

## **Módulo 3.**

Aprendizaje de la  
escucha de la conciencia

## Cuadro 22. Comprensión del aprendizaje de la escucha de la conciencia

### Definiciones

**Consciencia** | El conocimiento que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos o reflexiones y de lo que le rodea.

**Conciencia** | El conocimiento interior del bien y del mal.

**Escuchar/oír** | Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Oír es percibir con el oído los sonidos, o atender a ruegos, súplicas o avisos de uno.

**Escucha de la conciencia** | Prestar atención a los ruegos, indicaciones o propuestas que envía la conciencia para distinguir lo que está bien de lo que no lo está.

### Las tres claves de la escucha de la conciencia

**Primera** | Saber que, salvo patologías, la conciencia siempre tiene a nuestra disposición y en cualquier circunstancia una propuesta ética.

**Segunda** | Ser conscientes de que habitualmente o no escuchamos o escuchamos poco y mal los mensajes de la propia conciencia.

**Tercera** | Entender que tenemos diferentes niveles de conciencia y que la ética requiere que lleguemos al nivel más profundo.

### Funciones que cumple la escucha de la conciencia

**Primera** | Nos ayuda a elaborar nuestra propias contradicciones, el conflicto con nosotros/as mismos/as.

**Segunda** | Contribuye a elaborar éticamente nuestros conflictos con los otros según las exigencias que el respeto a la dignidad humana plantea.

**Tercera** | Nos orienta para discernir cuál es la respuesta que, en cada circunstancia, se acerca más al ideal ético.

**Cuarta** | Desarrolla nuestra capacidad de espiritualidad porque pone en contacto la búsqueda del ideal ético con nuestro interior.

## Cuadro 23. La identificación de lo ético

<p><b>Punto de partida</b></p>	<p>La principal implicación del aprendizaje de la escucha de la conciencia es la necesidad de aprender a diferenciar lo que es ético de lo que no lo es.</p>
<p><b>Diferencia entre moral y ética</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·«La moral es la moral vivida». Está instalada y es particular de una comunidad. La define la historia, la tradición o la autoridad competente.</li> <li>·«La ética es la moral pensada». Es dinámica y busca la universalidad. Su definición es personal.</li> </ul>
<p><b>¿Quién define lo ético?</b></p>	<p>En última instancia, es cada persona la que decide lo que para ella es ético. Forma parte de su libertad; pero esto no significa impunidad o infalibilidad, añade responsabilidad.</p>
<p><b>Referencias objetivas para distinguir lo ético</b></p>	<p>El núcleo de las declaraciones de derechos y libertades fundamentales y tres premisas: universalidad, solidaridad e igualdad.</p>
<p><b>Referencias subjetivas y de discernimiento personal</b></p>	<p>Lo ético es una experiencia que integra obediencia y libertad y que implica un proceso permanente de escucha de nuestra conciencia para elaborar la contradicción entre el ideal ético y lo que vivimos realmente.</p>

## Cuadro 24. El método del «efecto biblioteca» para escuchar a la conciencia

- Paso 1** | Preguntar a nuestra conciencia con intención introspectiva.

---

- Paso 2** | Escuchar la respuesta inmediata, sin adoptarla como conclusión.

---

- Paso 3** | Crear condiciones para una escucha más profunda. Buscar el «efecto biblioteca»: silencio y retiro. Escuchar sin sacar conclusiones definitivas.

---

- Paso 4** | Repetirlo cuantas veces sea necesario, poco a poco y con mentalidad de proceso. Abrirnos a la posibilidad de consultarlo con otros.

---

- Paso 5** | Adoptar la conclusión y seguir escuchando. La decisión no la hemos tomado sólo con la cabeza, sentimos que se ha tomado en nosotros/as.

## Cuadro 25. Recomendaciones para el desarrollo de los pasos 3, 4 y 5

- A.** Lo primero es encontrar un espacio y condiciones adecuadas de aislamiento y dedicar periodos de tiempo significativos (más de 15 min.)

---

- B.** Lo segundo es concentrarse y para ello puede ayudarnos la respiración. Realizar una serie de respiraciones profundas al principio.

---

- C.** Estimular la escucha de la conciencia con preguntas como ¿Qué me dice el corazón? ¿O la cabeza? ¿Y la conciencia? ¿Qué le aconsejaría a mi mejor amigo en esta situación? ¿Y él a mí?

---

- D.** Si nos asaltan sentimientos negativos que nos monopolizan y bloquean la escucha: insistir con paciencia de proceso y aceptar lo que sentimos. Ayudarnos con la respiración: inspirar para aceptar, espirar para mejorar.

