

Manual para la prevención de la discriminación, la xenofobia y el racismo en clave de paz



Manual para la prevención de la discriminación, la xenofobia y el racismo en clave de paz

Publicado por:

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40
53113 Bonn, Deutschland
T +49 228 44 60-0
F +49 228 44 60-17 66

Dag-Hammarskjöld-Weg 1 - 5
65760 Eschborn, Deutschland
T +49 61 96 79-0
F +49 61 96 79-11 15
E info@giz.de
I www.giz.de

Proyecto para el Fortalecimiento de la Integración Local de Personas Refugiadas, solicitantes de asilo, desplazadas internas, otras personas en contexto de movilidad y personas en las comunidades de acogida en una situación similar de vulnerabilidad en México (PROFIL).

Agencia de la GIZ en México
Torre Hemicor, PH
Av. Insurgentes Sur No. 826
Col. Del Valle
C.P. 03100, México D.F.
T +52 55 5536 2344
F + 52 55 5536 2344
E giz-mexiko@giz.de
www.giz.de/mexico

Versión

Junio 2024

Diseño

Diana Ely Cedillo Castillo

Texto

Vania Yael Núñez Varela

La GIZ es responsable del contenido de la presente publicación.

Por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania.

Autoría: Vania Yael Núñez Varela

Diseño y diagramación: Diana Ely Cedillo Castillo

Agradecimientos:

María Elena Guadarrama Conejo, Subsecretaria de Derechos Humanos de la Secretaría de Gobierno del Poder Ejecutivo del Estado de Querétaro

Berenice Alejandra Pérez Ortiz, Titular de la Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes en el Estado de Querétaro

Nadia Lucía Zamora Sánchez, Asesor Jurídico de la Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes en el Estado de Querétaro

Raquel Jiménez Cerrillo, Comisionada en la Coordinación de Desarrollo Educativo de la Secretaría de Educación del Poder Ejecutivo del Estado de Querétaro

María José Lazcano Vázquez Mellado (Agencia de Cooperación Técnica Alemana, GIZ)

María Guadalupe Parra Rosales (Agencia de Cooperación Técnica Alemana, GIZ)

María José Posada Otero (Agencia de Cooperación Técnica Alemana, GIZ)

Vania Yael Núñez Varela (Consultora)



“El verdadero compromiso implica la transformación de la realidad en que se halla [la población] y reclama una teoría de la acción transformadora que no puede dejar de reconocerle un papel fundamental en el proceso de transformación”

Paulo Freire, 1973

Presentación y agradecimientos

El presente Manual es el resultado del proyecto “Trabajo con sector educativo: desarrollo de manual para la prevención de la discriminación, la xenofobia y el racismo e implementación del manual en las aulas” que llevó a cabo la Cooperación Técnica Alemana (GIZ) a través de su Proyecto para el Fortalecimiento de la Integración Local (PROFIL) entre agosto del 2023 a marzo 2024, en conjunto con las siguientes contrapartes estatales: Subsecretaría de Derechos Humanos del estado de Querétaro, Secretaría Ejecutiva del Sistema Estatal de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) en el estado de Querétaro; así como con la colaboración de la Unidad de Servicios para la Educación Básica en Querétaro (USEBEQ) y la Secretaría de Educación Pública (SEP), además del trabajo cercano y participativo de 23 personas docentes de cinco escuelas secundarias del estado.

Su objetivo es servir de guía para la comunidad educativa (docentes, administrativos, alumnado, padres y madres de familia) sobre una serie de temáticas, actividades de reflexión y dinámicas en grupo enfocadas en la sensibilización, prevención e identificación de comportamientos discriminatorios, racistas y/o xenófobos dentro de los centros educativos, con la intención de construir paz y armonía en las aulas; y a la vez, contribuya a la formación de seres humanos empáticos y solidarios.

La metodología didáctica propuesta desde su construcción es participativa, pues dicho proceso permite que el espacio incluya diferentes voces para retroalimentar o tomar decisiones desde la perspectiva de un grupo de personas que conocen la realidad donde se espera detonar un cambio social (Saxena, 2011).

Así, el contenido de este Manual fue construido a partir de la revisión de diversas guías y cuadernos de trabajo sobre la temática en México y en otros países. Además de la consulta y diagnóstico previo que se tuvo con las personas docentes para fortalecer sus conocimientos y así brindarles las herramientas según sus necesidades expuestas. Sin la participación y motivación de las contrapartes, asesoras de la GIZ, consultoras, personas facilitadoras y, sobre todo, del personal educativo, no hubiera sido posible realizar el presente Manual. Esperamos que éste sea un instrumento que sume hacia la reflexión y que, en particular, reconozca el papel de las personas docentes, pues más allá del saber académico, son agentes de cambio social y cultural que transmiten valores que permiten el pleno desarrollo humano del alumnado y que fomentan la construcción de sociedades más inclusivas y pacíficas.



Índice

A.	Sobre el proyecto	7
	• Objetivos y desarrollo	8
B.	El por qué del proyecto	11
	• La escuela como espacio de socialización y recuperación del tejido social	12
C.	Estructura del Manual ¿Cómo utilizarlo?	13
	SECCIÓN I	14
D.	Glosario	15
E.	Breve historia de los Derechos Humanos	16
	• Derechos Humanos en México	21
F.	Marco Jurídico Internacional, nacional y local	25
G.	Reconociendo e identificando la discriminación, el racismo y la xenofobia	34
H.	Transformación pacífica de conflictos en el espacio educativo	46
	SECCIÓN II	47
I.	Buenas prácticas identificadas de manera interna y en otros lugares	68
J.	Sugerencias para trabajar con familias	73
	SECCIÓN III	75
	SECCIÓN IV	82
L.	Herramientas audiovisuales de apoyo	83
M.	Anexos	85
N.	Fuentes consultadas/citadas	91

A. Sobre el proyecto

El Proyecto para el Fortalecimiento de la Integración Local (PROFIL) de la GIZ México busca promover y mejorar la integración local de personas refugiadas, solicitantes de refugio, personas retornadas, desplazadas internas y migrantes en una situación similar de vulnerabilidad en México (Grupos de Interés o GdI) en municipios seleccionados de los estados de Jalisco, Puebla y Querétaro, a través del acceso a servicios y oportunidades en materia de educación, salud, empleo y participación social.

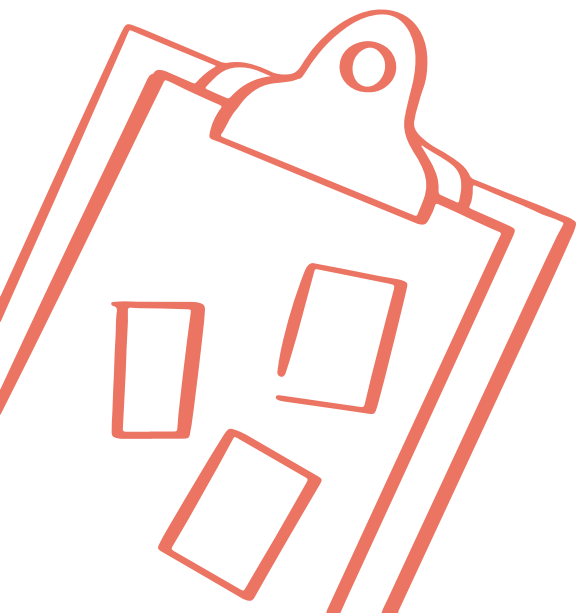
PROFIL forma parte de un programa global, implementado de manera conjunta por el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) y la Cooperación Técnica Alemana (GIZ México), cuyo objetivo es fortalecer las condiciones de integración social, cultural y económicas de los GdI, así como de las personas en situación de vulnerabilidad en las comunidades de acogida, a través de una serie de intervenciones sostenibles, fortaleciendo el nexo de asistencia humanitaria, desarrollo y paz.

Bajo ese marco, se realizó el estudio “Diagnóstico sobre desplazamiento forzado interno en Jalisco, Puebla y Querétaro” (Gandini et al., 2022) el cual mostró un mapeo de barreras y conflictos que obstaculizan la integración de personas en situación de Desplazamiento Forzado Interno (DFI) en Querétaro, entre ellas, actitudes de racismo, discriminación y xenofobia. Por ello, y con el interés de la Subsecretaría de Derechos Humanos del estado de Querétaro se trabajó conjuntamente en el desarrollo de un proyecto específico que permitiera desmontar dinámicas que reproducen dichas actitudes en el ámbito escolar y construir herramientas prácticas para el sector educativo, a fin de generar espacios que permitan el desarrollo pleno de derechos para toda la población. Bajo esta premisa se propuso el proyecto

“Trabajo con sector educativo: desarrollo de manual para la prevención de la discriminación, la xenofobia y el racismo e implementación del manual en las aulas.”

Para llevarlo a cabo, además de dicha contraparte estatal, el andamiaje institucional lo conformó también la Secretaría Ejecutiva del Sistema Estatal de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) en el estado de Querétaro a través de la Comisión de Educación Inclusiva; la Secretaría de Educación Pública (SEP) en el estado de Querétaro, así como la Unidad de Servicios para la Educación Básica en Querétaro (USEBEQ).

En este sentido, se brindó la oportunidad de trabajar con cinco escuelas secundarias técnicas del estado de Querétaro, las cuales se encuentran en distintos espacios urbanos y semiurbanos. Las cinco escuelas piloto fueron las siguientes: 1. Escuela secundaria 12 “Ignacio Manuel Altamirano” ubicada en la colonia Menchaca II; 2. Escuela secundaria 29 “Miguel Ángel Buonarroti” en la colonia Los Sauces; 3. Escuela secundaria 35 “Eduardo Loarca Castillo” en la colonia Jurica Pueblo (éstas tres primeras ubicadas en la Ciudad de Querétaro); 4. Escuela secundaria 20 “Luis Enrique Erro” ubicada en la “D” en el municipio de Pedro Escobedo; y 5. Escuela secundaria 39 “Emeterio González”, en el ejido San Pedro Ahuacatlán en San Juan del Río.



Objetivos y desarrollo

El **objetivo general** del proyecto “Trabajo con sector educativo: desarrollo de manual para la prevención de la discriminación, xenofobia y racismo e implementación del manual en las aulas” fue

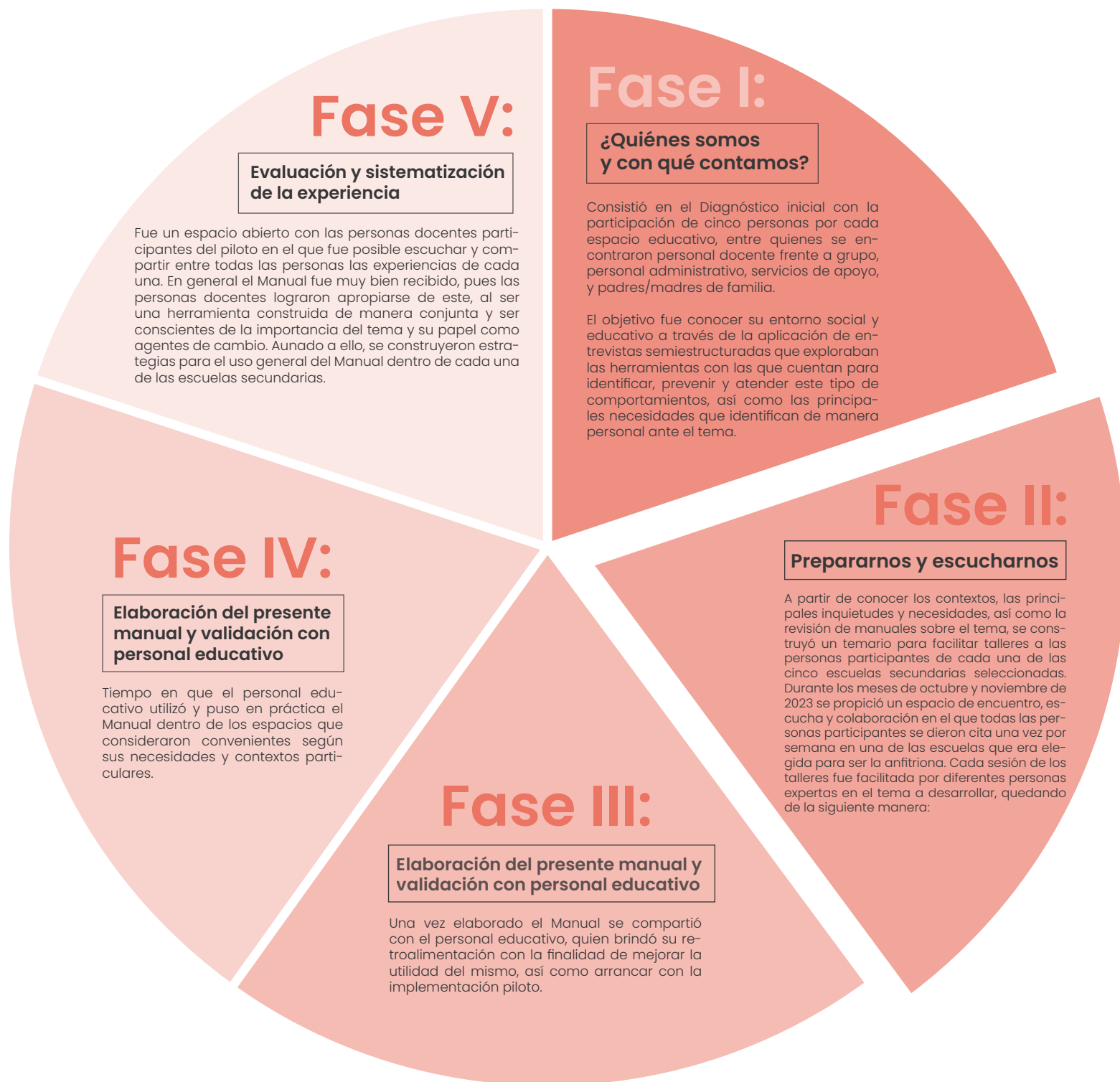
Acompañar el proceso formativo con personal del sector educativo para construir, a través de una metodología participativa, tanto talleres como el presente manual a fin de que sirva como herramienta para identificar, prevenir y atender situaciones de violencia vinculadas a la discriminación, xenofobia y racismo en las aulas de escuelas secundarias públicas del estado de Querétaro.

Los **objetivos específicos** del proyecto fueron los siguientes:

- a. Reconocer la importancia y papel del aula como un espacio de construcción de paz.
- b. Escuchar a las personas docentes en el análisis de su realidad social y cultural, y en su identificación de retos a los que se están enfrentando en las aulas.
- c. Apoyar a las personas docentes a identificar las técnicas y estrategias que están usando para hacerles frente a los retos reconocidos y sistematizar estas estrategias.
- d. Desarrollar un manual que permita a las personas docentes abordar estos temas mencionados.
- e. Recuperar la experiencia formativa e implementación del manual.



Con la finalidad de lograr los objetivos establecidos, se trabajó a partir de **cinco fases**:



Fase II:

Prepararnos y escucharnos

SESIÓN I

Identificando la discriminación normalizada para fomentar una cultura de Paz, facilitado por Haydeé Mora de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ)

- El objetivo fue comprender el origen y conceptos de las principales prácticas de discriminación para lograr entenderla e identificarla, además de tener las bases para las siguientes sesiones.

SESIÓN II

Rostros y narrativas de la discriminación, la xenofobia y el racismo, facilitado por María José Lazcano de la GIZ y Vania Yael Núñez Varela, consultora

- Su objetivo fue que las personas participantes identificaran a las principales poblaciones expuestas a actos de discriminación, así como la narrativa que se construye alrededor de ellas. Se buscó fomentar habilidades para promover la inclusión, el reconocimiento a la diversidad y el respeto mutuo a través del balance de narrativas.

SESIÓN III

Los Derechos Humanos y marcos internacionales entorno a la discriminación, facilitado por Rosalía Alarcón y Mitzi Figueroa de la Defensoría de Derechos Humanos del estado de Querétaro

- Su objetivo fue dotar de recursos a las personas docentes para que conozcan los recursos jurídicos e institucionales que existen a nivel estatal y federal con la finalidad de identificar y atender casos de discriminación, racismo y xenofobia en el sector educativo.

