando racionalmente la elección.

22. Convivencia y medio ambiente.

A. OBJETIVOS:

- Valoración crítica de las repercusiones que sobre el medio natural tienen algunas actividades del hombre.
- Despertar iniciativas ciudadanas en la asunción de pequeñas responsabilidades para contribuir a la consecución de un medio ambiente limpio, saludable y no contaminado.

B. DESARROLLO:

Lectura del siguiente texto:

“La responsabilidad de trabajar por un medio ambiente sano y equilibrado”

Nuestra existencia sólo podrá desarrollarse en plenitud cuando reconozcamos, comprendamos y respetemos el mundo natural que nos rodea. Pues quien respeta el mundo, lo valora y lo ama, respetará también a los seres humanos. El equilibrio ecológico y la equidad social son condiciones necesarias para el desarrollo, pero su logro requiere decisiones que implican sacrificar beneficios inmediatos; y ese sacrificio probablemente requiera un alto componente de desarrollo moral en todas las personas, sobre todo en los dirigentes económicos y políticos y, algo más que eso, una pasión por la justicia. El sistema educativo tiene que formar nuevas convicciones y actitudes, tales como:

- La armonía con la naturaleza frente al dominio. La nueva alianza del ser humano con la naturaleza debe pasar primero por su corazón. Es ahí donde están las raíces de las agresiones que rompen el acuerdo originario entre todos

los seres. El instinto de poseer y la voluntad de poder pueden ganar. El deseo es insaciable. Es necesario ponerle límites en pro de la supervivencia de todos.

- La convicción de que toda la naturaleza tiene un valor intrínseco frente a que el medio natural es sólo un recurso para el humano.

- La conciencia de que los recursos de la tierra son limitados frente a la creencia en la ilimitada abundancia de recursos. La educación tiene que procurar cambiar las actitudes y las mentalidades, que es donde hay que buscar las causas de la actual crisis. De ahí surge la falsa ilusión de que el hombre puede modelar el mundo a su antojo, la arrogancia que sobrevolara el papel del ser humano respecto a la vida; la ideología del crecimiento constante, sin referencia alguna a valores éticos; la convicción de que el mundo ha sido puesto en nuestras manos para que lo explotemos y no para que lo cultivemos y lo cuidemos; la ciega confianza en que los nuevos descubrimientos irán resolviendo los problemas a medida que estos se vayan planteando, y el consiguiente menosprecio de los riesgos que acarrea nuestro comportamiento.

Hemos, pues, de comprender que aunque a nivel individual no nos sintamos responsables de haber producido los graves deterioros que sufre actualmente el medio ambiente, sin embargo tenemos la responsabilidad de hacer lo que esté en nuestras manos para solucionarlos. Y en concreto, ¿qué podemos hacer? He aquí un interesante **Itinerario del “ciudadano ecológico”**:

- Considera que proteger el medio ambiente es un deber que afecta a todos.
- Aprende a no derrochar de forma irreflexiva las materias primas.
- Colabora en la medida de tus posibilidades a la consecución de ambientes limpios, saludables y no contaminados.
- Piensa que la calidad de vida no consiste en consumir cuanto más mejor ni en dejarse llevar por esta invasión de las cosas que nos acecha.
- Sé consciente de la inestabilidad y limitación de los recursos naturales y de los graves problemas derivados de ciertas actitudes humanas poco respetuosas con el medio.
- Analiza y evalúa las relaciones Norte-Sur, desde un punto de vista económico, y sus implicaciones en la degradación del medio natural y urbano de los países en desarrollo.