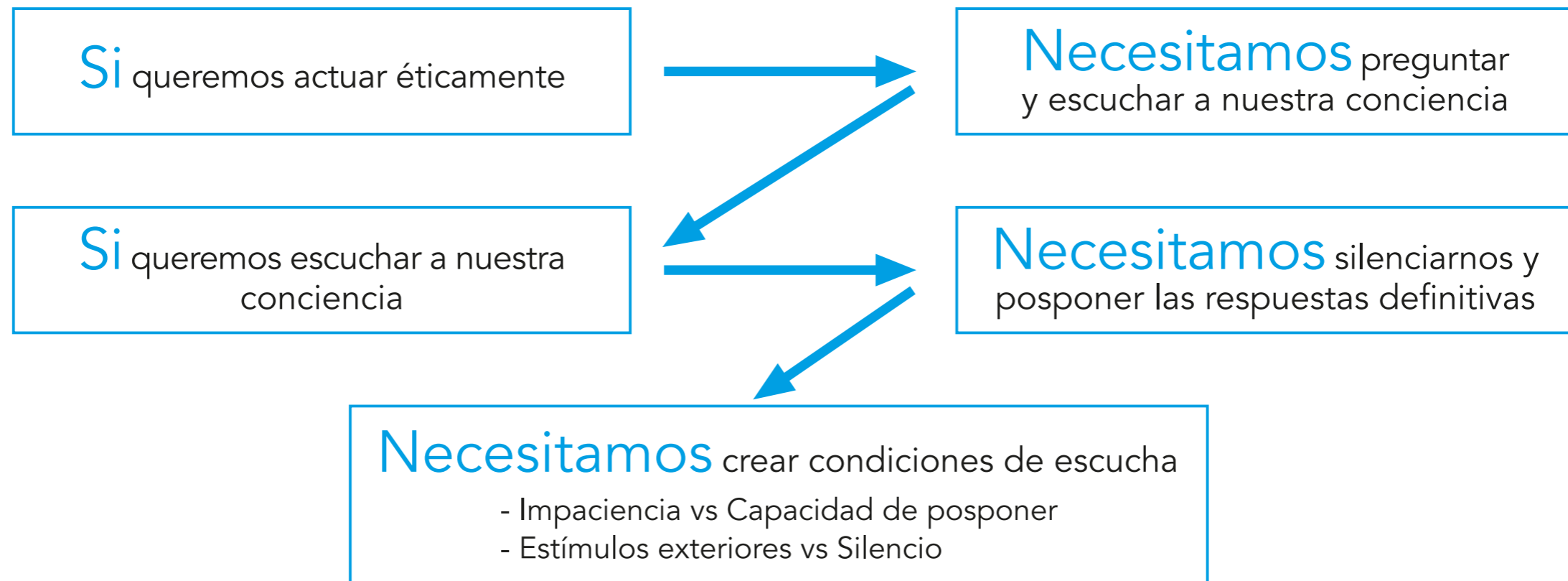
## Cuadro 26. Las razones que explican este método

### Bases

**1.** La ética es el esfuerzo de la conciencia por responder a las exigencias que plantea el respeto a la dignidad humana.

**2.** La conciencia siempre tiene en cada circunstancia a nuestra disposición una propuesta justa y ética.

### Conclusiones



## Recursos en situaciones de la vida cotidiana

---

- **Primera:** los dilemas
- **Segunda:** los conflictos
- **Tercera:** el medio ambiente
- **Cuarta:** las situaciones de arrinconamiento, marginación o acoso
- **Quinta:** la convivencia en la diversidad, el respeto, la igualdad y la diferencia
- **Sexta:** textos, noticias, vídeos, anuncios, programas de tv, películas...
- **Séptima:** la solidaridad

## **Módulo 4.**

Aprendizaje del significado  
de la dignidad humana



## Cuadro 27. El significado del aprendizaje de la dignidad humana

<b>Definición de dignidad humana</b>	Esencia común a todas las personas que nos hace sujetos con capacidad para los mismos derechos y merecedoras de respeto para no ser utilizadas como meros instrumentos.	
<b>Fundamentación</b>	·Desde un punto de vista laico, el ser humano no es un medio sino un fin en sí mismo.	·Desde un punto de vista creyente, el ser humano es hijo de Dios.
<b>Consecuencias</b>	·La dignidad humana no es un derecho de la persona. Es el fundamento de los derechos de la persona.	·La dignidad humana cobra su sentido y dimensión real cuando se vincula al concepto de respeto a uno/a mismo/a y al «otro».
<b>Qué es el respeto de la dignidad humana</b>	Todavía no se ha logrado un consenso ético, normativo y universal sobre la aplicación práctica del respeto a la dignidad humana.	Pero hay una «Regla de oro» reconocida: «trata a los otros tal como querrías que ellos te trataran a ti».
<b>Qué significa el aprendizaje de la dignidad humana</b>	Abrirse al «otro». Aprender a ver en él o ella una parte de mí y en mí una parte de él o ella.	