SESIÓN IV

Educación para la construcción de la cultura de paz en el aula, facilitado por Adrián Rangel de la organización social La Semilla

- Su objetivo fue brindar ideas, habilidades y herramientas para la comunicación efectiva y resolución de conflictos para construir un espacio educativo con cultura de paz y respeto hacia la diversidad.

B. El por qué del proyecto

En los últimos años, se han intensificado los episodios de violencia a partir de actos de discriminación, racismo y xenofobia en el país. Querétaro no ha sido ajeno a ello, pues la Encuesta Nacional sobre Discriminación 2022, mejor conocida como la ENADIS (INEGI, 2023a), señala que de acuerdo con la percepción de las personas encuestadas, **Querétaro es la tercera entidad con mayor población que manifestó haber sido víctima de discriminación, y la segunda entidad con mayor alza en la discriminación con un aumento de 11.1% a comparación de la ENADIS 2017.** Lo anterior, ha colocado como prioridad en la agenda estatal el prevenir y erradicar este tipo de actos, atendiendo los problemas estructurales que los detonan.

La ENADIS (INEGI, 2023a) identificó 10 grupos de interés que sufren o tienen mayor riesgo de sufrir un acto de discriminación: **personas indígenas, población migrante; personas LGBTQ+; niñez; trabajadoras del hogar; personas con discapacidad; afromexicanas; personas de diversidad religiosa; adultos mayores; mujeres; personas adolescentes y jóvenes.**

Además, esta misma encuesta expone que entre la población que manifestó haber vivido situaciones de discriminación se encuentran las y los **adolescentes y jóvenes.** Al respecto, de acuerdo con el documento "Situación de personas adolescentes y jóvenes de Querétaro" (UNFPA et al, 2021), es la entidad de Querétaro la que concentra el 2.0% de la población adolescente y joven en el país; de la totalidad que habitan en el estado 8.7% hablan una lengua indígena y 2.9% se considera afrodescendiente. Así, entre los motivos más recurrentes por los cuales se han sentido discriminados y discriminadas, se encuentran: **por la forma de vestir o arreglo personal (tatuajes, ropa, peinados, perforaciones); por su peso o estatura; la manera de hablar, sus pertenencias, tono de piel, ser menor de 18 años, o por la localidad donde habita.**

Aunado a ello, los datos del Censo de Población y Vivienda 2020 (INEGI 2020), arrojan que Querétaro se ha convertido en un **estado de acogida de personas migrantes** tanto intermunicipales, nacionales y extranjeras.

En cuanto a la migración intermunicipal, de acuerdo con el Diagnóstico de movilidad humana en Querétaro (Segob, 2022), las personas provienen principalmente de cuatro municipios de alto grado de emigración: **Landa de Matamoros, Arroyo Seco, Huimilpan y San Joaquín** esencialmente por **razones económicas y laborales.** Mientras que en desplazamiento forzado interno (DFI) es la tercera entidad del país que **recibe mayor número de población a causa de la inseguridad y violencia en sus lugares de origen,** en su mayoría provenientes de la **Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Guerrero y Veracruz.**

Lo anterior, se debe a que Querétaro se ha colocado como una **entidad atractiva ante la búsqueda de prosperidad y oportunidades laborales** para las diversas poblaciones en contexto de movilidad gracias a su **desarrollo industrial y su percepción de seguridad:** es la quinta entidad con menos homicidios y la séptima con mayor percepción de seguridad en el país según la ENVIPE (INEGI, 2023c).



Es así, que el estado de Querétaro se ha convertido en un lugar en el que convergen distintas dimensiones de ciclos migratorios, además de la presencia de personas refugiadas (SEGOB, 2021) quienes contribuyen a que la entidad tenga una **diversidad de perfiles sociodemográficos enriquecedora**.

Ante este panorama, se vuelve necesario reconocer la magnitud de la discriminación y de sus diversas manifestaciones en la vida cotidiana, por lo que resulta imperante atenderla desde una perspectiva de prevención. Así, para detonar esta reflexión y proponer acciones concretas para el cambio, se buscó abordar desde uno de los ámbitos sociales que nos brinda más herramientas y posibilidades: la educación.

La escuela como espacio de socialización y recuperación del tejido social

La escuela es el sitio de interacción en el que se encuentran grupos poblacionales heterogéneos y que si bien, es también un lugar donde existen violencias explícitas y simbólicas (Bourdieu, 1997), se retoma lo dicho por algunos autores quienes la identifican como “el reflejo de la sociedad en la que se inserta” (Overjero, 2007). Así pues, la escuela se convierte en el lugar donde se crean posibilidades (Freire, 2015) y, después de la casa, es el **primer espacio de socialización que juega un papel de gran relevancia**, donde las infancias y las juventudes se desenvuelven e interactúan con otras personas en una etapa en la que los sujetos comienzan a construir su identidad y adoptan patrones de conducta y vínculos hacia ciertos grupos (Aguirre & Jacinto, 2016). Es por ello, que la escuela es el sitio idóneo para comenzar a hablar sobre el respeto y la dignidad para todas las personas.

Por su dimensión social, la escuela **es el espacio para construir el reconocimiento, la apertura e inclusión de distintos grupos étnicos y valores culturales**. Para ello, es necesario un proceso de toma de conciencia, de cambio de estructuras y de nuevas respuestas para fomentar una educación inclusiva, independientemente de las características personales, psicológicas o sociales de las y los alumnos. Según el ambiente que se viva en las escuelas, se impacta directamente en los procesos de integración, generación de actitudes de rechazo y discriminación en la comunidad (Cortés, 2018). Con ello, y reconociendo la importancia de las escuelas, así como el **impacto que estas tienen en los procesos de integración y construcción del tejido social**, es que se eligió como el lugar idóneo para fortalecer herramientas necesarias para construir una comunidad pacífica e integrada desde su función dentro de la sociedad.



C. Estructura del Manual ¿Cómo utilizarlo?

El Manual contiene los temas revisados en las sesiones de los talleres con personal educativo, pero también se integraron algunos otros que se identificaron o solicitaron como importantes a incluir.

Se ha dividido en cuatro grandes secciones, cada una con temáticas específicas. En cada temática encontrarás la misma metodología:

1. Explicación teórica breve sobre el tema a revisar
2. Preguntas para detonar una reflexión grupal
3. Propuestas de actividades para trabajar el tema de manera dinámica: juegos, videos, o actividades para trabajar en equipos o de manera general

Es tu Manual, sabemos que cada persona, cada alumnado y cada espacio educativo es único, por lo que **no existe una receta específica para utilizarlo**. Recuerda que nuestro objetivo es acercarte herramientas que puedes adaptar según tus necesidades, las del grupo y la escuela. No es necesario que utilices el Manual de manera ordenada, sino que es posible revisar los temas según el contexto y/o planeación para trabajar con tu alumnado.

Asimismo, las **actividades son una propuesta** para revisar los temas de cada sección, por lo que, si así lo consideras, **puedes adaptar el tiempo, número de participantes, el espacio, e incluso las herramientas a utilizar según tu contexto**. Te invitamos que, a medida de las posibilidades, se exploren otros espacios además del aula para realizar las actividades, como el patio, las canchas, salones de usos múltiples, la biblioteca, e incluso adaptar ciertas actividades que deba realizar el alumnado como trabajo en casa.

En la sección 3, encontrarás herramientas pensadas para ti, pero que también puedes trabajar con tu grupo, recuerda que existe una relación entre alumnado-docente por lo que el estado de ánimo de uno impacta al otro. Asimismo, en la sección 4 encontrarás más herramientas que puedes integrar libremente en la sección o clase que tu consideres pertinente.

Con la versión digital, existe la posibilidad que, al hacer click junto con el botón CTRL al índice y algunas imágenes como los QR, te lleven directo a la página de internet, o la página que buscas. Esperamos que sea una herramienta que te permita construir otras posibilidades.



SECCIÓN 01 UNO

En esta sección encontrarás temáticas y propuestas de actividades relacionadas con los talleres para realizar en el aula.

D. Glosario

En este apartado encontrarás una lista de los principales conceptos vinculados al tema de discriminación, racismo y xenofobia con su respectiva definición, que nos permitirá profundizar en las siguientes secciones, así como poder nombrar de manera correcta un comportamiento o pensamiento en específico.



a) Adultocentrismo

Supremacía social de los adultos por encima de infancias y adolescencias. El discurso adultocentrista posiciona a las personas adultas como grupo de referencia en cuanto a quién pertenece el poder y el privilegio, quién debe ser escuchado primero, o con más atención, y quién dicta los términos de convivencia y educación. (García-Bullé, 2022)

b) Ajustes Razonables

Modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas que no impongan una carga desproporcionada o indebida, cuando se requieran en un caso particular, para garantizar a las personas el goce o ejercicio, en igualdad de condiciones con las demás, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales.

c) Aporofobia

Rechazo, aversión, temor y desprecio hacia personas en situación de pobreza, hacia el desamparado que, al menos en apariencia, no puede devolver nada bueno a cambio. (Adela Cortina)

d) Derechos Humanos

Son los derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles. (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Hu-



e) Discapacidad

Es la restricción o impedimento físico o mental de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano, la cual se incrementa si enfrenta con deficiencias en la actitud y/o entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones. (Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, 2006; Organización Mundial de la Salud)

f) Discriminación

Se refiere a la práctica de distinguir, excluir, restringir, o dar un trato diferenciado, desfavorable o desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que limita o perjudica el acceso al ejercicio de los derechos humanos. Sus motivaciones pueden ser raciales, religiosas, físicos, políticos, de edad, condición física o mental, género y orientación sexual. (Art. 1 de la Convención Interamericana contra toda forma de discriminación e intolerancia; Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación)

g) Discriminación Estructural

Comprende un o una serie de patrones, prácticas, o políticas que son reproducidas por instituciones y avaladas por el orden social, que tienen un amplio impacto en un sector en específico que agrava desigualdades históricas. Este tipo de acciones u omisiones, no solo afectan a las personas en el momento en el que ocurren, sino que también pueden tener efectos en el curso de la vida. (Pelletier, 2015; Solis, 2017)

h) Discriminación Múltiple

Es la discriminación que sufre una persona por más de un motivo, que se pueden acumular o distinguir de manera individual. Por ejemplo, una mujer indígena con discapacidad visual, podría vivir una triple discriminación. (De Lama, 2013)

i) Discriminación Racial

Distinción, exclusión, restricción o preferencia basada en motivos de raza, color, linaje u origen nacional o étnico que tenga por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública.” (Art. 1, Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial)



j) Estigmas

Son los atributos negativos que una sociedad impone hacia un segmento de la sociedad en específico para desacreditar o rechazar.

k) Estereotipos

Son representaciones sociales limitadas e incompletas, que adquirimos y asimilamos como válidas sobre el comportamiento que debe tener una persona o grupo. Se suelen transmitir de manera generacional que nos lleva a realizar afirmaciones generales que pueden ser positivas o negativas sobre un grupo en específico. (Museo de Memoria y Tolerancia)

l) Prejuicios

Es un juicio de valor, generalmente desfavorable, realizado de forma anticipada antes de conocer o experimentar la realidad directamente hacia una persona o grupo.



m) Racismo

Odio, rechazo, exclusión o restricción de personas a partir de su aspecto físico u origen étnico para establecer, sostener o reforzar relaciones de dominación. (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)

n) Racialización o Perfilamiento Racial

Clasificar o identificar algo o alguien en función de sus características físicas y biológicas asociado a determinadas etnias o grupos culturales, habilidades intelectuales y valores morales. (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)

o) Xenofobia

Sentimiento de odio, hostilidad y rechazo hacia lo extranjero, o la identidad cultural distinta a la propia. Se manifiesta a través de creencias, actitudes y comportamientos hostiles. (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)

p) Blanquitud o Blanqueamiento

Forma de ser y comportarse socialmente sin estar asociado necesariamente al fenotipo europeo o blanco, pero que privilegia todo lo asociado a lo occidental y blanco como lo “moderno”, “avanzado” y “civilizado”. (Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México)

q) Interseccionalidad

Este enfoque toma en cuenta el contexto histórico, social y político de la persona o grupo de personas, y reconoce la experiencia basada en el cruce de todos los elementos relevantes que configuran su identidad. Esto, identificar formas puntuales de discriminación para encontrar nexos en los sistemas de opresión, identificar sus manifestaciones y posibles remedios.

r) Persona Migrante

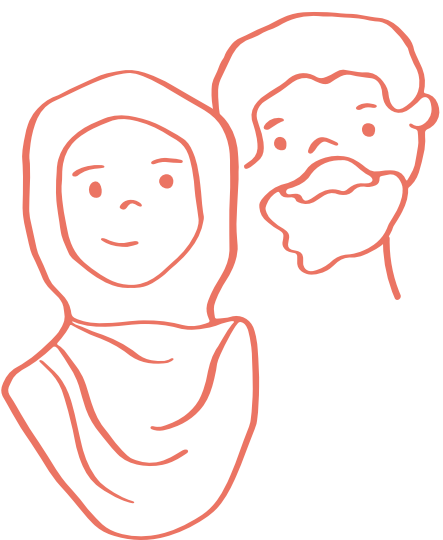
Toda persona que se traslada fuera de su lugar de residencia habitual ya sea dentro de un país o a través de una frontera internacional, de manera temporal o permanente, y por diversas razones. (Organización Internacional de la Migración)

s) Persona Refugiada

Son aquellas personas que se vieron forzadas a huir de su país de origen a causa de la guerra, la violencia y la persecución y que, ante la búsqueda de proteger su vida, su libertad y seguridad, buscan protección en otro país. (Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados)

t) Persona Desplazada Interna

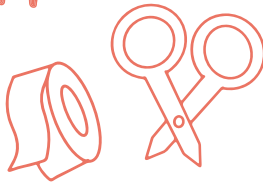
Es una persona o grupo de personas que, ante el riesgo inminente de peligro, han abandonado su residencia, pero que no han atravesado la frontera de su país de origen. Frecuentemente los motivos de huida son los mismos que en el caso de los refugiados. (Organización Internacional de la Migración)



Memorama

En este apartado te brindamos algunas actividades que pueden servir para que la clase comprenda de mejor manera cada uno de los conceptos.

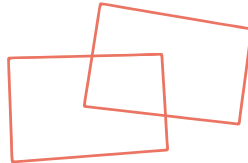
material



Cinta
Adhesiva

Tijeras

Conceptos
y definiciones

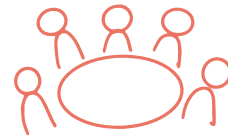


tiempo



25 min

grupos



3-5 personas

Instrucciones

Para comenzar, se pegarán/escribirán en la pared o pizarrón los conceptos. Posteriormente, en pequeños grupos se distribuyen algunas definiciones de manera aleatoria. Cada grupo deberá colocar las definiciones en la palabra que considere correcta. Al finalizar, cada grupo estará frente a un conjunto de palabras y definiciones y deberá leerlas y proporcionar un ejemplo que ilustre dicho significado.

Reflexiona con tu grupo

Para el cierre es importante detonar la reflexión siguiente:

¿Conocías estas palabras y sus significados?

¿Cuál ha llamado más tu atención y por qué?

¿Has sido testigo de algún comportamiento que se ha definido en las palabras?

¿Has sufrido algún comportamiento de estas palabras?

¿Por qué consideras importante conocer estos conceptos?



E. Breve historia de los

Derechos Humanos

La creación de los Derechos Humanos no es reciente, se puede señalar su origen entre los siglos XVII y XVIII con las corrientes de pensamiento liberador en las que se promovió la reflexión en torno a los derechos naturales del ser humano. Así, a finales del siglo XVIII, el pueblo francés y las colonias británicas en América se levantaron contra el poder de la monarquía, y tuvieron lugar las primeras declaraciones a favor de la libertad e igualdad: la declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano (1789).