- Ahorra papel, adquiere papel reciclado y envía a reciclar todo lo que te sea posible.
- Apaga las luces que no necesites.
- Baja el nivel de la calefacción.
- No arrojes nunca productos químicos por el inodoro.
- No arrojes basura ni desechos cuando vayas al campo o al monte.
- Escoge los productos que vienen envasados en recipientes ecológicos.
- Evita pérdidas y goteos del agua, pues se trata de un recurso cada vez más escaso.
- Reutiliza las bolsas de papel y las botellas de vidrio.
- Evita las bolsas y botellas de plástico.
- Cuando te limpies los dientes no dejes correr el agua del grifo.
- No tires innecesariamente de la cisterna.
- Utiliza la ducha mejor que el baño.
- Participa activamente en las campañas de repoblación de árboles.
- Utiliza papel reciclado y escribe por las dos caras.
- Usa bombillas y electrodomésticos de bajo consumo.
- No utilices productos nocivos para el medio ambiente como aerosoles que lleven propulsores fluorocarbonados.
- Reivindica energías alternativas.
- Esfuérate por descubrir los valores de los colectivos ecologistas.
- Usa los transportes públicos.
- Utiliza mejor la bici que la moto.
- Pon en conocimiento de las autoridades y de la administración competente los incidentes vinculados a abusos medioambientales
- Notifica a los medios de información hechos de importancia medioambiental.
- Cuando vayas al campo o a la montaña procura recoger y llevarte las basuras que hayas producido.
- Colabora en el reciclado del vidrio, del papel y del cartón.
- Cooperar en el mantenimiento de la limpieza de las calles, parques y jardines.
- Colabora activamente para mantener limpias las aulas y las demás dependencias de tu centro de estudios.
- Informa y ayuda a tomar conciencia de la necesidad de respetar y cuidar del medio a tus familiares, compañeros y amigos.

- Esfuérzate por desarrollar actitudes y valores propios de un estilo de vida no consumista, solidario y responsable.
- Piensa globalmente y actúa localmente.
- Comprende que aunque a nivel individual no te sientas responsable de haber producido los graves deterioros que sufre actualmente el medio ambiente, sin embargo tienes la responsabilidad de hacer lo que esté en tus manos para solucionarlos.
- Lucha en la medida de tus posibilidades por un tipo de desarrollo integral, humano, sostenible, participativo, solidario y respetuoso con el medio natural.
- No olvides que los mayores desastres ecológicos son el hambre, la pobreza y el subdesarrollo.

2. Reflexión personal.

- ¿Qué idea o frase destacarías del texto?

3. Diálogo en grupo.

¿Qué predomina entre vuestros compañeros, la actitud de armonía con la naturaleza o la de dominio y de explotación? ¿Por qué?

¿Cuáles son, a vuestro juicio, los principales problemas que afectan en la actualidad al medio ambiente?

¿Qué soluciones proponéis para poner remedio a dichos problemas, tanto a corto como a largo plazo?

- ¿Qué actitudes deberíais desarrollar para llegar a ser ciudadanos ecológicos?

4. Autorregulación de conducta.

- Comunicar a los compañeros las iniciativas y acciones concretas que estáis dispuestos a asumir y a realizar para contribuir a mejorar el medio.

23. Tolerancia y convivencia

A. OBJETIVOS:

- Comprender la tolerancia como respeto activo, reconocimiento efectivo del otro en cuanto otro; respeto que desemboca en la solidaridad.
- Analizar las actitudes individuales y colectivas en las que se manifiesta la intolerancia.

- Descubrir la relación entre tolerancia y perdón (el perdón como perfeccionamiento de la tolerancia).

B. DESARROLLO

1. Lectura del siguiente documento de trabajo:

LA TOLERANCIA COMO RESPETO ACTIVO

Sin la tolerancia no hay pluralidad de opciones libres, ni reconocimiento de la igualdad entre las personas o ante las normas sociales ni tampoco el justo respeto de cada persona como tal.

Optar por educar la tolerancia supone optar por uno de los valores básicos y comunes al resto de valores.

Entendemos que la tolerancia es, ciertamente, una actitud importante para integrarse en una sociedad plural y el clima necesario para un diálogo entre personas cultas, libres y responsables que se aceptan porque se reconocen como seres humanos; y quieren comprenderse y estimularse dialogando en un plan de comprensión, confianza e igualdad.

La actitud de la tolerancia entendida como respeto activo es instrumento fundamental para hacer realidad la paz y la convivencia de las que nos habla la Carta de los Derechos Humanos que exigen la realización de todo hombre (no disminuido, no escindido, no reprimido) y de todos los hombres (no tan sólo de unos grupos o sectores a costa, o al margen de otros).