## Cuadro 27B. La dignidad humana en primera persona

<b>Primera clave</b>	Es un valor referencial supremo. Se proyecta como conciencia profunda y honesta de uno/a mismo/a. Implica búsqueda de la autenticidad. Es, por todo ello, conflicto con uno/a mismo/a, con nuestra capacidad de autoengaño.
<b>Segunda clave</b>	Significa aceptarse, respetarse, quererse y cuidarse. Es tratar de descubrir que yo soy mi limitación, creatividad, dificultades, miedos, sufrimientos, sentimientos... y algo más que eso. Encontrarse con la médula de nuestro ser humano.
<b>Tercera clave</b>	En primera persona necesita silencio, escucha de la conciencia, observación, elaboración interior... Es indispensable para desplegar el sentido de la ética de la dignidad humana con relación a los «otros».

## Cuadro 28. Implicaciones hacia los «otros» de la ética de la dignidad humana

<b>Primera implicación</b>	No sentenciar al «otro». No juzgarle definitivamente para que esa condena no le haga indigno a nuestros ojos. No lo sabemos todo sobre él o ella. Si juzgamos, diferenciar hechos y personas.
<b>Segunda implicación</b>	Desarrollar la voluntad de encontrarnos con la dignidad humana de los otros, incluso de los enemigos, tomar consciencia de su existencia y hacernos parte de ella.
<b>Tercera implicación</b>	Escuchar y ponernos en su lugar: empatía. La certeza de la dignidad humana nos lleva a buscar, detrás de lo superfluo, el núcleo del ser humano, nuestra semejanza en lo más hondo.
<b>Cuarta implicación</b>	Predisposición a dialogar, perdonar y pedir perdón, y buscar la reconciliación. Porque soy consciente de mi limitación y de la dignidad humana común puedo reencontrarme con el otro.
<b>Quinta implicación</b>	La no pasividad ante la injusticia o el sufrimiento de los otros. Nuestra capacidad de solidaridad representa lo más específica y universalmente humano y nos hace dignos de dignidad.
<b>Sexta implicación</b>	Asumir compromisos concretos. Vivir en la sensibilidad consciente de la injusticia y seleccionar aquellos compromisos a los que dedicaremos gratuitamente una parte de nuestra vida

## Cuadro 29. Sugerencias para vivir a fondo el aprendizaje de la dignidad humana

### La vivencia de la dignidad humana en primera persona

#### Escucha de la conciencia

·Escucha y diálogo interior para encontrarnos con el núcleo de nuestro ser humano. Somos más que la reducción que hacemos de nosotros/as mismos/as.

### La vivencia de la dignidad humana en relación con los/as otros/as

#### 1. Aprender a escuchar

·Las cinco reglas de oro de la escucha:

1. Exponer sin juzgar.
2. Escuchar sin replicar.
3. Preguntar para entender e interesarnos por lo que hay más al fondo.
4. Destacar lo positivo.
5. Unir lo mejor con lo mejor.

#### 2. Trabajar la imagen de semejante

·Tomar conciencia de que no hay nada por delante del valor de la persona.  
·Mirar al «otro» e identificar todo lo que nos une.  
·Ver al «otro» como un fin, no como un medio y sentir la dignidad humana que compartimos.

#### 3. Experimentar una reconciliación

·Mirar al «otro» como semejante y abrirme a su dignidad humana.  
·Tomar conciencia de que mi perspectiva es incompleta. No tengo toda la razón. Puedo perdonar y pedir perdón.  
·Me concentro en el adversario y espero en mi conciencia hasta encontrar el respeto que merece.

#### 4. Adoptar un compromiso

·Tomar conciencia de todo aquello en que somos ricos y afortunados.  
·Reflexionar desde nuestra vida sobre aquello en que podemos ser más útiles.  
·Decidimos nuestro compromiso en escucha con la conciencia y revisamos su fundamento.

5

El *m*ás del  
diálogo

## Cuadro 30. Definición y presupuestos del aprendizaje del más del diálogo

### Definición de diálogo

#### **Etimológicamente:**

Viene del griego διάλογος. Diá (διά) quiere decir a través , y logos (λόγος), palabra (o discurso) que busca el rigor y la verdad.

#### **Desde el punto de vista de su finalidad:**

- (1) proceso de discernimiento compartido.
- (2) de emociones y razones de consenso o disenso.
- (3) para buscar en cada circunstancia el mejor servicio a la verdad.