Posterior a la Segunda Guerra Mundial, y con la premisa de no repetir las desgracias acontecidas, se llega a un consenso mundial a través de la creación de las Naciones Unidas e, inspirado en las declaraciones del siglo XVIII, se proclamó la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) en 1948, la cual reconoce que todos los seres humanos somos iguales en derechos sin limitaciones de fronteras bajo cuatro principios:



1. **Universalidad:** Los derechos humanos son para todas las personas sin discriminación alguna.
2. **Interdependencia:** Todos los derechos humanos están vinculados entre sí; el goce de un derecho permite la garantía de otro. Así como el no tener un derecho, coloca en riesgo la garantía de todos los demás.
3. **Indivisibilidad:** Ningún derecho puede garantizarse de manera parcial, pues ninguno es más importante que otro, todos deben ser respetados y protegidos con la misma importancia.
4. **Progresividad:** Ningún derecho puede disminuir, sino al contrario, se debe buscar la amplitud de derechos que, de forma gradual, garanticen el máximo bienestar.

Lo anterior marcó un hito y un estándar para establecer democracias. Si bien este concepto tiene sus orígenes en Europa, su creación ha permitido que diferentes poblaciones históricamente vulneradas se hayan articulado para escuchar y ejecutar sus demandas en búsqueda del respeto a su dignidad y libertad.

La DUDH integra 30 artículos sobre derechos civiles, políticos, sociales y culturales. Dichos derechos no son estáticos, son derechos vivos que se van ampliando y evolucionando con la finalidad de proteger la dignidad de todas las personas, lo que ha contribuido al reconocimiento de una mayor protección de poblaciones indígenas, poblaciones con discapacidad, poblaciones LGBTQ+, poblaciones de adultos mayores, poblaciones migrantes, entre otras.

El cuerpo jurídico de los derechos humanos, de la mano con luchas sociales, se ha ido ampliando según cada contexto; recientemente se pueden encontrar derechos ambientales y tecnológicos. Además, se han creado distintos mecanismos que apoyan a supervisar su cumplimiento.

Su existencia no prevé dar más poder a unos que a otros, sino que se busca que todos los seres humanos seamos libres, iguales y podamos construir nuestra vida con dignidad y significado propio.

Derechos Humanos

En México

Para comprender la importancia de los derechos humanos en México, hay que remontarse a la época colonial, pues en dicha etapa existía una clara desigualdad entre las personas de nacionalidad española y las personas indígenas, ya que, mientras las personas de nacionalidad española disfrutaban de todos sus derechos, las personas indígenas eran sujetas de servidumbre y esclavitud dentro de sus mismas tierras.

A través de los años, México fue elaborando diferentes documentos para garantizar el reconocimiento y respeto de la dignidad entre las personas: Sentimientos de la Nación de José María Morelos y Pavón que prohíbe la esclavitud y la tortura; la Constitución de Apatzingán de 1814 con el anhelo de una soberanía protectora de la libertad; la Constitución de 1824 con una república libre e independiente de cualquier otra nación; la Constitución de 1857 que genera un catálogo de garantías individuales.

Hasta llegar a la Constitución mexicana de 1917, derivada de la revolución campesina se establecieron los derechos sociales como el derecho al trabajo y a la tierra, y consagraron los derechos a la salud y a la educación como derechos fundamentales.

En el año 2011 se dio una importante reforma constitucional en materia de derechos humanos, pues se modificaron los primeros once artículos. El que más destaca es el primer artículo que establece que “todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales (...) favoreciendo en todo tiempo a las personas la protección más amplia”.

México no ha sido la excepción en ir adquiriendo conciencia y ampliando la protección de derechos humanos a todas las personas dentro de sus territorios, sumándose e incluso dirigiendo la construcción de diferentes mecanismos internacionales con dicho objetivo. El reto se encuentra en hacerlos efectivos.

Reflexiona con tu grupo

Ahora, te brindamos algunas actividades con el objetivo de robustecer el entendimiento de los Derechos Humanos, pero sobre todo, reflexionar sobre la existencia de ellos.

¿Consideras importante la existencia de los derechos humanos?

¿Has pensado qué pasaría si no existiera el respeto a la dignidad de las personas?

¿Qué beneficios personales te ha traído el respeto a los derechos humanos?



Dialogando

Objetivo: Reflexionar sobre la creación e impacto de los Derechos Humanos en nuestras vidas.

material



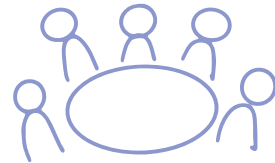
Acceso a internet, computadora o aparatos electrónicos

tiempo



30 min

grupos



3-7 personas

Instrucciones

Observar el siguiente video (escanear QR)
En grupos, se deberá trabajar para compartir pensamientos y reflexionar sobre:



“¿Qué son los Derechos Humanos?”

- ¿Cuáles son las principales características de los DDHH?
- ¿Para qué existen?
- ¿A quién le corresponde garantizarlos?
- ¿Qué hacer cuando no están garantizados?
- ¿Se han garantizado a todas las personas?
- ¿Qué derechos humanos reconocen que se les ha respetado, o reprimido?
- ¿Creen que falta proteger algún derecho en específico?

Reflexiona
con tu grupo



Los 30 artículos

Objetivo: Conocer e identificar los derechos que protege la DUDH

material

30

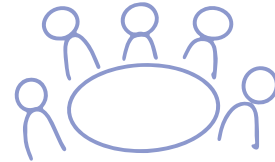
Impresos los 30 artículos de la DUDH

tiempo



40 min

grupos



3-7 personas

Instrucciones

De manera aleatoria se dividirán los 30 artículos de la Declaración Universal para que sean leídos a conciencia. Primero, deberán prepararse para exponerlos frente a clase resaltando qué derecho protege y por qué es importante su existencia. Segundo, de manera grupal deberán contestar

Reflexiona
con tu grupo

- ¿Cómo se llega a garantizar ese derecho?
- ¿Qué sabes, o qué te imaginas que sucedió para establecer ese derecho?
- ¿A quiénes ha beneficiado?
- ¿Cuáles son los principales desafíos para garantizarlo?



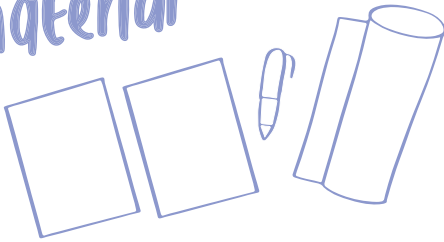
- ¿Crees que ese derecho se te ha garantizado?
- ¿Por qué sí, o por qué no?
- ¿Qué derechos faltan incluir para poder proteger a todas las personas?

Un nuevo mundo

Objetivo:

Identificar los derechos básicos que necesitamos.

material



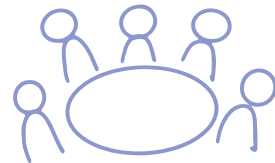
Hojas, pluma. Opcional cartulina o pizarrón

tiempo



40-60 min

grupos



4-6 personas

Instrucciones

Imaginaremos que se ha descubierto un nuevo planeta, el cual se ha garantizado que tiene las condiciones necesarias para la vida humana. Primero, cada grupo tendrá la tarea de proponer el nombre de éste nuevo lugar y hacer una lista de diez derechos y obligaciones que tendrán sus habitantes. Segundo, en plenaria, después de escuchar cada propuesta, se deberá convenir el nombre de esta nueva tierra, y de manera global enlistar una única lista con los principales 10 derechos y obligaciones que tendrán sus habitantes..

Para el cierre, se invita a reflexionar:

Reflexiona con tu grupo



- ¿Todas las personas están incluidas en estos derechos y obligaciones?
- ¿Qué sucedería si esos derechos se omitieran?

F. Marco Jurídico

Internacional, nacional y local

El derecho a la igualdad y la no discriminación es una de las normas declaradas con mayor frecuencia en todos los instrumentos jurídicos, pues, una vez que se tiene como principio fundamental, se debe promover y garantizar el ejercicio de derechos para todas las personas. De lo contrario, la negación de derechos y libertades fundamentales, imposibilitan el pleno goce y ejercicio de esos derechos y libertades, como la salud, el trabajo, la educación, procuración de justicia, entre otros.

Por ejemplo: La cuota de género, una acción positiva, que busca garantizar la integración efectiva de mujeres en puestos o funciones clave dentro de la política. Esta acción toma en cuenta que históricamente las mujeres han sido excluidas de esos espacios y reconoce la necesidad de promover que la política tenga una perspectiva femenina. Estas mismas acciones suceden para poblaciones con discapacidad, indígenas, LGBTTIQ+, afrodescendientes, jóvenes, entre otros grupos históricamente excluidos de diferentes escenarios que busca se derriben las barreras para lograr su participación y goce de derechos.

Es importante recalcar, que existen los ajustes razonables, es decir, se trata de hacer una diferencia objetiva y razonable cuando sea legítima, necesaria y proporcional para garantizar que todas las personas estén en igualdad de derechos y condiciones. Estos ajustes se pueden realizar en la infraestructura, el equipo, los materiales didácticos, la comunicación e información, o incluso la jornada escolar.

México está suscrito al Sistema Universal de los Derechos Humanos, que nace de las Naciones Unidas. Por lo que ha firmado y ratificado diversos tratados internacionales relevantes al derecho a la no discriminación que es importante conozcas; como, por ejemplo:

Declaración Universal de Derechos Humanos, artículo 2:

"Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición."

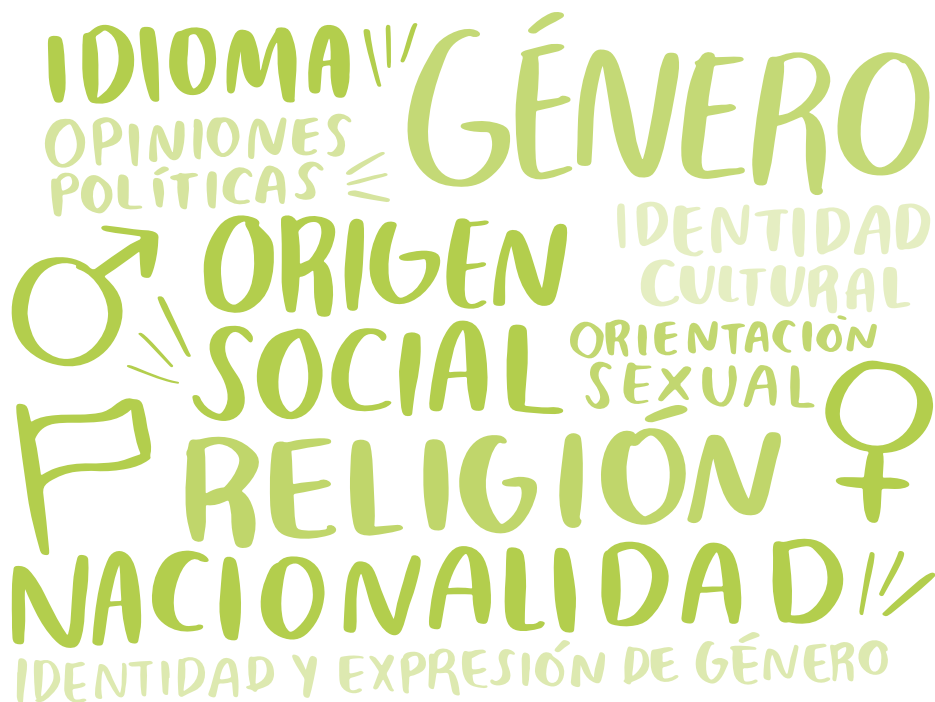
Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación racial, artículo 1º

".. toda distinción, exclusión, restricción o preferencia basadas en motivos de raza, color, linaje u origen nacional o étnico que tenga por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública."

Convención Interamericana contra toda forma de Discriminación e Intolerancia, artículo 1º:

"Discriminación es cualquier distinción, exclusión, restricción o preferencia, en cualquier ámbito público o privado, que tenga el objetivo o el efecto de anular o limitar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de uno o más derechos humanos o libertades fundamentales consagrados en los instrumentos internacionales aplicables a los Estados Partes."

La Convención Interamericana contra toda forma de Discriminación e Intolerancia, reconoce como **principales motivos de discriminación**:

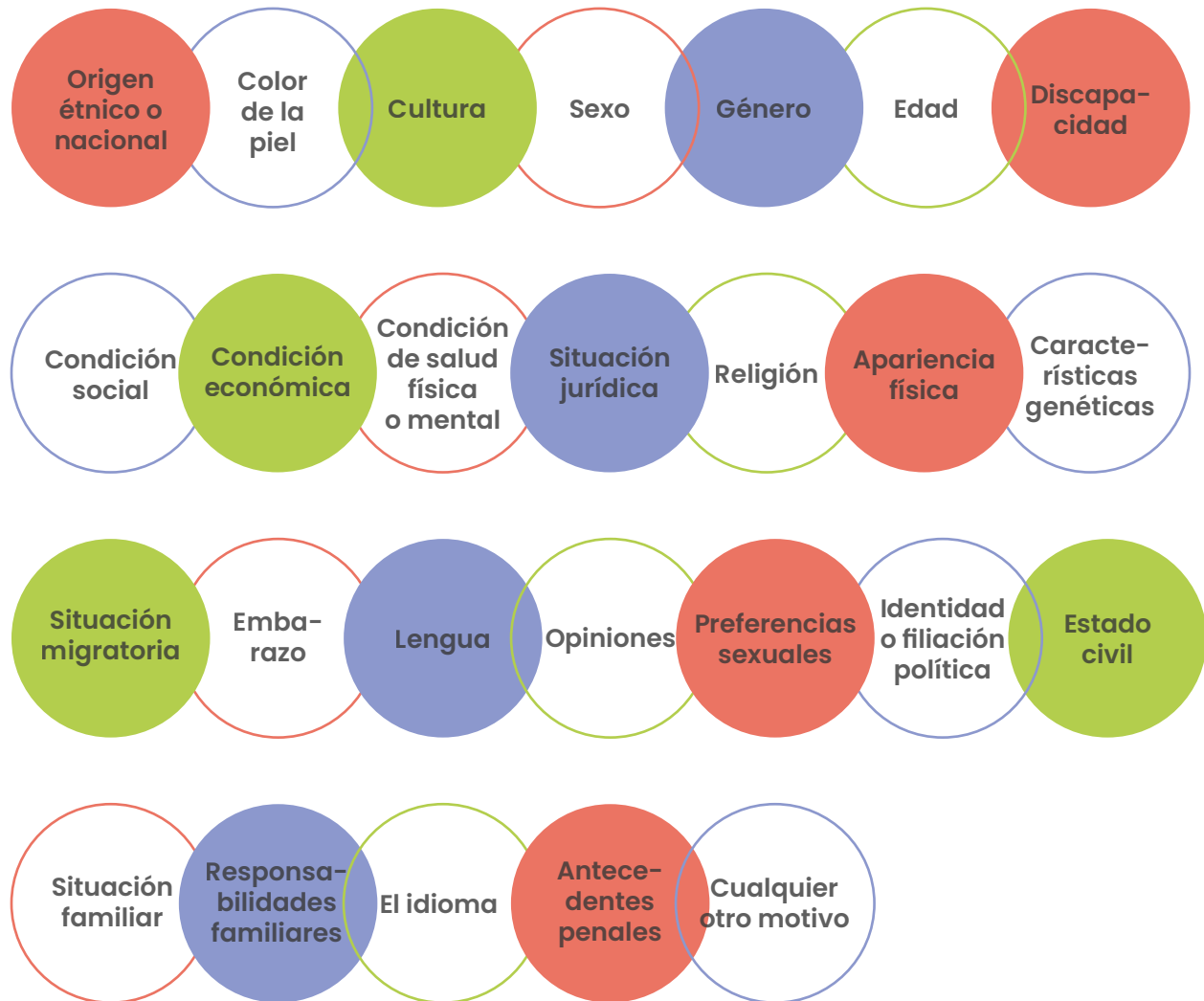


Mientras que, en el **ámbito nacional** contamos con:

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos artículo 1º párrafo V:
"Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas"

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, artículo 1º párrafo segundo, fracción III: "Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción y omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades..