No es precisamente la tolerancia una de las notas distintivas de nuestra sociedad. En medio de la eclosión de ONGD que luchan por el respeto a la libertad de las ideas y a las distintas manifestaciones de vida, por la integración de las diferencias y el reconocimiento de la dignidad de “los otros”, junto a la realidad de una sociedad que cada vez se va configurando más como un sistema plural en todos los sentidos, no es difícil, sin embargo, encontrar a diario manifestaciones de xenofobia, rechazo de las diferencias, tendencia a la uniformidad desde una visión homogeneizadora de la cultura, creciente desarrollo de los fundamentalismos de todo tipo, etc., pinceladas negras en la descripción de nuestro cuadro social. Pese a que vivimos en unos tiempos de exaltación de las diferencias, éstas, en la práctica, y especialmente, en la práctica cotidiana, se toleran mal. La diferencia es buena cuando es la propia, pero deja de serlo cuando es la del otro.

¿Qué entendemos por tolerancia?

La tolerancia es el reconocimiento y la aceptación de las diferencias entre personas. Es aprender a escuchar a los demás, a comunicarse con ellos y a entenderlos.

La tolerancia es el reconocimiento de la diversidad cultural. Es estar abierto a otras formas de pensar y a otras concepciones de la realidad, apertura derivada del interés y el deseo de conocer, así como del negarse a rechazar lo desconocido.

La tolerancia es una forma de libertad, estar libres de prejuicios y dogmatismos. La persona tolerante es dueña de sus opiniones y de su conducta. Tolerancia es, en definitiva, una actitud positiva hacia los demás, exenta de todo aire de superioridad.

¿En qué se basa la tolerancia?

Tolerar no es hacer a alguien una concesión gratuita. No es regalar algo por amistad o por agradecimiento por unos servicios prestados. Por el contrario, cuando toleramos no hacemos más que manifestar nuestro reconocimiento de la dignidad del otro, que le viene dada, no por concesión nuestra, sino por su condición de persona. Es el derecho a la propia opinión, pensamiento y credo el que exige nuestro respeto por venir de una persona por naturaleza libre.

En el ámbito ideológico y en la práctica científica, la tolerancia podría fundamentarse en la imposibilidad de poseer la verdad absoluta. Si la verdad es pluridimensional y no es materialmente monopolizable, se sigue la necesidad de una actitud flexible, tolerante.

¿Podríamos poner límites a la tolerancia?

Convendría explicitar aquello que no toleramos, ya que no se puede hablar de tolerancia e intolerancia absolutas. Los límites de la tolerancia deben estar en los valores universales o derechos humanos. Aquello cuyo no cumplimiento pone en peligro la existencia no sólo personal, sino también colectiva de los seres humanos. Las ideas, mientras sólo sean ideas, son tolerables en cualquier caso. Pero no lo son cuando quieren imponerse a quien no las comparte mediante la violencia, la fuerza, la manipulación y la coacción. No sólo la agresión a la libertad es intolerable, sino además todo aquello que viole derechos humanos básicos, de tal manera que no deberíamos tolerar que

haya hambre en el mundo, que mueran miles de niños por enfermedades evitables, que sólo mediante guerras sepan dirimirse los conflictos. El objeto de la tolerancia son las diferencias inofensivas, no las que ofenden la dignidad humana.

2. Reflexión personal.

“Guía de autoobservación de la actitud de la tolerancia”

- Rodea con un círculo la categoría que más se ajuste a tu modo de ser y actuar:

1 = Nunca o casi nunca

2 = Algunas veces

3 = Frecuentemente

4 = Siempre

1. Acepto a las otras personas aunque sus ideas no coincidan con las mías.

1 2 3 4

2. Soy crítico con los grupos ultras, radicales, reaccionarios y violentos

1 2 3 4

3. Suelo valorar, sin hacer distinción, tanto las opiniones de mis compañeros como las de mis compañeras

1 2 3 4

4. Respeto las creencias religiosas de otras personas aunque no estén de acuerdo con las mías

1 2 3 4

5. Me comprometo a aceptar los acuerdos tomados por la mayoría, aunque me contraríen

1 2 3 4

6. Soy comprensivo y paciente con los fallos de mis familiares y compañeros

1 2 3 4

7. Considero injustificado recurrir a la fuerza para resolver los problemas entre personas, grupos y naciones

1 2 3 4

8. Siento simpatía con los diversos grupos que buscan solucionar los problemas sociales, aunque sus ideologías o creencias religiosas no coincidan con las mías