#### **Desde el punto de vista de su metodología:**

- (4) mediante una comunicación entre dos o más interlocutores.
- (5 ) basada en el intercambio de la palabra expresada y acogida.
- (6) que excluye el uso de medios no éticos.

#### **En síntesis:**

Discernimiento compartido de emociones y razones de consenso o disenso que busca servir a la verdad con el uso exclusivo de la palabra.

#### **Muy resumidamente:**

**Discernimiento compartido al servicio de la verdad.**

## Cuadro 30. Definición y presupuestos del aprendizaje del más del diálogo

### Presupuestos del diálogo

**1. Busca ensanchar la propia verdad.** Dialogar es aceptar que nuestras perspectivas son siempre incompletas.

Conecta con el aprendizaje de la limitación.

**2. Se asienta, al menos al 50%, en la escucha.** Necesita desarrollar la capacidad y la sensibilidad de reconocer lo valioso en los/as otros/as.

Conecta con el aprendizaje del agradecimiento.

**3. Conlleva honestidad con uno/a mismo/a.** Dialogar es intentar discernir desde uno/a mismo/a de forma no arbitraria.

Conecta con el aprendizaje de la escucha de la conciencia.

**4. Es depósito de confianza en el «otro».** Confiar en lo mejor del ser humano y crear condiciones para que lo mejor del ser humano actúe.

Conecta con el aprendizaje de la dignidad humana.

## Cuadro 31. Implicaciones del diálogo

### Principios a los que compromete el diálogo

- 1. Autenticidad y no arbitrariedad.** Enfrentarnos a nuestra verdad en diálogo honesto con nuestra conciencia para no hacer ni hacernos trampas con nuestras razones y palabras, y para contribuir con nuestros argumentos a un diálogo no arbitrario, auténtico y riguroso.  
Evita el diálogo de besugos.
- 2. Derechos humanos y no violencia.** El diálogo por su propia definición es compromiso de exclusividad con las vías pacíficas y democráticas, el respeto a los derechos humanos y con la renuncia y oposición al uso de métodos violentos, injustos o de imposición autoritaria.  
Evita el diálogo de músculos.
- 3. Pluralismo y no exclusión.** Nuestra realidad es plural porque somos incapaces de demostrar la existencia de una única verdad. El diálogo es compromiso con esta realidad que busca, sin exclusiones, los consensos para convivir y los disensos para la aceptación mutua.  
Evita el diálogo de sordos.
- 4. Igualdad y no autoritarismo.** El diálogo requiere condiciones de igualdad, es decir, reglas de aceptación común. Si no existen, no estamos ante un escenario de diálogo, sino ante una imposición autoritaria (distinta de una imposición de autoridad).  
Evita el diálogo de soberbios.



## Cuadro 31. Implicaciones del diálogo

### Competencias que necesita el diálogo

**a) Saber escucharse.** Discernimiento interior honesto, previo al discernimiento para contribuir a un diálogo no arbitrario.

Primera, **entenderme** a mi mismo/a

**b) Saber escuchar.** Nacemos sabiendo oír, pero no sabiendo escuchar. Significa comprender intelectual, vital y emocionalmente al «otro/a».

Segunda, **entenderle** al «otro»

**c) Saber expresarse.** Hablar y escribir con una cierta soltura es un presupuesto de importancia prioritaria y capital para la convivencia

Tercera, **hacerme entender** ante el «otro»

**d) Saber entenderse (o cooperar).** Dialogamos para un discernimiento compartido, para ser capaces de crear espacios de cooperación.

Cuarta, **entendernos** mutuamente

## Cuadro 32. La vivencia de la escucha

### La base

- La experiencia de los cuatro aprendizajes básicos:
  - limitación (no ssoy dueño de la verdad),
  - agradecimiento (sensibilidad para reconocer lo bueno en los otros),
  - escucha de la conciencia (discernir desde mí sin arbitrariedad),
  - y dignidad humana (confiar en lo mejor del ser humano).

### El criterio rector

- Posponer la réplica.

### Las reglas de oro de la escucha

1. Exponer sin juzgar.
2. Escuchar sin contradecir, discutir o replicar.
3. Preguntar para entender, sin contradecir, discutir o replicar.
4. Destacar lo positivo.
5. Unir lo mejor con lo mejor

### El método de los tres turnos

- Primer turno: Exponer sin juzgar (regla 1) y escuchar sin replicar (regla 2).
- Segundo turno: Preguntar para entender, sin contradecir o replicar (regla 3).
- Tercer turno: Destacar lo positivo (regla 4).
- El acta: Unir lo mejor con lo mejor (regla 5).