Dicha Ley Federal refiere más de veinte **motivos** por los que se puede vivir discriminación:



Así, en el ámbito estatal, Querétaro cuenta con los siguientes **instrumentos jurídicos**:

Ley para Prevenir y Eliminar toda forma de Discriminación en el estado de Querétaro, artículo 2 párrafo III:

“Toda distinción, exclusión o restricción que, basada en el origen étnico, nacional o regional, género, edad, discapacidad, condición social, económica o de salud, por embarazo, opiniones, preferencias sexuales, estado civil, trabajo desempeñado, costumbres, raza, ideologías, creencias religiosas, migración o cualquier otra condición que dé origen a conductas que atentan contra la dignidad humana o que tengan por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.

Se consideran como conductas discriminatorias

Impedir o limitar el acceso a la educación pública o privada, así como becas e incentivos para la permanencia en los centros educativos, en los términos de las disposiciones aplicables



Prohibir la libre elección de empleo o restringir las oportunidades de acceso, permanencia y ascenso en el mismo

Establecer contenidos, métodos o instrumentos pedagógicos en que se asignen papeles contrarios a la igualdad o que difundan una condición de subordinación.



Entre otros

Ley de Educación del Estado de Querétaro, artículo 5 párrafo II:

El criterio que orientará a la educación que se imparte en la Entidad, se basará en los resultados del progreso científico y tecnológico, combatirá la ignorancia en sus causas y efectos, las servidumbres, los fanatismos, los prejuicios, la formación de estereotipos, y la discriminación, así como la violencia, especialmente la que se ejerce contra las mujeres, niñas, niños, jóvenes y adolescentes, debiendo implementar políticas públicas, orientadas a la transversalidad de criterios en los órdenes de gobierno estatal y municipales”

Es importante que sepas que desde el año 2014 el Código Penal del estado en su artículo 170, fracción III establece que la discriminación es un delito con una pena de uno a tres años de privación de la libertad, o una sanción de 25 a 100 días de trabajo a favor de la comunidad, además de una multa de 50 a 200 días de salario mínimo.

Este delito, se aplica a toda aquella persona que, por razón de edad, sexo, embarazo, estado civil, raza, idioma, religión, ideología, orientación sexual, color de piel, nacionalidad, origen o posición social, trabajo o profesión, posición económica, discapacidad o estado de salud, excluya a alguna persona o grupos de personas; o bien, realice alguna conducta que pueda provocar o incitar a la violencia.

¿Dónde acudir ante dudas, o interponer una queja de discriminación?



Nacionalmente existe el **Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED)**, que desde el 2003 es el organismo encargado de garantizar el ejercicio y respeto del derecho a la no discriminación, además de llevar ó acciones para dicho objetivo. También se encarga de recibir y resolver quejas por presuntos actos discriminatorios por particulares o por autoridades federales.

- Sus instalaciones físicas se encuentran en la Ciudad de México en la **calle de Londres 247, Colonia Juárez, Alcaldía Cuauhtémoc.**
- Conmutador: **55 5262-1490**
- Lada sin costo: **800 543-0033**
- **conapred.org.mx**



Estatalmente está la **Defensoría de los Derechos Humanos de Querétaro (DDHQRO)** que es un organismo autónomo cuyo objetivo es promover, proteger, respetar y garantizar los derechos humanos en la entidad. Puede investigar probables violaciones a los derechos humanos dentro de su objetivo de defensa, así como fomentar, promocionar y difundir el respeto de Querétaro a la dignidad y los derechos humanos

- Se encuentran en el Municipio de Querétaro, San Juan del Río y Jalpan de Serra.
- Conmutador: **442 140-0837; 427 272-2185; 441 296-1139**
- **ddhgro.org**



Localmente se cuenta con el **Instituto Municipal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (INMUPRED)** que es un organismo de la Secretaría del Desarrollo Humano y Social que tiene el objetivo de que todas las personas gocen sin discriminación de todos los derechos y libertades. Pueden brindar vinculación, asesoría, capacitación, talleres, conferencias, gestión social, entre otras.

- Físicamente se encuentran en el Centro Cívico del Municipio de Querétaro ubicado en **Prol. Bernardo Quintana 10000 en Santiago de Querétaro.**
- Conmutador: **442 238-7700**
- **municipiodequeretaro.gob.mx**

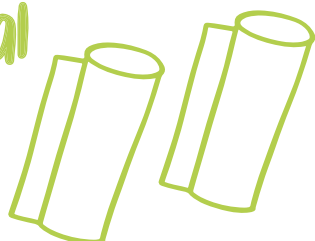
**REFLEXIONA
con tu grupo**

¿Conocías estos instrumentos?
¿Por qué creerías que es útil conocerlos?

Iceberg del prejuicio

Objetivo: Identificar actos tanto sutiles como evidentes que podemos realizar o sufrir, y colocan a las personas en peligro.

material



Proyectar, dibujar en rotafolio o imprimir según el número de equipos que se tenga; tarjetas sobre diferentes tipos de actos o actitudes

tiempo



40 a 60
min

grupos



2, 3 o 4
subgrupos

Instrucciones

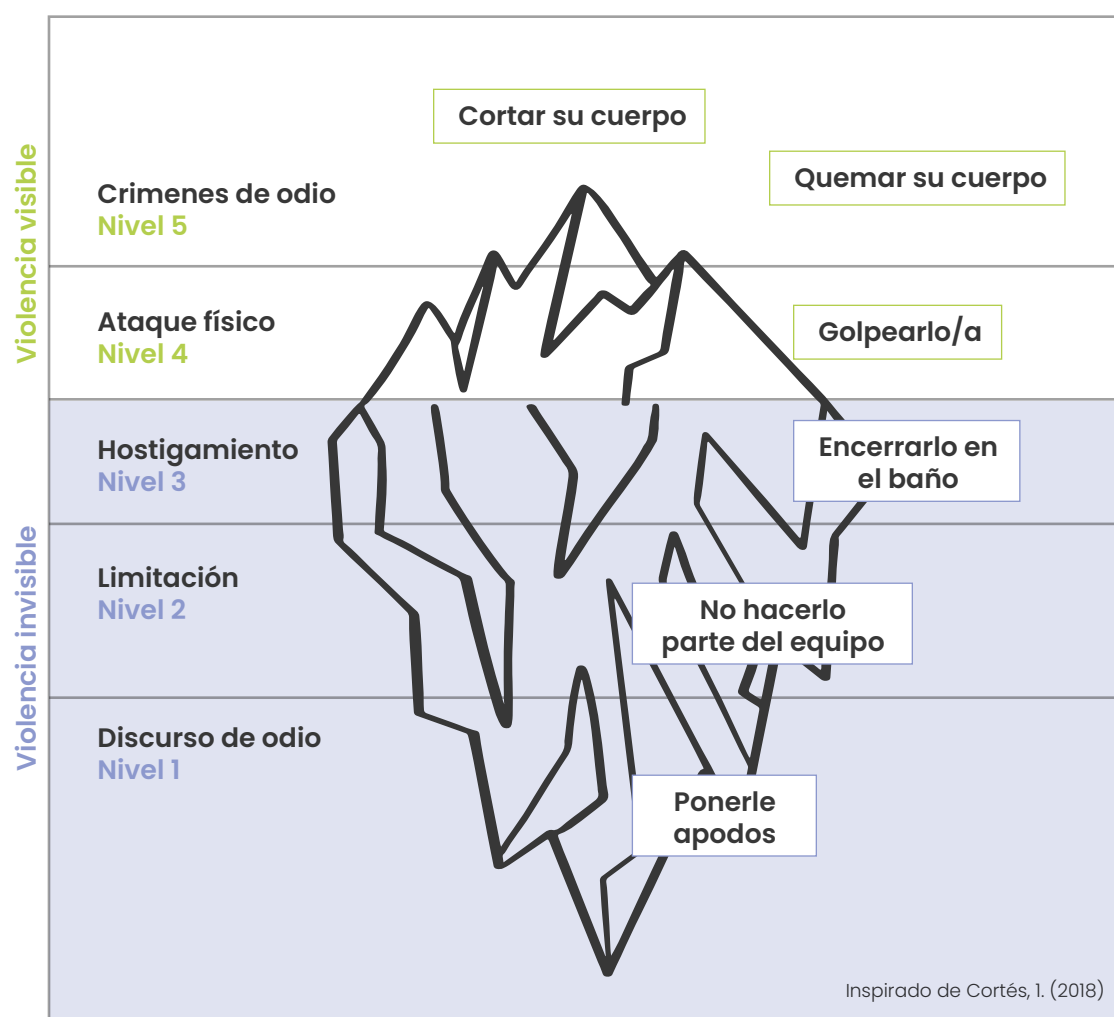
La imagen del iceberg debe estar dividida únicamente por niveles, sin ningún tipo de nombres que identifiquen los niveles. Primero, se dividirá a la clase y se explicará que dicha montaña de hielo se divide según los niveles de violencia, siendo unas más visibles que otras. A cada equipo se le deberá brindar el mismo número de tarjetas con actos que pueden ser iguales o diferentes por equipo. Cada equipo deberá colocar las tarjetas donde crean representa la violencia en cada nivel. (Quemar su cuerpo, golpear su cuerpo, esconder pertenencias, romper sus pertenencias, aventarle cosas, decirle apodos, no querer sentarse junto a la persona, no sumarlo a juegos en grupo en los descansos, dejarlo encerrado en el baño, no pasarle apuntes, burlarse de la persona, ponerle apodos, etcétera).

Reflexiona con tu grupo

Para el cierre, cuando terminen de pegarlos, cada equipo observará el iceberg propio y de sus equipos. Ahora, la persona facilitadora proyectará, escribirá o pegará en la imagen del iceberg la descripción de cada nivel. Sin modificar lo hecho, cada equipo, por turnos, deberá explicar a las demás personas la reflexión en equipo a la que ha llegado para colocarlo, sus guías de reflexión pueden ser:

- ¿Han colocado la mayoría de los actos en el nivel adecuado? Si no ¿por qué ha sido?
- ¿Qué tan fácil o difícil es detectar la violencia más invisible? ¿Por qué son violencias invisibles?
- ¿Cómo creen que le afecta a una persona el haber vivido este tipo de comportamientos?
- ¿Por qué creen que una persona hace este tipo de actos?
- ¿Han visto, oído, o incluso hecho algún acto de este tipo?
- ¿Habían reflexionado sobre éste tipo de actos?

Ejemplo del dibujo del Iceberg. En cuanto a los actos, este puede contener todos los que deseen, e incluso una variante es que sean los y las alumnos que escriban este tipo de actos que pueden ver o vivir en su cotidianidad y clasificarlos.



Botiquín de primeros auxilios

Objetivo: Establecer una ruta de acción cuando se vive o se atestigua algún acto de discriminación por parte de alguna persona del centro educativo

material



Hojas, pluma

tiempo



40 min

grupos



de 4-5 personas

Instrucciones

Es importante que esta actividad continúe después de alguna de las anteriores para que el grupo pueda ser consciente del tipo de actitudes y comportamientos que pueden existir. De manera conjunta, deberán reflexionar y proponer cuál debe ser la manera de actuar para pedir apoyo, o reportar a alguien ante un acto de discriminación sin importar que sea aún sutil.

Se aconseja que este procedimiento pueda ser compartido con el personal directivo a fin de establecer un procedimiento en general que escuche las inquietudes y deseos del alumnado.



Revisión Documental

Objetivo: Conocer diferentes instrumentos jurídicos e identificar los derechos base de cada uno

material



Resaltadores, instrumentos jurídicos impresos o identificados en la WEB

tiempo



40 min

grupos



de 3-5 personas

Instrucciones

Una vez que la clase conozca que además de la DUDH existen otros protocolos, así como instrumentos regionales nacionales y locales; la persona que facilita brindará a cada grupo dos diferentes instrumentos jurídicos, p.e la Convención del niño y la Ley de Educación del estado de Querétaro. Primero, cada grupo deberá revisar dichos documentos, con mayor hincapié dentro de los primeros artículos a fin de comparar si ambos documentos incluyen los mismos derechos y garantizan el respeto de no discriminación para todas las personas; en plenaria cada grupo reflexionará sobre:

- ¿Qué similitudes y diferencias se han encontrado?
- En la Constitución del país o en la legislación local ¿hay más derechos o menos derechos que en la Declaración Universal?;
- ¿Existen en todos los documentos tanto deberes como derechos?
- ¿Tienen los ciudadanos del país otros derechos además de los recogidos en la Constitución y en las leyes locales?

Para el cierre, una vez que se ha escuchado a todos los grupos, reflexionar e invitar se piense en las premisas de igualdad y no discriminación dentro de los documentos:

Reflexiona con tu grupo

- ¿Han encontrado un derecho común en todos los documentos?
- ¿Se incluye a todas las personas en estos derechos?
- ¿De qué forma se ha garantizado su inclusión?
- ¿Todos somos iguales?

G. Reconociendo e identificando

la discriminación, el racismo y la xenofobia.

¿Te has preguntado cómo se originó la discriminación?

A través del tiempo, han existido diversos estudios que tratan de identificar su origen, todo parece que se origina en las distintas relaciones sociales, donde más allá de la etnicidad tiene un mayor peso la clase social a través de estereotipos y prejuicios que se van heredando con las familias y la sociedad, quienes van creando una construcción social.

Dicha construcción social se ve ejercida a través de estigmas, estereotipos y prejuicios, que en general, ha sido impuesta por los grupos dominantes sobre aquellos que creen son inferiores. En principio, en el siglo XIX se ha encontrado que se tuvieron las primeras ideologías a partir de una lógica de biología donde “el más fuerte, el más adaptado” era quien evolucionaría.

Ante dicho pensamiento, se comenzó a racializar a las personas. Se hablaba de aquellas personas “salvajes” “bárbaras” “no civilizadas”, desde un parámetro eurocentrista que se fue extendiendo con el encuentro de Europa con otros territorios que tenían culturas y formas de vida distintas a la visión occidental. Eso bastó para someter bajo su control a los pueblos de otros continentes, esclavizarlos ante el temor a lo desconocido, y la negación de que existen otras formas autónomas y libres de vida.

Con ello vino el proyecto de blanquitud a través del mestizaje, así se acabaría con la amenaza de otras pieles, de otras culturas distintas a lo que socialmente ya era aceptado: las personas europeas, la nobleza, lo blanco que se reconocía como lo bello, lo correcto. Así, a pesar de los siglos que se ha avanzado siguen dominando ciertos prejuicios y estereotipos sobre cómo deben ser y comportarse ciertas personas según su origen social, su color de piel, su género, su complexión física, por su edad, entre otros factores.

- ¿Quién dice lo qué es lo correcto?
- ¿Cómo se ha establecido qué personas son más o menos atractivas?
- ¿Cómo se establecieron los estándares de belleza?
- ¿Hay personas que valen más que otras? ¿De acuerdo con qué?



Reflexiona
con tu grupo

Como se ha visto, existen diferentes tipos de discriminación: por razón de género, edad, raza, orientación sexual, identidad de género, condición socioeconómica, entre otros factores, que pueden o no, estar interrelacionados entre sí. Estas discriminaciones suceden en todos los ámbitos: escuelas, hogares, trabajo, servicios médicos, servicios de justicia, medios de comunicación, por nombrar algunos.