1 2 3 4

9. Me esfuerzo en perdonar y no tener actitudes de venganza

1 2 3 4

10. Procuro no caer en actitudes de fanatismo y dogmatismo

1 2 3 4

11. Creo que no soy de mente cerrada

1 2 3 4

12. No considero enemigo ni al discrepante ni al diferente

1 2 3 4

13. Considero que los otros pueden tener parte de verdad y que mis apreciaciones no contienen toda la verdad

1 2 3 4

14. Me esfuerzo en superar prejuicios, estereotipos, xenofobia, racismo y sexismo

1 2 3 4

15. Soy capaz de conjugar en mi vida actitudes de firmeza con las de flexibilidad y comprensión

1 2 3 4

- A la luz de los datos obtenidos, ¿qué debería corregir y qué debería perfeccionar para desarrollar más intensamente actitudes no discriminatorias, de tolerancia, comprensión, flexibilidad, respeto activo y diálogo?.

3. Diálogo en grupo:

- Elegir las frases e ideas con las que cada uno más se identifique.
- Señalar las que expresen mejor vuestra postura personal ante la vida.
- Indicar aquellas que mayor dificultad presentan a la hora de llevarlas a la práctica.
- Aportar hechos, experiencias y actitudes de intolerancia que se dan en vuestro ambiente, indicando también sus causas.
- ¿Qué razones aportaríais a favor de la tolerancia?
- ¿En qué se basa la tolerancia?
- ¿Tiene límites la tolerancia?

- ¿Cómo se educa la actitud de la tolerancia?

4. Autorregulación de conducta.

- ¿Qué cambios en vuestra vida pueden servir para erradicar las diversas formas de intolerancia?

24. La educación de la voluntad: autocontrol, responsabilidad y constancia

A. OBJETIVOS:

- Comprender que la autonomía moral es imposible sin una voluntad suficientemente fuerte y consistente, capaz de autocontrol y autodominio y resistente a la frustración.

- Entender la fortaleza de voluntad como responsabilidad, autocontrol y capacidad para dirigir nuestras vidas y las relaciones con los demás

- Aprender comportarse de forma consistente con las creencias y objetivos elegidos por uno mismo.

- Ofrecer pautas concretas para la educación de la voluntad y el desarrollo de la responsabilidad personal.

B. DESARROLLO

1. Lectura y análisis del siguiente documento de trabajo:

¿CÓMO EDUCAR NUESTRA VOLUNTAD?

La voluntad es casi tan importante como la inteligencia. Cuando ha adquiere fuerza y vigor nos ayuda a conseguir nuestros ideales y a persistir cuando surgen dificultades y los vientos son contrarios a nuestros deseos.

Pero la voluntad necesita ser educada, ser fortalecida a través de un proceso orientado por el orden, la constancia, la disciplina, la motivación y la ilusión.

Educar la voluntad es pues hacerla fuerte, como un poder integrador entre los instintos y las ideas, llegando a ser firmes, audaces y constantes.

La fortaleza de voluntad podemos descubrirla a través de las siguientes señales o actitudes:

Capacidad de decisión. La inseguridad perpetua para decidirse, la duda continuada, son señales de inmadurez.

Saber decidir por uno mismo. Esto supone no admitir influencias externas exageradas y no cerrarse a cualquier tipo de influencia.

Escuchar consejos sin sentirse obligado a seguirlos, capacidad de aceptar y pedir ayuda, saber hacer crítica positiva, son señales de madurez.

Alto índice de responsabilidad. Esto supone tener en cuenta el alcance de las propias decisiones y aceptar plenamente sus consecuencias.

Capacidad de sacrificio: Luchar contra la pereza, el desánimo, la cobardía, la inhibición, que impiden el compromiso ante obligaciones contraídas.