Aquí encontrarás algunos recursos audiovisuales con los que puedes trabajar con tu grupo para revisar, identificar y profundizar sobre los diferentes tipos de discriminación, según cada motivo:

"¿No te ha pasado?"		Discriminación de género Ocurre cuando se limita o excluye a una persona debido a su género, y no por sus habilidades o capacidades como ser individual. Se basa en la creencia de que un sexo es superior a otro, así como en estereotipos que han marcado una ideología de cómo deberían ser las mujeres o los hombres.
"LGBTIQ sin etiquetas"		Discriminación por identidad de género y/u orientación sexual Mayormente conocida como homofobia o transfobia, es el temor, rechazo o aversión hacia las personas por su orientación, preferencia sexual, identidad y expresión de género. Está basada en estereotipos, prejuicios y estigmas que pueden generar diversos tipos de violencia.
"México racista"		Discriminación racial Se manifiesta cuando hay distinción, exclusión, restricción o preferencia basado en motivos de raza, color, origen o etnia.
"Salva a un incrédulo"		Discriminación por discapacidad Ocurre cuando una persona que vive con una condición física, mental, o psicosocial en específico se ve limitada en sus derechos. La misma es detonada por una serie de estereotipos como el subestimar sus capacidades e independencia.
"Mensajes adultocentristas"		Discriminación por edad Se produce a partir de una serie de prejuicios y estereotipos en función de la edad de las personas. Sucede con grupos poblacionales como la niñez, adolescencia y/o juventud, pero también con personas adultas mayores. Pues, existe un prejuicio en el que creen que la edad es un sinónimo de falta de habilidades o de conocimiento y, por lo tanto, se cree que no es importante considerarles.
"La gordofobia existe"		Discriminación por rasgos físicos Es la manifestación de actitudes que limitan, distinguen, excluyen a una persona dependiendo de sus atributos físicos. Su origen es a partir de un determinado modelo estético que ha sido aceptado socialmente que excluye ciertas características del cuerpo que denota una pertenencia social inferior, mal vista.

La figura

Objetivo: Reflexionar acerca del agrupamiento social y las emociones que esto genera

• ¿Conocías todos estos tipos de discriminación?

• ¿Eras consciente que existían todos estos motivos por los que una persona puede ser discriminada?

• ¿Crees que algunas personas en la escuela pueden estar expuestas?

• ¿Qué propondrías para evitar que este tipo de actitudes sucedan?

material



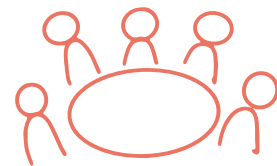
Estampas de dos figuras diferentes (puede ser de estrellas y círculos), o colores distintos.

tiempo



15-25 min

grupos



Se puede trabajar con el grupo completo, o hacer dos grandes divisiones

Instrucciones

El grupo formará un círculo grande y se les pedirá que cierren los ojos mientras que la persona que facilita pega en su frente una estampa, la persona debe pegar la misma estampa a la mayoría de las personas, excepto a dos o tres personas que tendrán la figura o color distinto. Cuando haya finalizado, invita a la clase a abrir los ojos y en completo silencio, sin hacer ninguna seña ni ver qué se les ha pegado, se agrupen según crean.

Se espera que las personas comiencen a agruparse por colores y/o formas, guiándose por lo que ven en la frente de las otras personas y dejándose llevar por sus comportamientos. Es posible que las dos o tres personas que tienen las estampas distintas al resto queden excluidas, o protegidas.

Según el resultado, para el cierre se deberá reflexionar sobre la exclusión, o protección. Podrían ser de guía las siguientes pregun-

Reflexiona
con tu grupo



• ¿Por qué se busca lo semejante?

• ¿Qué pasa cuando nos abrimos hacia lo diferente?

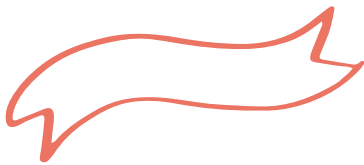
• ¿Qué sentiste al no conformar parte de un grupo?

• ¿Qué sentiste al no permitir/o sí permitir a otras personas estuvieran contigo?

La Línea

Objetivo: Sensibilizar a las personas a darse cuenta de que en algún momento han realizado o vivido un acto de discriminación

material



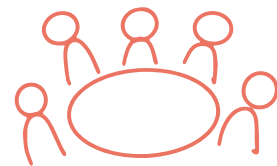
Gis, o listón para marcar una línea.
Lista de preguntas

tiempo



25 min

grupos



Se puede trabajar
con el grupo
completo

Instrucciones

Se dibujará o pegará una línea larga en el piso que permita tener espacio atrás y adelante, esta línea se nombrará como “No”, “no me ha pasado” o “no lo he hecho”. Se dividirá el grupo en dos, un primer grupo se colocará de un lado de la línea, y el segundo en el otro viéndose de frente. La persona que facilita leerá una serie de frases dando tiempo para que las y los participantes puedan dar un paso atrás cada vez que se identifiquen con lo escuchado, o bien, quedarse inmóviles o dar un paso hacia la línea cuando no se identifiquen con ello.

Algunas de las frases pueden ser: • Soy estudiante de la escuela “X” • Vivo en Querétaro • Me gusta bailar • Me gusta el tumbado • Algunas veces las personas no escuchan mi opinión por ser adolescente • He ignorado el consejo o indicación de un adulto mayor • He llegado a pensar que los adultos mayores no saben de lo que hablan • Me gusta o me gustaría ser amigo/a de personas extranjeras y visitar sus países • Cuando una persona indígena me pide algo, normalmente les ignoro • En ocasiones me he sentido molestado por mi aspecto físico o forma de vestir • Me burlo de mis compañeros cuando no saben algo • He sido objeto de burlas en la escuela • Me he reído de chistes que ofenden a personas por su discapacidad, color de piel o género.

Reflexiona con tu grupo

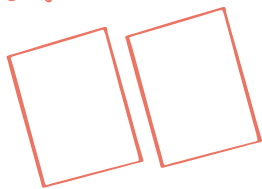
- ¿Qué han sentido?
- ¿De qué se dieron cuenta?
- ¿Qué piensan sobre la actividad?
- ¿Qué proponen para evitar incurrir en actitudes discriminatorias?

¿Tú qué harías?

Objetivo:

Reflexionar sobre circunstancias que pueden suceder e invitar a que se piense qué participación activa tendrían.

material



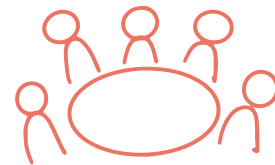
Impreso uno o dos casos hipotéticos por equipo

tiempo



35-45 min

grupos



de 3 a 5 personas

Instrucciones

Dependiendo del número de equipos será el número de casos que deben leer y reflexionar. A criterio de la persona que facilita podrá ser uno o dos casos por equipo.

Se les repartirá impreso el caso a leer y discutir para reflexionar. Después cada equipo deberá compartir en plenaria:

Los casos pueden ser:

- Las madres y padres de familia no desean que sus hijas o hijos vuelvan a clases porque se han integrado varios niños centroamericanos refugiados, incluso les han prohibido a sus hijos que sean amigo/as de ellos pues consideran que pueden ser conflictivos.
- Hay una nueva alumna Otomí en el salón de clases, su español es un poco limitado por lo que es muy tímida y participa poco en clase. La profesora de Formación Cívica y Ética ha solicitado un trabajo en equipo y te percatas que nadie la ha incluido en sus equipos de trabajo.
- En una generación distinta a la tuya hay una joven nueva que utiliza un par de bastones para poder caminar. Te das cuenta de que esto la conflictúa, pues su salón de clases se encuentra en la parte alta y nadie se ha ofrecido a apoyarla para que pueda subir más rápido.
- Ignacio, un compañero de tu salón desde la generación pasada ha cambiado. Después de las vacaciones ha tenido actitudes groseras con las y los demás compañeros. Esto se ha tornado incómodo, pues en el salón saben que en cualquier momento Ignacio puede hostigarlos por cualquier tipo de motivo, pero, como es tu amigo, no quisieras reportarlo.

Reflexiona con tu grupo

- ¿Cuál es la problemática?
- ¿Por qué se considera una problemática? ¿A quién afecta?
- ¿Existe algún tipo de discriminación? ¿De qué tipo?
- ¿Qué harías como estudiante o hijo/a?
- ¿Qué propones para atenderlo?

Rostros y narrativas de la discriminación

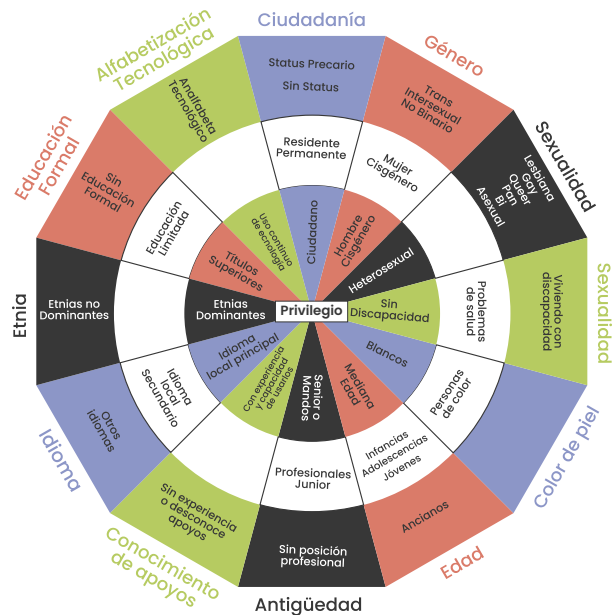
Como ya se ha revisado, existen poblaciones que históricamente a partir de ideas de superioridad, han sido relegadas en diversos ámbitos como la educación, la justicia, el empleo. Dichas poblaciones son las indígenas, afrodescendientes, personas con discapacidad, personas migrantes, personas de la diversidad religiosa, personas adultas mayores, infancia, adolescencia y jóvenes, mujeres y, personas de la diversidad sexual y de género; por lo que pertenecer al menos a una de dichas poblaciones, aumenta el riesgo de sufrir discriminación mínimo una vez en su vida. (INEGI, 2023)

La Rueda del Privilegio

Una forma de analizar y observar las principales poblaciones expuestas a la discriminación es la “Rueda del Privilegio”, creada para visibilizar esos niveles de privilegio que existen en el sistema los cuales pueden ser sutiles o evidentes. El privilegio, es entendido como una ventaja determinada por una circunstancia propia como el color de piel, ventaja que permite mayor acceso a derechos.

El tener ciertos privilegios no es que sea malo, la problemática se encuentra cuando la persona privilegiada ejerce sus beneficios a costa de la dignidad y derechos de las personas que no los tienen. Esta rueda es una herramienta que nos acerca a la interseccionalidad, teoría que introdujo Kimberlé Crenshaw hacia la teoría feminista en la década de los ochenta cuando relacionó el género y la raza como motivos de discriminación, así esta herramienta permite explorar la dinámica entre los privilegios, las opresiones y la discriminación.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Discriminación (INEGI, 2023a), las personas que declararon en México haber sufrido mayor discriminación fueron aquellas de la diversidad sexual y de género, seguido con personas afrodescendientes, trabajadoras del hogar y, en cuarto lugar, personas con discapacidad.



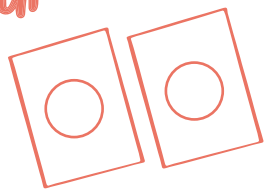
Elaboración propia, a partir de la Canadian Council for Refugees, 2023

Rueda del Privilegio

Objetivo:

Reflexionar e identificar el enfoque de interseccionalidad, el cual considera más de una condición para conocer las posibles barreras que podría enfrentar.

material



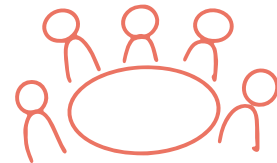
Rueda del privilegio impresa
por estudiante o grupo

tiempo



30-45
min

grupos



Individual
o de 3 a 5
personas

Instrucciones

Se entrega una hoja por persona o equipo. Primero, de manera individual cada persona integrante hace su propio análisis de dónde se encuentra.

Una variante es colocar una puntuación: 3 para las condiciones cerca del privilegio, 2 para el segundo nivel y 1 para el más alejado. De esa manera se puede hacer un test sobre qué tan lejos o cerca nos encontramos del privilegio socialmente aceptado.

La segunda variante es que, la persona facilitadora da ejemplos por nombre, o incluso puede presentar imágenes sobre diversas personas parte de alguna población, o bien, personajes famosos actuales. Estas imágenes se pueden dar al grupo en general, o entregar una distinta por equipo. P.e a) una niña, un niño; b) una persona en situación de calle, una persona empresaria; c) una persona indígena mujer, una persona indígena hombre; d) una persona con una discapacidad, un atleta. Para el cierre se invita a las reflexiones siguientes:

- ¿Qué es estar cerca de los privilegios?
- ¿Qué grupos están más cerca del privilegio?
- ¿Qué grupos están más alejados del privilegio?
- ¿Te parece que esto es una realidad?
- ¿Por qué tienen mayores/menores privilegios?
- ¿Cómo se puede intervenir para disminuir el riesgo a discriminación de ciertos grupos?



Balance de narrativas

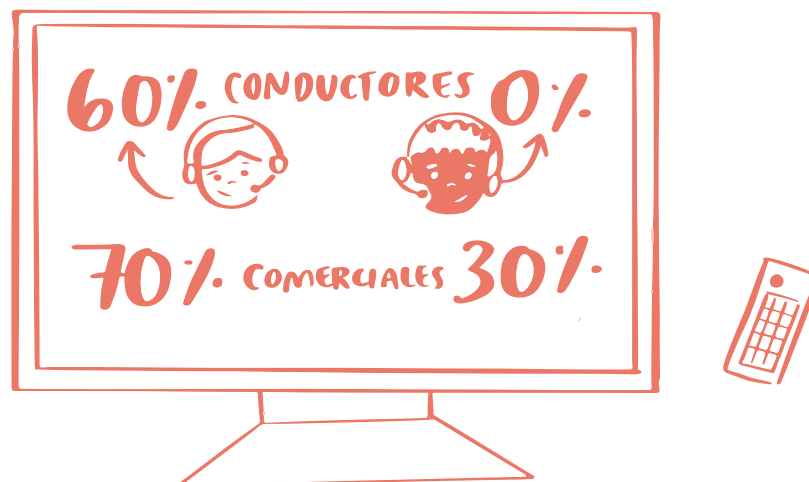
Las narrativas son aquellos discursos escritos, visuales o hablados a través de los cuales se percibe e interpreta una parte de la realidad. Esta narrativa tiene un impacto en la sociedad, pues dibuja un marco alrededor de un tema que define lo que debe ser pensado y percibido, mientras que, lo que queda fuera de dicho marco se pierde, se eliminan las diferentes visiones desde donde se puede observar una realidad.

Algunas de las consecuencias de tener una narrativa no balanceada, es decir, que solo nos muestra un solo lado de la realidad, son el aumento de:



Estas narrativas frecuentemente están empujadas desde los distintos medios de comunicación que posicionan un tema y perspectiva en específico, que puede responder o no, a ciertos intereses políticos o particulares. Así también, sucede en la representatividad que se muestra en comerciales, propagandas, búsqueda de internet, etcétera que podría ser responsable de crear o influir en los estereotipos o estigmas hacia una población en específico.

De acuerdo con Hernán Gómez (2020), el 60% de las personas que conducían los principales canales de televisión mexicana eran de piel blanca, y 0% personas negras. Mientras que el 70% de los comerciales las personas eran de tez clara, y solo el 30% tez morena.



La Lupa

Objetivo:

Reconocer los estereotipos utilizados en medios de comunicación e identificar sus implicaciones.

material



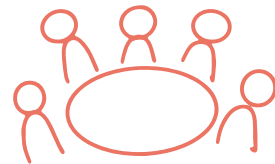
Periódicos o permitir que el grupo pueda hacer búsquedas en internet

tiempo



35 min

grupos



de 4 a 6 personas

Instrucciones

Se les pedirá a los equipos que busquen tres noticias en el periódico que refuercen estereotipos y prejuicios. En caso de realizar una búsqueda en internet, deberán identificar una población en específico para hacer la búsqueda de tres noticias sobre dicho grupo poblacional y presentar si se está reforzando o no algún estereotipo. Cada equipo deberá presentar en plenaria sus resultados, reflexionando acerca del papel que juegan los medios de comunicación a la hora de replicar discursos y narrativas discriminatorias.



Observa y reflexiona

Objetivo: Reflexionar sobre el papel que tienen los medios y herramientas de comunicación en la forma en cómo vemos y entendemos el mundo.

material



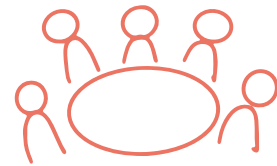
Internet o descarga de video
Proyector y bocinas

tiempo



25-35
min

grupos



Todos

instrucciones

Observar el video
(escanear QR)
y reflexionar.

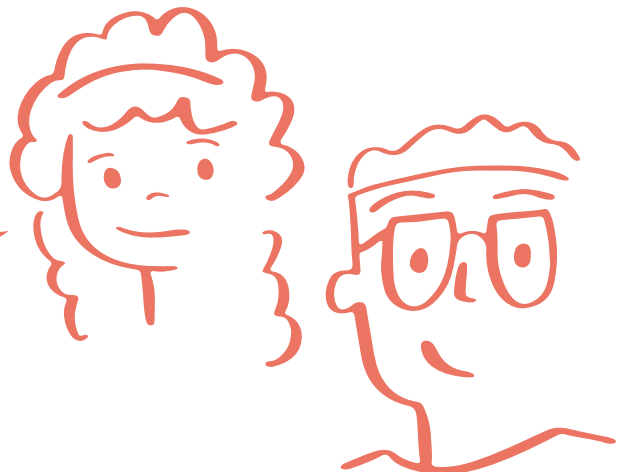


Revolución vs
el algoritmo

Preguntas detonantes:

- ¿Te habías percatado de esa realidad? ¿a quiénes beneficia?
- ¿Cómo es posible aceptar a la diversidad si enfrentamos esa narrativa generalizada?
- ¿Cómo podemos cambiar esas narrativas?

Reflexiona
con tu grupo

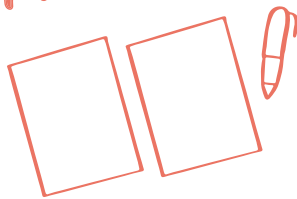


¿Cómo se escucha la discriminación?

Objetivo:

Identificar los principales estereotipos hacia ciertos grupos poblacionales para sensibilizar sobre la importancia de nombrarlos y comenzar a combatir la discriminación

material



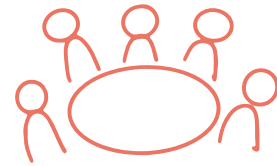
En imagen, o de forma escrita proponer algunos grupos sociales

tiempo



45 min

grupos



4-6
personas

Instrucciones

Se les dará a elegir o se les brindará de manera aleatoria algún grupo social a cada uno de los equipos. Primero, una vez que se tiene la población deberán escribir lo siguiente: a) 3 estereotipos negativos comunes vinculados a esa población, b) 3 palabras discriminatorias comunes, y c) 3 maneras de ser discriminados.

Por ejemplo: "Población migrante"

- a) "Nos quitan el trabajo" "vienen a robar" "sólo saben pedir dinero"
- b) Ilegales, negros, mojados
- c) No tienen acceso a la educación, no tienen acceso a vivienda, abusan de su trabajo y les pagan poco.

Segundo, al terminar se pedirá que las lean a la clase en general.



- ¿Por qué se ha creído que las personas de ese grupo poblacional son así?
- ¿Qué efecto tienen estas narrativas para esas personas?
- De manera voluntaria se pedirá que mencionen un atributo positivo de la población en discusión.
- Para finalizar, de manera voluntaria se preguntará ¿qué les hace pensar este ejercicio?

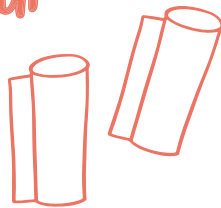
Reflexiona con tu grupo

Desfragmentando noticias

Objetivo:

Identificar las narrativas que refuerzan estereotipos, reflexionar e invitar a brindar acciones para reducir este tipo de noticias.

material



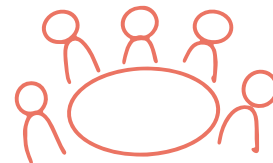
Notas periodísticas que refuercen estereotipos

tiempo



40 min

grupos



4-6 personas

Instrucciones

La persona que facilita deberá proveer de notas periodísticas que refuercen ciertos estereotipos, según el número de noticias se puede hacer en plenaria o en grupos.
Una vez revisada la nota, se deberá reflexionar:

Reflexiona con tu grupo

Un ejemplo puede ser:

La imagen se publicó dentro de una red social y pronto se viralizó.

La imagen busca reforzar la narrativa sobre personas migrantes que puede despertar actitudes de xenofobia.

Al investigar a profundidad, es posible verificar que la nota es falsa, pues dicho banco es uno de los pocos que existen en el país donde las personas migrantes pueden abrir una cuenta bancaria por lo que es cotidiano ver a personas migrantes en él. Además, dicha fotografía fue tomada en el mes de diciembre cuando es común que las personas extranjeras reciban remesas con mayor seguridad.



- ¿Qué objetivo tiene la nota?
- ¿Cuál es el contexto?
- ¿Qué tipo de narrativa está despertando en la sociedad?
- ¿Cómo saber si lo que dice es real?
- ¿Qué tipo de acciones aconsejan realizar para rectificar la veracidad de una nota?

¿Qué tipo de consecuencias tienen notas de este tipo? ¿Qué tipo de consecuencias tienen notas de este tipo?

H. Transformación pacífica de conflictos en el espacio educativo

Es común pensar en el “conflicto” como algo negativo que se trata de evitar; sin embargo, dentro de los estudios de construcción de una cultura de Paz, el conflicto se entiende como algo natural de las relaciones humanas que puede ser visto como una oportunidad para entenderse, conocer las emociones y pensamientos de la otra persona y así, resolverlos de forma pacífica. Por lo que, la importancia del conflicto es cómo se afronta.

Las recomendaciones básicas para **responder ante un conflicto** son:

1. **Mantener la calma:** es de ayuda realizar ejercicios de respiración (encontrarás algunos en la [sección 03](#))
2. **Autoreconocer emociones:** tomarse una pausa para identificar qué emociones le está generando, y clarificar qué posición tiene al respecto
3. **Buscar una persona que sea mediadora del conflicto:** pues es importante mantener la objetividad ante el problema
4. **Ataque al problema, no a la persona:** No hable de usted o la otra persona, sino de “nosotros”
5. **Priorizar el diálogo:** esto permite llegar a la raíz del problema al escuchar y conocer la perspectiva de la otra persona para entender qué está generando el conflicto
6. **Conciliar:** buscar soluciones que pueda funcionar para ambas partes
7. **Negociar:** establecer formas de manera conjunta para solucionar, así como prevenir que esa misma situación pudiera volver a suceder

Es importante tomar en cuenta que **la forma en cómo observamos y entendemos la realidad es distinta entre cada persona**, pues influye el lugar que ocupamos en el mundo. Es decir, cómo fuimos educados, qué tipo de tradiciones culturales tenemos, cómo hemos ido aprendiendo a concebir el mundo con la familia, amistades, escuela; así como las experiencias que he vivido. Así, si en un mismo núcleo familiar existen disputas y maneras distintas de entender la realidad, cuando hablamos de otra persona que ha crecido en otro grupo familiar, o en un entorno y cultura distinta, la forma de interpretar el mundo puede ser muy diferente.

¿Cómo reaccionas en el conflicto?

Instrucciones

A continuación te proponemos que leas las siguientes frases, y en caso de que te reconozcas con alguna, puedas marcar dentro del recuadro. Esta actividad tiene como objetivo que reconozcas qué actitudes tienes frecuentemente hacia el conflicto y poder mejorar o fortalecer estas reacciones.



De manera pasiva

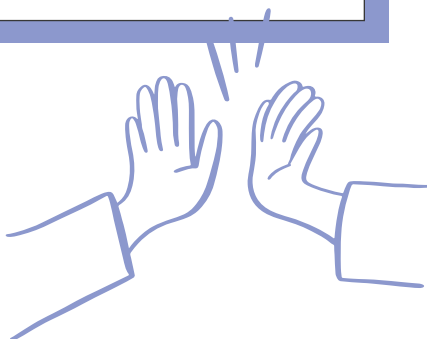
- ☐ Evitas hacer lo que piensas, quieres u opinas a fin de evitar un nuevo conflicto
- ☐ Desconoces cómo expresar tus sentimientos
- ☐ Piensas que los sentimientos de las otras personas son más importantes que los tuyos

De manera agresiva

- ☐ No respeta el derecho de la o las otras personas a ser escuchadas
- ☐ Utiliza la violencia (física, emocional, verbal o patrimonial)
- ☐ Se dialoga desde una relación asimétrica

De manera asertiva

- ☐ Dices, y haces lo que piensas, quieres y sientes
- ☐ Tratas a la otra persona con respeto
- ☐ Escuchas de manera respetuosa y empática a la otra persona
- ☐ Buscas el bienestar de ambas partes



Como podrás darte cuenta, hay tres formas de reaccionar ante un conflicto y puedes tener características de todas. Es importante que sepas que, las actitudes pasivas no permiten la solución de conflictos, pero tampoco las agresivas pues conducen a un mayor enojo y escala de este. Mientras que reaccionar con asertividad si puede llevar a una solución del conflicto y proveer de un ambiente sano. Lograrlo, implica reconocer emociones e intereses propios y de la otra persona, aquí es donde se debe tomar en cuenta las recomendaciones básicas ([página 46](#)).

¿Cómo reaccionas al conflicto?

A continuación, te invitamos que puedas revisar con tu grupo el siguiente video para entender más sobre el tipo de reacciones que ocurren ante un conflicto y la importancia de tener habilidades emocionales para enfrentarlos con una cultura de Paz. Posterior a ello, te aconsejamos que exista un momento de reflexión.

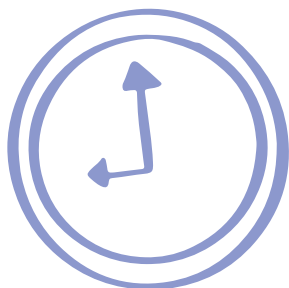


“Reconocer el conflicto”

Diferencia entre conflictos y malentendidos

Es importante saber la diferencia entre un conflicto y un malentendido, pues la segunda sucede por una falta de comunicación que al no atenderse puede escalar a un conflicto.

Juan le dice a María: “Nos vemos a las nueve”



María ha entendido que se verá con Juan a las nueve de la mañana, pero Juan quiere ver a María hasta las nueve de la noche. María por la mañana se enojará, pues pensará que Juan la ha dejado plantada. Juan por su parte, no entenderá porqué no ha llegado María a su cita de las nueve de la noche y además porqué no le responde. Al día siguiente, tampoco Juan entenderá porqué María se encuentra enojada, y él elige enfadarse también pues para él, María no ha llegado a su cita y encima está enojada.

Esto es un caso de un malentendido, pues ambos no se comunicaron con exactitud. Y es posible que al aclararlo pueda terminar y observar que ha sido un problema de comunicación entre ambos, pero si no se tiene la flexibilidad de aclararlo, en ocasiones estos malentendidos pueden causar un conflicto entre pares.

Principales características de los conflictos:

a.

Las partes desean cosas distintas, existe un desacuerdo

b.

El deseo de cada parte les impide comprender la necesidad de la otra persona. Por lo tanto, existe un problema.

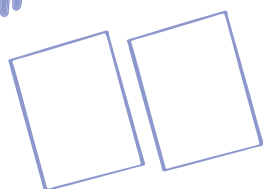


Conflictos o malentendidos

Objetivo:

Identificar conflictos y malentendidos, así como conocer posibles soluciones

material



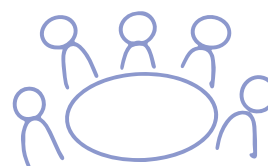
Situaciones impresas en hojas según el número de equipos

tiempo



25
min

grupos



5-6
personas

Instrucciones

Quien facilita repartirá un caso por equipo, quienes deberán leer la situación que se les presenta, identificar y justificar si es un malentendido o conflicto. Finalmente, deberán brindar una alternativa de solución.

Las situaciones podrían ser:

1. José tropieza en el receso sin querer, y tira el almuerzo de Miguel. Miguel enojado, casi le pega.
2. Luisa toma sin avisar la chamarra que recién le habían comprado sus papás a su hermana Flavia. Flavia molesta le reclama.
3. María quiere escuchar música ranchera, pero Lorena prefiere escuchar Kpop
4. Mateo llega siempre tarde a la escuela, pues señala que en su casa hay un único baño y toda su familia debe usarlo por las mañanas. Mateo se encuentra siempre enojado con su familia, pues al ser el más pequeño lo dejan al último.
5. En la clase de formación cívica y ética revisan el tema del aborto. Una alumna no se encuentra a favor de este, por lo que la mayoría del grupo se tornan agresivos con ella, pues creen que está en una posición incorrecta.

Los dos burros

Objetivo:

Reflexionar sobre la resolución de conflictos

material



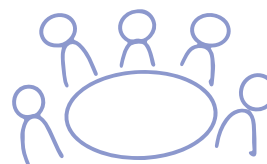
Bocina, internet

tiempo



15-20
min

grupos



Trabajo
grupal

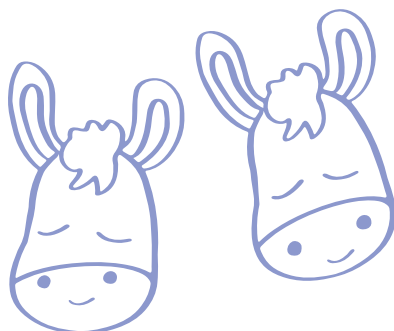
instrucciones

¿Cómo reaccionas al conflicto?

Se les reproducirá o leerá la fábula de "Los dos burros".



"Los dos burros"



Reflexiona
con tu grupo

- ¿Cuáles son las partes del conflicto?
- ¿Cuál fue el motivo de disputa?
- ¿Cómo resolvieron el conflicto?
- ¿Cómo se puede aplicar esto a tu vida?



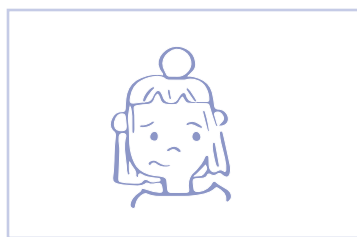
Resolución de conflictos

De acuerdo con [Paco Cascón Soriano \(2001:7\)](#), “el conflicto es ineludible, y por mucho que cerremos los ojos o lo evitemos, él, continúa su dinámica. Es algo vivo que sigue su curso a pesar de nuestra huida, haciéndose cada vez más grande.” Así, también señala que hay una tendencia a considerar que no hay conflicto cuando hay ausencia de violencia; sin embargo, un conflicto no se define solo por su apariencia externa, sino por sus causas profundas. Por lo que existen dos situaciones:

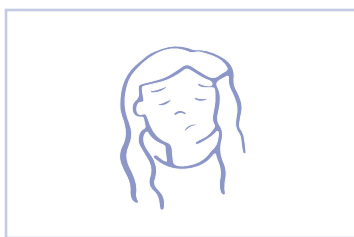
Pseudoconflictos: suceden cuando existen malentendidos por falta de comunicación. Así, en la forma de enfrentarlo se puede hallar una mejora de confianza y comunicación efectiva, en la que se descubre que no hay un problema y ambas partes satisfacen sus necesidades o intereses.

Conflicto latente: No hay una pelea, pero existe un desacuerdo. Dado que aún no ha explotado, estos no se abordan, se enfrentan o ni siquiera se reconocen, por lo que esto causa que sigan creciendo hasta explotar, y tengamos que enfrentar el conflicto en su peor momento. Por ello, hay que recordar que el conflicto no es un momento puntual, es un proceso que tiene su origen en las necesidades (causas) que la generan, como una primera fase. Si no se tiene relaciones cooperativas o sinérgicas, las necesidades chocan y se crea el problema, segunda fase del conflicto.

El no enfrentarlo o resolverlo, dará como resultado que comience la dinámica del conflicto añadiendo elementos de desconfianza, temores, malentendidos, incomunicaciones, hasta estallar en lo que se conoce como crisis que suele tener una manifestación violenta, la tercera fase. No hay que esperar a llegar a esta fase, pues se vuelve complicado para resolver de manera creativa y resolutiva.