Para fortalecer la voluntad es preciso descubrir el valor de la constancia que se traduce en actitudes de decisión y firmeza.

Exponemos a continuación un itinerario realista y coherente para la educación de la voluntad:

“Itinerario para la educación de la voluntad y el desarrollo de la responsabilidad personal”

- Actúa por convicciones propias y serenas, y no por caprichos y fantasías.
- Procura no ser precipitado e improvisador habitual.
- Rinde lo que debieras según tu capacidad.
- Controla y encauza tu temperamento, sin buscar excusas injustificadas.
- Esfuérzate en no dejarte llevar por estados de excesiva euforia, ni por los de abatimiento.
- No te dejes vencer por el desaliento.
- No te instales en un ritmo de vida rutinario y cómodo.
- Deja siempre acabadas tus tareas.
- No seas vanidoso ni pedante.
- Procura no ser superficial y no te dejes llevar por lo que todos hacen, dicen o piensan.
- No eludas la propia responsabilidad, ni te excuses echando la culpa de todo a los demás.
- Cuando te propongas algo, intenta llegar hasta el final, aunque te cueste.
- No te escondas en la defensa de lo que consideres justo.

- Esfuérzate en desarrollar hábitos de vida saludables.
 - No seas caprichoso ni consumista compulsivo.
 - No seas voluble ni inestable.
 - Cumple fielmente tu horario de trabajo.
 - Aprende a dialogar respetando las opiniones de los otros, sin pretender tener la exclusiva de la verdad y de la razón.
 - Haz lo posible por superar el desaliento, el pesimismo, la tristeza y la desilusión.
 - Piensa que conseguirás tus propósitos mediante un trabajo constante y no por la suerte.
 - No pongas un stop al camino de tu propia autorrealización.
 - Conduce tus ansias personales hacia metas que consideres realmente valiosas.
 - Ten presente, en todo momento, que las mejores aventuras brotan de algo pequeño que crece y se hace caudaloso a medida que la lucha personal no cede, no baja la guardia, insistiendo una y otra vez.
 - No te dejes llevar sólo por estímulos inmediatos. Proponte metas a largo plazo.
 - Es preciso que llegues a cuestionar, mediante la reflexión, el modelo social vigente en el que todo pasa por un consumo cada vez más trepidante. Debes ser consciente de que la publicidad nos incita a ser consumidores compulsivos, y por ello menos libres y auténticos y más superficiales y caprichosos.
 - No te des jamás por vencido, esfuérzate por sobreponerte a las dificultades y contratiempos.
 - Tus objetivos deben ser claros, bien delimitados y estables.
 - Consigue hábitos y actitudes positivos mediante la repetición paciente y constante de conductas.
 - Cualquier meta se adquiere con más facilidad a medida que la motivación y el espíritu de sacrificio son mayores.
 - Recuerda siempre estas sabias palabras de Ovidio: “La gota horada la piedra, no por su fuerza, sino por su constancia”.
2. Reflexión personal.
 3. Trabajo y diálogo en grupo.

- ¿Qué deberemos hacer para superar nuestros cansancios, temores o frustraciones y para persistir en la consecución de nuestros propósitos?
- ¿Cómo podremos lograr la fortaleza necesaria para resistir la presión del ambiente social y aprender a retrasar las gratificaciones inmediatas, llegando a ser verdaderamente actores de nuestra propia vida?
- ¿Consideráis necesario aprender a demorar las recompensas, es decir, saber adecuar la conducta a objetivos no inmediatos sino a medio y largo plazo, que requieren un esfuerzo, una constancia y una espera para la gratificación? ¿Por qué?

4. Autorregulación de conducta

- ¿Qué podemos y debemos hacer, a corto y a largo plazo, para consolidar en nuestra vida una voluntad suficientemente fuerte y constante?
- Elaborar una síntesis con las aportaciones más relevantes

25. Comunicarnos bien para convivir mejor

(Esta actividad puede ser utilizada tanto con alumnos como con profesores y con los padres de alumnos)

A. OBJETIVOS.

- Desarrollar nuestra responsabilidad en la mejora de la convivencia con los otros: familia, amigos, compañeros...
- Aprender a comunicarse de manera abierta y profunda a través de una correcta utilización del diálogo como cauce de entendimiento entre las personas.
- Mejorar las competencias dialógicas.
- Desarrollar la empatía.