FASE I

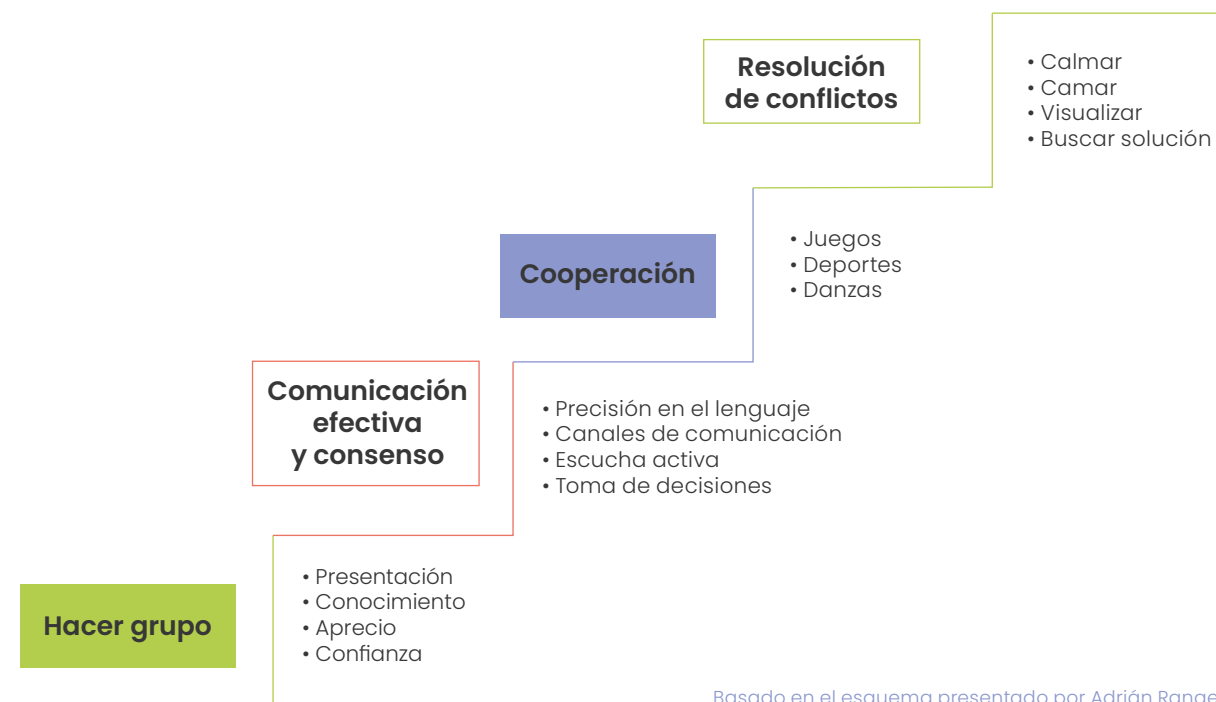


FASE II



FASE III

Una técnica de resolución de conflictos que propone **Cascón Soriano (2001)**, es llevar a cabo actividades para reconocernos y conocernos, pues entre más conozco a la otra persona menor es el daño que le puedo generar. Posterior a ello, se puede subir el siguiente escalón en donde se trabaja para la comunicación asertiva para las negociaciones; el tercer escalón es que, a través de haber creado una empatía existan dinámicas grupales para compartir; así en la última escalera será sencillo lograr la resolución de conflictos en caso de existir:



Existen formas alternativas de resolución de conflictos:

- a. **Mediación:** Es el proceso donde una persona calificada como imparcial, facilita el proceso de negociación para encontrar una solución
- b. **Conciliación:** Las partes resuelven de manera directa el conflicto con un acuerdo satisfactorio para ambas partes
- c. **Arbitraje:** Proceso mediante el cual una tercera persona o un tribunal, decide sobre el caso que se le presenta y las personas deben aceptar la decisión para su resolución
- d. **Negociación:** A través de la comunicación asertiva se centran en los intereses de ambas partes para llegar a un acuerdo.

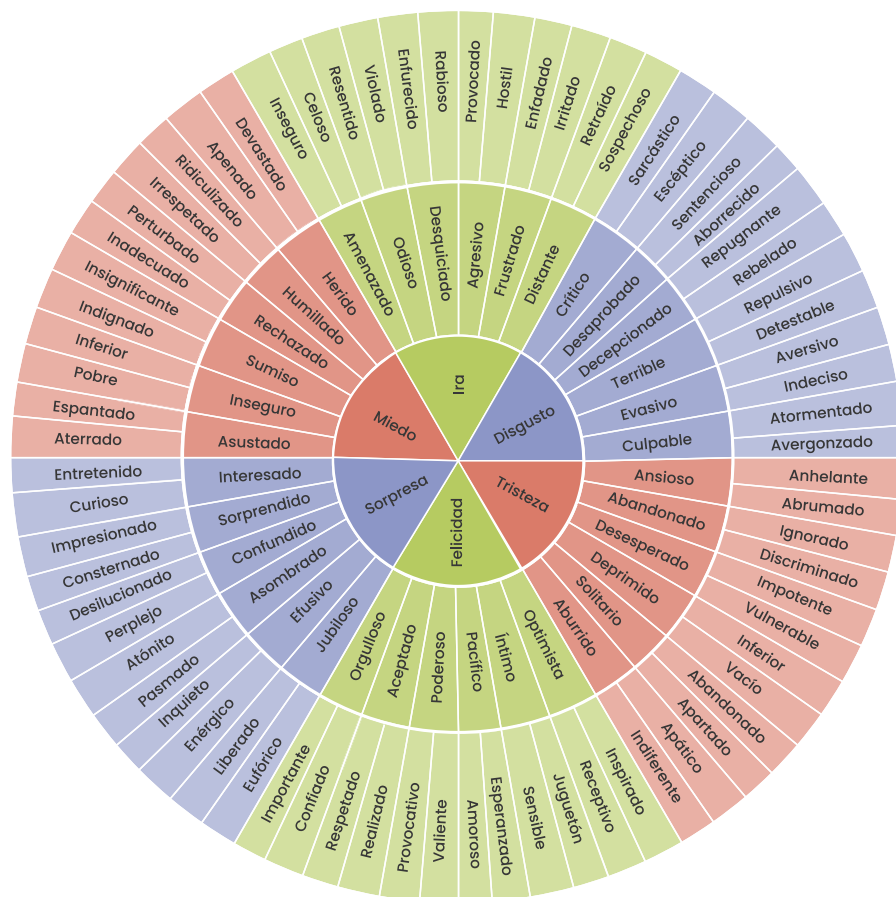
La rueda de las emociones

Por último, para la resolución de conflictos te presentamos la “Rueda de las emociones” que es una herramienta creada por el psicólogo Robert Plutchik y que se ha ido alimentando para ayudar a identificar y comprender las emociones que se despiertan ante un estímulo externo que, a la vez, nos es útil para aprender a gestionarlas y a aumentar nuestro vocabulario emocional.

Esto se ha creado como una herramienta para todas las edades, pues todas las personas las sentimos, pero pocas sabemos identificarlas, expresarlas y, sobre todo, gestionarlas.

La Rueda, parte de la idea que se tienen emociones básicas, las cuales se encuentran en el centro de la rueda. Pero, al identificarlas más podemos observar otro tipo de emociones que puede expresar de mejor manera lo que se siente, e incluso hacer todo tipo de combinaciones con ellas.

Al identificar la emoción o emociones que percibimos, es posible aceptarlas en vez de evitarlas, y afrontar de una nueva forma nuestro contexto.



Mentiroso, mentiroso

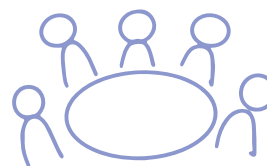
Objetivo: Conocer de manera divertida algunas actividades y gustos de las otras personas del grupo

tiempo



20 min

grupos



5-6
personas

Instrucciones

Se le pedirá a cada persona integrante de equipo que piense en dos actividades o características que las representen y quieran compartir con su equipo, y piensen en una que sea mentira. Una vez que lo hayan pensado, cada integrante deberá decirlas en voz alta con pretensión de que las tres frases son verdad para que las demás personas puedan adivinar cuál es la mentira. Quien adivina será la persona que siga en decir sus tres fases; ejemplo: 1. Mi color favorito es el azul, 2. Me encanta andar en bicicleta 3. Me gusta mucho hacer ejercicio por las tardes ¿Cuál es mentira? Opcional, quien facilita puede dar el ejemplo al grupo entero. De esa manera también el grupo conoce más de ti, y puede entrar en confianza de compartir.

Agrupándome

Objetivo: Que las personas identifiquen a otras con quienes comparten mismos gustos, miedos o habilidades

material



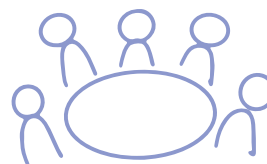
Espacio libre para caminar, lista con gustos, habilidades o miedos

tiempo



35
min

grupos



Trabajo
grupal

Instrucciones

Las personas harán un círculo grande, quien facilita será quien en voz alta dirá en dónde se reunirán las personas que les guste, hagan, o teman sobre algo en específico. Las frases pueden ser:

1. "De este lado se reunirán las personas que les gusta la primavera, del otro lado aquellas que les gusta más el verano, en este otro lado aquellas el otoño, y de este otro el invierno"
2. "En esta orilla se juntarán aquellas personas a quienes les gusta hacer ejercicio, de éste otro quienes prefieran videojuegos, y de este otro quienes prefieran otro pasatiempo"
3. "Aquí se reunirán aquellas personas que les gusta ver películas animadas, de este otro lado películas románticas, y del otro lado quienes les agrade más las películas de acción"

Una vez que lo indique la persona que facilita, el grupo deberá agruparse según lo defina, se les dará tres minutos para que puedan platicar sobre esos gustos.

Charla guiada

Objetivo: Detonar que diferentes personas que no siempre dialogan lo hagan y puedan conocerse más

material



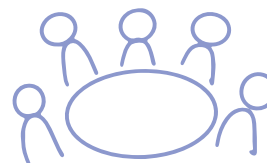
Espacio libre para caminar, lista con temas a platicar

tiempo



35 min

grupos



Trabajo grupal

Instrucciones

Se le invitará al grupo que de manera individual comience a caminar de un lado al otro. Cuando la persona que facilita lo indique, dirá que se detengan y las personas deberán hacer pareja con la persona más cercana que se encuentre.

Una vez que se han creado las parejas, la persona que facilita dará la temática sobre la que deben platicar y dará 3 minutos para ello. Terminados los minutos, se reinicia la caminata de un lado a otro, para dar nuevamente las mismas indicaciones. Esta actividad se puede realizar como máximo 8 veces, cuidando que las parejas vayan cambiando, y que no se encuentren todo el tiempo cercanas con quienes pasan tiempo cotidianamente.

Instrucciones

Algunos de los temas a platicar pueden ser:

1. ¿Vieron la película de ..., discutan sobre qué piensan sobre ella?
2. ¿Qué película es la próxima que verán en el cine y por qué?
3. Cuéntale ¿Qué haces normalmente después de la escuela?
4. Pláticale sobre las personas con quienes vives
5. Comparte un recuerdo que te guste mucho de cuando eras más pequeño/a
6. Comparte cuál es uno de tus principales temores y por qué
7. Comparte qué es lo que más deseas en este momento de tu vida
8. Comparte cómo te ves en cinco años

Al finalizar se puede detonar la reflexión preguntando de manera general

Reflexiona
con tu grupo

- ¿Qué sintieron?
- ¿Les gustó la actividad? ¿Por qué?
- ¿Conocieron a nuevas personas?
- ¿Conocieron algo nuevo de las personas?



Dibujando mis sentimientos

Objetivo:

Presentar la rueda de las emociones y reconocer las emociones que he vivido

material



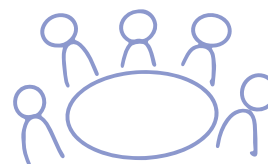
Tarjetas de doce cartas que expresan sentimientos (Anexo), colores amarillo y negro. Hojas, pluma y resaltador.

tiempo



30 min

grupos



Trabajo individual

Instrucciones

De manera individual, se le repartirá a cada estudiante el juego de doce cartas. Deberán dibujar cada una según el color que al sentirlas identifiquen para cada uno. Con el resaltador amarillo, deberán dejar una marca a aquellas que le gusta sentir y de negro marcar en una esquina las que no.

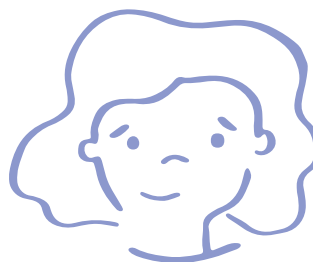
Al reverso, escribirán algún momento que identifiquen se han sentido según la emoción.

Para finalizar, la o el estudiante revisará la rueda de las emociones, y tratará de identificar si lo que ha descrito es una emoción básica, o es otra palabra la que encuentra más próxima a lo que sintió.

Para cerrar la actividad, se invita a que de manera grupal se reflexione acerca de

- ¿Por qué hay unas emociones que me gustan más que otras?
- ¿Hay emociones buenas y malas?
- ¿Podemos elegir tener solo emociones que me gustan?
- ¿Qué hacer con esas emociones que no me gustan?
- ¿Qué tan difícil ha sido identificar qué situación los hacía sentir con cierta emoción?

REFLEXIONA
CON TU GRUPO

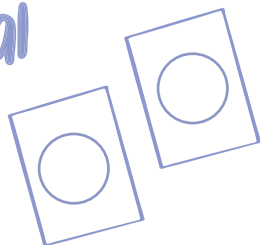


Y posteriormente revisar la **Rueda de las Emociones**, saber si con ella identificaron otra emoción, saber si les es útil y cómo la usarían en su cotidianidad.

Reconociendo mis emociones

Objetivo: Usar la Rueda de las emociones, e identificar las necesidades que se encuentran atrás de cada vivencia

material



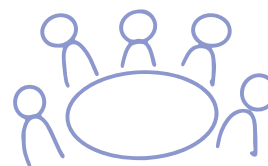
Rueda de las emociones impresas para cada estudiante. Hojas con frases de emociones y necesidades impresas.

tiempo



25 min

grupos



Trabajo individual

Instrucciones

De manera individual, cada estudiante tendrá la Rueda de la Emociones. En la hoja verán algunos enunciados donde con apoyo de la Rueda, deberán identificar el sentimiento que les provocaría:

1. Rompiste un plato y tu mamá se molestará:
2. Aprobaste un examen muy importante por el que estuviste estudiando semanas antes:
3. Ha desaparecido el alimento que traías para el receso:
4. Un compañero se ha caído y lastimado:
5. Suspendieron a una amiga que ha agredido a una compañera:
6. No tienes internet para realizar tu tarea para mañana:
7. Conociste a un nuevo compañero y te ha caído muy bien:

Al terminar de reconocer sus emociones, se invita a pensar de manera grupal si antes de esto nos habíamos tomado un tiempo para conocer qué es lo que siento, saber por qué sería importante conocer qué emoción sentimos. Conocer si es posible gestionar esas emociones que identificaron, o saber qué hacen cuando sientes ese tipo de emociones.

Segundo, se les repartirá las hojas de necesidades mismas que deberán llenar:

1. Si te sientes sola/o ¿qué necesitas?:
2. Si te sientes cansada/o ¿qué necesitas?:
3. Si te sientes nerviosa/o ¿qué necesitas?:
4. Si te sientes inquieta/o ¿qué necesitas?:
5. Si te sientes extasiada/o ¿qué necesitas?:
6. Si te sientes triste ¿qué necesitas?:
7. Si te sientes decepcionada/o ¿qué necesitas?:

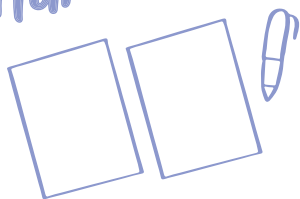
Al finalizar es importante que se discuta de dónde vienen las emociones (de las necesidades) y, por lo tanto, al conocer lo que siento es posible satisfacer esas necesidades ¿qué tan difícil es satisfacerlas?