B. DESARROLLO.

1.- Lectura del documento de trabajo:

«APRENDER A DIALOGAR - APRENDER A CONVIVIR»

Todo lo que afecta a la comunicación es de gran importancia para el buen funcionamiento de los grupos en los que estamos y para la creación de cauces de

convivencia de calidad humana. Avanzar en la práctica del diálogo y llegar a experimentar una comunicación auténtica no es cosa fácil de conseguir, necesita de un largo aprendizaje y de la actualización de una serie de competencias dialógicas. Expongo, a continuación, un conjunto de factores de bloqueo en la comunicación así como una serie de actitudes y de conductas que la promueven y la potencian, con la finalidad de ayudaros a realizar una profunda reflexión de cara a mejorar vuestras habilidades sociales.

I. Conductas y expresiones verbales que obstaculizan la comunicación:

- Observaciones rudas e inconsideradas.
- Frases y respuestas ásperas.
- Incapacidad de apreciar manifestaciones de buen humor en los demás.
- Sarcasmo.
- Hablar al oído a una persona, delante de otras.
- Perfeccionismo.
- Levantar la voz y gritar.
- Puñaladas por la espalda.
- Criticismo.
- No decir la verdad.
- Espíritu de contradicción.
- Chismorreos, murmuración.
- Hablar en primera persona constantemente.
- Recordar los fracasos con frecuencia.
- Fanfarronear y presumir.
- Hablar de forma fría e impersonal.
- Expresión de sentimientos de hostilidad.
- No recordar nombres.
- Monopolizar.
- Humor hiriente.
- Ser muy insistente y reiterativo.
- Cortar a una persona.
- Interrumpir.
- Cambiar de tema constantemente.
- Expresar malhumor al hablar.
- Corregir en público.
- Monotonía, ser pesado.
- No mirar al interlocutor, no prestar atención.
- No escuchar.

- Actitud defensiva.
- Expresiones vulgares, frases hechas.
- Hablar sin pensar (hablar por hablar).
- Falta de claridad y concisión.
- Generalizar demasiado.
- Saltar a conclusiones antes de tiempo.
- Falta de confianza.
- Evasión.
- Responder a una pregunta con otra de manera habitual.
- Hablar sin conocimiento de causa.
- Hablar de lo que uno desconoce.
- Hacer comentarios hipócritas.
- Hacer discursos al hablar, oírse.
- Mentir.
- Exagerar.
- Hablar sin pausas.

II. Actitudes y conductas no verbales que obstaculizan la comunicación:

- Doblez.
- Expresión facial (fruncir el ceño, sonreír estúpidamente).
- Acciones físicas amenazadoras.
- Nerviosismo.
- Mutismo.
- Plegarse sobre sí mismo.
- Timidez, retraimiento.
- Presunción, engreimiento, fatuidad.
- Insensibilidad.
- Silencio.
- Suspiros.
- Apatía, aburrimiento, bostezos.
- Despreocupación en conocer valores y necesidades ajenas.
- Hábitos físicos que distraen la atención (fumar, mascar chicle).
- Tono de voz.
- Sonreír sarcásticamente.
- Irritabilidad constante.
- Actitud pesimista.
- Actitud siempre preocupada.
- Mostrar depresión.

- Inestabilidad de carácter.
- Imprevisible.
- Distraerse mientras habla o escucha.
- Mostrarse siempre apurado.
- Mostrarse testarudo.
- Falta de voluntad para asumir riesgos.
- Conflictos personales.
- Ser muy sensible.
- Clasificar a las personas.
- Quejarse constantemente.
- Irresponsabilidad.
- Rostro en blanco, inexpresividad.
- Actitud defensiva.
- Escuchar lo que uno quiere oír
- Susto, espanto, terror.
- Pestañear rápidamente.
- Encogerse de hombros frecuentemente.

III. Actitudes y conductas que favorecen una comunicación humana enriquecedora para los participantes.

- Aceptar que tú solo no posees toda la verdad.
- Comprender que más que convencer a los otros de tu verdad, deberías convencerles de que les escuchas, les aceptas e intentas respetarles.
- Exponer tus ideas con claridad.
- Desechar toda forma de violencia, gritos, tono imperativo...; pues la violencia no convierte lo falso en verdadero.
- Confiar en la parte de verdad que crees poseer y en la capacidad de los otros para captarla.
- Recordar siempre que en el diálogo no debe haber nunca ni vencedores ni vencidos.
- Tener presente que el valor de tus opiniones depende de las razones que las apoyan, y que tiendes a atribuirles un adicional peso emotivo.
- Ser consciente de que el diálogo no es debilidad, sino flexibilidad, que no está reñida con hacer valer tus opiniones con tenacidad, pero sin recurrir a la manipulación o al engaño.
- Buscar la verdad.
- Respetar.
- Entender y comprender.
- Escuchar.

- Lenguaje claro y sencillo.
- Aportar hechos y razones (objetividad).
- Sinceridad.
- Confianza.
- Serenidad.
- Establecer normas.
- Elegir el lugar y el momento adecuados.
- Estados emocionales facilitadores: cordialidad, sonrisa.
- Escuchar activamente: prestar atención.
- Empatizar.
- Hacer preguntas.
- Responder a las preguntas.
- Petición de parecer.
- Declaración de deseos.
- Mensajes consistentes.
- Resumir mensajes captados.
- Valorar las razones que nos han presentado.
- Estar dispuesto a modificar nuestro punto de vista cuando existan razones objetivas para ello.
- Respetar la verdad. No mentir.
- Evitar la prepotencia y la coerción.
- Aprender a hacer cumplidos.
- Aprender a hacer críticas.
- Aprender a recibir críticas.

2. Diálogo con observadores

- Formar dos grupos que encarnen posturas distintas sobre temas controvertidos y debatir durante 20 minutos.
- A cinco alumnos se les encomienda la tarea de observadores, sin que lo sepan los participantes en el diálogo.
- Los observadores, sirviéndose del documento leído con anterioridad, anotan tanto los bloqueos como las actitudes y conductas facilitadoras que vayan apareciendo. Después elaboran un breve informe.

3. Los observadores dan a conocer su informe y se establece un diálogo abierto dirigido por el profesor.

4. Trabajo en pequeño grupo.

- Señalar individualmente expresiones o conductas que se experimentan

como dificultades a la hora de la comunicación y el diálogo.

- Marcar aquellas en las que más se falla.
- Señalar las actitudes positivas que se dan con más frecuencia en vuestra comunicación.

5.- Diálogo final.

¿Qué debéis hacer para comunicaros y relacionaros mejor?

Bibliografía

AMODEO, J. y WENTWORTH, K. (2008): Crecer en intimidad: guía para mejorar las relaciones interpersonales. DDB, Bilbao.

APEL, K. O. (1991): Teoría de la verdad y ética del discurso. Paidós, Barcelona.

BUBER, M. (1995): Yo y tú. Caparrós Editores, Madrid.

BUBER, M. (2005): Sanación y encuentro. Fundación E. Mounier, Madrid.

CÁCERES, M. D. (2003): Introducción a la comunicación interpersonal. Síntesis, Madrid.

CAMPS, V. y GINER, S. (2000): Manual de civismo. Ariel, Barcelona.

DAVIS, F. (1998): La comunicación no verbal. Alianza, Madrid.

DELVAL, J. (2006): Hacia una escuela ciudadana. Morata, Madrid.

ESCAMEZ, J. y GIL, R. (2002): La educación de la ciudadanía. CCS-ICCE, Madrid.

ESCAMEZ, J. y GIL, R. (2003): La educación en la responsabilidad. Paidós, Barcelona.

ESTANQUEIRO, A. (2006): Principios de la comunicación interpersonal. Narcea, Madrid.

ETXEBERRÍA, X. (1997): Perspectivas de la tolerancia. Universidad de Deusto, Bilbao.

FABER, A. y MAZLISH, E. (1997): Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Médici, Barcelona.

FROMM, E. (2004): El arte de amar. Paidós, Barcelona.

FROMM, E. (2006): El miedo a la libertad. Paidós, Barcelona.

GARCÍA, R., PÉREZ, C. y ESCÁMEZ, J. (2009): La educación ética en la familia. DDB, Bilbao.

- GARCÍA, R., GOZÁLVEZ, V., VÁZQUEZ, V. y ESCÁMEZ, J. (2010): Repensando la educación: cuestiones y debates para el siglo XXI. Brief, Valencia.
- GARRIDO, V. (2007): Los hijos tiranos. Ariel, Barcelona.
- GIL, R. (2002): Valores humanos y desarrollo personal. Praxis, Barcelona.
- GIL, R. (2003): Manual para Tutorías y Departamentos de Orientación. Praxis, Barcelona.
- GIL, R. (2007): Educar para la ciudadanía como educación en valores. Foro Ignacio Ellacuría, Murcia.
- GIL, R. (2009): La educación de la autoestima desde una pedagogía de la dignidad. Foro Ignacio Ellacuría, Murcia.
- GONZÁLEZ PAZ, A. (1999): Vivir al revés. PPC, Madrid.
- GÓMEZ PALACIOS, J. J. (1992): Educar para la paz. CCS, Madrid.
- JACKSON, A. J. (2002): Los 10 secretos de la abundante felicidad. Sirio, Málaga.
- JARES, X. R. (2006): Pedagogía de la convivencia. Graó, Barcelona.
- LAÍN ENTRALGO, P. (1983): Teoría y realidad del otro. Alianza, Madrid.
- LEVINÁS, E. (1997): Totalidad e infinito. Sígueme, Salamanca.
- LACROIX, J. (1968): El sentido del diálogo. Fontanella, Barcelona
- HABERMAS, J. (1985): Conciencia moral y acción comunicativa. Península, Barcelona.
- MADRID, J. (2005): Los procesos de la relación de ayuda. DDB, Bilbao.
- MAMBRIANI, S. (1993): La comunicación en las relaciones de ayuda. S. Pablo, Madrid.
- MARINA, J.A. (2007): Aprender a convivir. RBA, Barcelona.
- MARROQUÍN, M. y VILLA, A. (1998): La comunicación interpersonal. Mensajero, Bilbao.
- MARTÍN, X. y PUIG, J. M. (2007): Las siete competencias básicas para educar en valores. Graó, Barcelona.
- MARTÍNEZ, E. (2010): Ética profesional de los profesores. DDB, Bilbao.
- MONBOURQUETTE, J. (1999): Reconciliarse con la sombra. Sal Terrae, Santander.

POWEL, J. J. (2007): ¿Por qué temo decirte quién soy?: sobre autoconocimiento, maduración personal y comunicación interpersonal. Sal Terrae, Santander.

PRIETO, F. (2001): La comunicación interpersonal. Coyoacán, México.

PUIG ROVIRA, J. M. (1995): Aprender a dialogar. Aprendizaje S. L., Madrid.

ROGERS, C. (1989): La persona como centro. Herder, Barcelona.

ROGERS, C. (2004): El proceso de convertirse en persona. Paidós, Barcelona.

ROGERS, C. (2007): El camino del ser. Kairós, Barcelona.

ROGERS, C. (2008): Psicoterapia centrada en el cliente. Paidós, Barcelona.

ROJAS MARCOS, L. (2009): Las semillas de la violencia. Espasa-Calpe, Madrid.

ROZENBLUM, S. (2007): Mediación. Convivencia y resolución de conflictos en la comunidad. Graó, Barcelona.

TRIANES, V., MUÑOZ, A. y JIMÉNEZ, M. (2007): Las relaciones sociales en la infancia y en la adolescencia. Pirámide, Madrid.

VAELLO, J. (2005): Las habilidades sociales en las aulas. Santillana, Madrid.

WATZLAWICK, P. (1997): Teoría de la comunicación humana. Herder, Barcelona.

ZAMORA, J. A. (2008): Inmigrantes entre nosotros, ¿integración o participación? Foro Ignacio Ellacuría, Murcia.