Espejo

Objetivo:

Autoconocerse e identificar cómo somos percibidos por otras personas

material



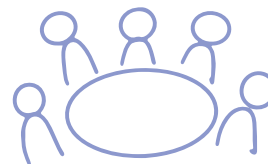
Dos hojas blancas, pluma

tiempo



20 min

grupos



Trabajo individual

Instrucciones

Se puede pedir que hagan un círculo, o bien, que permanezcan sentados/as como de costumbre. Se le pedirá a cada persona que en una hoja, de respuesta a las siguientes preguntas sobre si mismas:

- ¿Cómo te describes?
- ¿Qué te gusta?
- ¿Qué te desagrada?
- ¿Qué te hace feliz?
- ¿Qué te pone enojada/o?
- Si fueras un animal ¿Con cuál te identificas y por qué?
- ¿Cuándo tienes un problema cómo reaccionas?
- ¿Crees que tienes control de tus emociones, o después te arrepientes de cómo actúas?

Una vez que hayan terminado, se pide que doblen sus hojas y la guarden temporalmente, pues se usará en unos minutos.

Ahora, tomarán la otra hoja y deberán contestar las siguientes preguntas respecto a lo que saben o creen de la persona que tienen a la izquierda:

- ¿Quién es?
- ¿Qué le gusta?
- ¿Qué le desagrada?
- ¿Qué le hace feliz?
- ¿Qué le pone enojada/o?
- Si fuera un animal
- ¿Con cuál le identificas y por qué?
- ¿Cuándo tiene un problema cómo reacciona?
- ¿Crees que tiene control de tus emociones, o después se arrepiente de cómo actúa?

Al finalizar, dicha hoja será doblada y entregada a la persona de la izquierda.

Finalmente, cada quien tiene dos hojas, una contestado por ellos/ellas mismas y otra desde la perspectiva de otra persona. Se les invitará que revisen con atención ambas hojas, que puedan ver las similitudes y diferencias.

En plenaria se invita a que de manera voluntaria reflexionen sobre qué les ha parecido la actividad, qué han aprendido, qué tan diferentes los ve la otra persona, y si coinciden con algo que ellos mismos/as piensa.

Es importante que las personas se sienten de manera aleatoria y en la medida de lo posible, no se encuentren cercanas con las personas que más conviven.

Descoordinados

Objetivo: Identificar la importancia de tener sincronía en lo que se dice y se hace para una comunicación efectiva

material



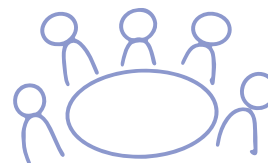
Música y bocinas.

tiempo



10 min

grupos



Trabajo
grupal

Instrucciones

El grupo se acomodará en círculo viendo hacia dentro. La persona que facilita explicará que deberán seguir los movimientos que ella/él hace con el ritmo que elija. Así, mientras la persona hace movimientos, es importante que diga lo contrario a lo que hace con la finalidad de confundir a los estudiantes.

Por ejemplo: Mientras da dos pasos a la derecha, la persona dice "dos pasos a la izquierda", aplaude hacia arriba mientras dice "dos aplausos abajo", se agacha y dice "dos brincos hacia arriba", da círculo con las manos atrás de ella mientras dice "círculos con las manos hacia enfrente". Después dará indicaciones como "tocarse el cabello" mientras se toca la nariz; "frotarse las manos" mientras se frota el estómago

Al finalizar, se invita que de manera grupal se invite a reflexionar sobre

Reflexiona con tu grupo

- ¿Qué sucedió? ¿Fue difícil seguir la actividad?
- ¿Se equivocaron? ¿Por qué sucedió?
- ¿Cuál es la importancia de comunicarse de manera efectiva?

- ¿Qué sería comunicarse de manera efectiva?
- ¿Qué sucede cuando decimos que estamos felices, pero nos vemos tristes?
- ¿Qué sucede cuando decimos que haremos las paces, pero continuamos con actitudes agresivas? ¿Qué mensaje damos?

- ¿Qué sería comunicarse de manera efectiva?
- ¿Qué mensaje queremos dar realmente cuando lo que hacemos y comunicamos no coincide?

Te escucho

Objetivo: Reconocer la importancia de escuchar y confiar en las otras personas, así como tener la capacidad de organizarse.

material



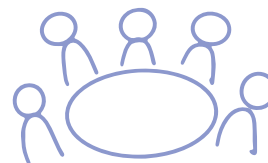
Dos o tres mascadas, una ruta de llena de obstáculos que tenga una meta definida

tiempo



30 min

grupos



Dividir el grupo en dos o tres subgrupos, según se crea conveniente

Instrucciones

Se deberá elegir una ruta y una serie de metas que realizar (anotar en un cuaderno, recoger un objeto, preguntar la hora). Por grupo, se elegirá a una persona a quien se le vendaran los ojos. Así, la persona vendada deberá navegar por la ruta hacia la meta elegida, teniendo que escuchar atentamente las instrucciones de sus equipos quienes deberán dar instrucciones precisas en voz alta para evitar que se lastime y pueda llegar a la meta.

Al finalizar, se invita a reflexionar con las personas vendadas

Reflexiona con tu grupo

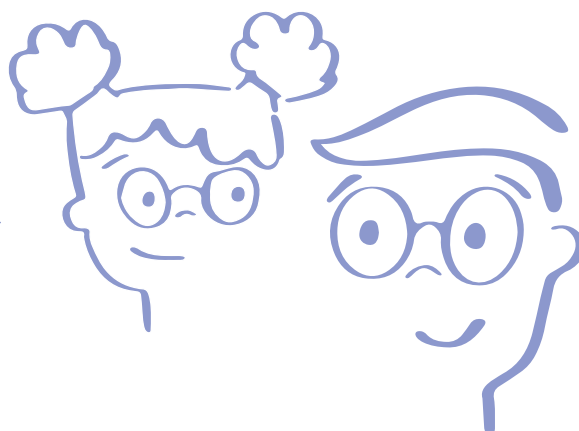
- ¿Qué sintieron?
- ¿Qué fue importante?
- ¿Qué debió cambiar o mejorar?

Y como subgrupos

- ¿Qué identificaron?
- ¿Lograron ponerse de acuerdo?
- ¿Cómo lograron dar instrucciones precisas y participar todos?

Y en conjunto

- ¿De qué se trata esta actividad?
- ¿Qué enseñanza nos deja?



Las sillas

Objetivo: Promover la cooperación y organización entre el grupo

material



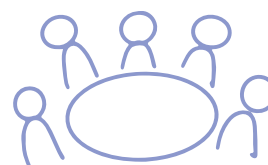
Sillas, música y bocinas

tiempo



20 min

grupos



Trabajo grupal, o dividir en dos si así se considera

Instrucciones

Se les invitará a colocar un círculo con las sillas mirando hacia afuera. Alrededor de ellas estarán caminando al ritmo de la música, al parar deberán encontrar la forma que todas las personas participantes puedan estar dentro de la silla: sentados, acostados, parados. Una vez logrado, se quitará una silla y continúa el juego.

A diferencia del juego clásico, aquí ninguna persona participante sale del juego, sino que irán quitando sillas en cada ronda para que entre todas puedan buscar una solución de permanecer sobre alguna silla al detener la música. Al finalizar se invita a reflexionar qué emociones generaron durante el juego, qué problemáticas enfrentaron y que soluciones fueron dando.

El paracaídas

Objetivo: Promover la cooperación y comunicación en el grupo

material



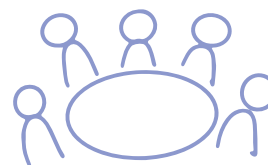
paracaídas o manta grande, una pelota

tiempo



10 min

grupos



Trabajo grupal

Instrucciones

Cada persona toma con las dos manos el paracaídas o la manta, a la altura de su cintura. Primero se da la indicación de ondear el paracaídas y la manta para que reconozcan sus movimientos. Se aventará la pelota al centro y seguirá una serie de indicaciones como: zarandear el paracaídas o manta hasta que la pelota se traslade hacia una persona en específico evitando que caiga. Posteriormente, se dará otra indicación, como que vaya hacia otra persona, o que haga dos saltos grandes la pelota sin caerse. Otra indicación podría ser que haga un recorrido circular por todo el pedazo de tela sin caer.

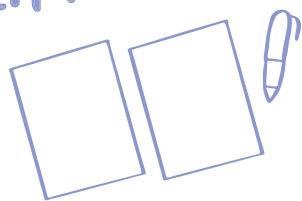
Mientras se juega, se les recuerda que es importante que se comuniquen para conocer quien debe mover más, alzar o bajar.

Al finalizar es importante llamar a la reflexión sobre qué significó el juego, qué aprendizaje aportó, qué dificultades o facilidad vivieron y cómo lo enfrentaron, o sacaron provecho.

La prisa

Objetivo: Detonar la participación y organización entre los equipos

material



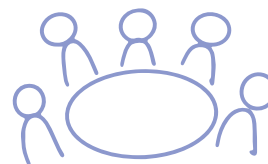
Hojas y plumas

tiempo



30 min

grupos



5-6 personas

Instrucciones

De manera grupal, se les explicará a los equipos que existe una situación. Deberán imaginar que cada equipo es una familia, el gobierno ha informado que está por ocurrir una tormenta de gran tamaño que coloca su vida en peligro, por lo que deben irse a un refugio a las afueras del estado. Como serán muchas personas a quienes deberán trasladar, cada familia solo puede llevar 12 cosas que sean imprescindibles para ellos y que, además, les sean útiles.

En equipo durante 10 minutos deberán platicar, escucharse y conciliar cuáles serán las 12 cosas que llevarán en su maleta. Una vez terminado el tiempo, deberán exponer al grupo qué eligieron y sus razones.

Al finalizar, se reflexionará sobre qué dificultades tuvieron para ponerse de acuerdo, qué fue lo más sencillo y lo más difícil, qué aprendieron del juego y cómo lo trasladan a su cotidianidad.

La Telaraña

Objetivo:

Propiciar la empatía y confianza entre el grupo.

material



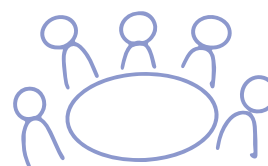
Una madeja de estambre grande

tiempo



60 min

grupos



Trabajo
grupal

Instrucciones

Es importante saber que esta actividad puede detonar muchas emociones, y es prudente estar preparado/a para ayudar a gestionarlas. Opcional, se puede solicitar con anticipación al grupo que lleve consigo algún objeto que le sea significativo.

El grupo se coloca en círculo para posteriormente sentarse, es posible que lleven tapetes e incluso cojines para estar cómodos/as. Antes de comenzar es recomendable hacer ejercicios de respiración y acompañarlo con música tranquila (ver sección 11), además de explicar el objetivo de la actividad.

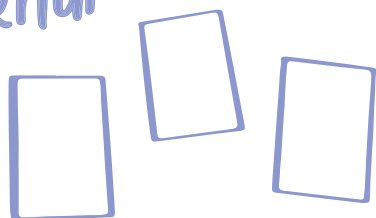
Se pedirá que de manera voluntaria alguna persona pueda comenzar exponiendo el objeto que ha traído y las razones por las cuales es importante. Existen dos maneras de trabajar esta actividad, una primera es si existe una problemática grupal, se abre al grupo la posibilidad de hablar sobre lo que está sucediendo, cuidando que antes de ello se construyan las reglas de convivencia para respetar tiempos de participación, y evitar agredir. Con este ejercicio es importante siempre cuestionar ¿Qué nos hace sentir esto? ¿Identificamos cómo se siente la otra persona? ¿Qué solución podríamos proponer? Siempre con apoyo de la Rueda de las Emociones.

La segunda opción, tiene el objetivo de abrir la sensibilidad del grupo y acercarnos mutuamente. Con ello, se convoca a poder compartir algún momento que nos haya hechos felices, en otra ronda algo que nos haya hecho sentir tristes, en una tercera asustados, y en una última enojados. Cada que termina una participación es importante cuestionar si es posible hallar otro sentimiento de acuerdo con la Rueda de las Emociones.

Un buen final

Objetivo: Representar situaciones que podrían ocurrir en la vida real, e identificar lo que sucede y hallar posibles soluciones

material



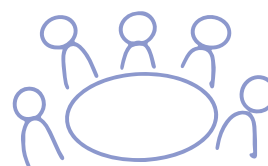
Tarjetas con roles. Si es posible, pueden tomar algunos objetos para hacer representaciones

tiempo



45 min

grupos



3-5
personas

Instrucciones

A cada equipo se le entregará una breve descripción de la situación que deberán representar, se les dará de 5 a 7 minutos para que lo lean y se organicen en la forma en cómo lo representarán. Frente a grupo, cada equipo representará la situación que se les ha compartido. Fijándose que no existe un final, pues en conjunto con el grupo completo deberán reflexionar sobre

- ¿Qué crees que suceda después? ¿cuál es el problema?
- ¿Quiénes están involucradas en el conflicto y de qué manera? ¿qué desencadenó el conflicto?
- ¿Identifican algún tipo de discriminación?
- ¿Cómo es la comunicación?
- ¿Cuáles son los intereses y necesidades? ¿cómo le harían frente?
- ¿Qué proponen?

Reflexiona
con tu grupo



Discriminación persona mayor

Personajes:

- a) Persona mayor quien debe ir a recibir su apoyo económico
- b) Conductor/a
- c) Persona que espera el autobús y tiene prisa
- d) Persona que está dentro del autobús y ansia por regresar a casa después de una noche de trabajo

La persona que conduce el autobús se detiene en la parada. Ve que la persona mayor necesita ayuda para poder subir, pero también observa que hay una gran fila detrás por lo que le dice a la persona que debería de esperar el siguiente autobús para no causar un retraso. Las personas comienzan a quejarse porque el autobús no ha marchado.

Discriminación por género

Personajes:

- a) Madre
- b) Hermano mayor
- c) Hija menor

La familia se encuentra terminando de comer, ambos tienen que realizar tareas de su escuela. La madre le pide a la hija que le ayude a levantar la mesa y lavar los platos, pues debe arreglar un pantalón que usará mañana. La hija se muestra molesta, pues tiene tarea y su hermano se ha ido a su habitación sin apoyar.

Xenofobia

Personajes:

- a) Primo estadounidense
- b) Amigo/a
- c) Amigo/a
- d) Prima/o de la persona estadounidense

Tu familia te ha avisado que el próximo fin de semana les visitará un/a primo/a que vive en Estados Unidos y conoces desde la infancia. Te entusiasmas mucho para recibirlo/a, poder presentarlo con tus amistades y llevarle a pasear. En ese fin de semana la han pasado muy divertidos/as y es momento de salir con tus amistades. Notas que una de tus amistades ha hecho un comentario desafortunado sobre la manera en que habla español, y ha hecho que tu primo/a quiera regresar a casa, tú le reclamas fuertemente a tu amigo/a.

Al finalizar, reflexionar sobre cómo se han sentido representando otros roles, esto refleja de alguna manera a la sociedad o al espacio educativo, qué debería suceder para que estas situaciones no sucedieran.

SECCIÓN 02

DOS

A partir de esta sección han terminado las propuestas de actividades relacionadas con los talleres. Ahora, encontrarás algunos recursos que podrás considerar para llevar a cabo en tu espacio educativo vinculados a construir una cultura de paz.



I. Buenas prácticas

identificadas de manera interna y en otros lugares

Una buena práctica es la acción, estrategia, modelo, o procedimiento que se ha considerado exitosa ya que ha permitido solucionar un problema o aprovechar una oportunidad de manera innovadora que ha sido probada, validada, ha demostrado utilidad y puede ser replicada en diversos contextos.

Dentro de la Fase I en la que se llevó a cabo el diagnóstico y pudimos conversar con personal docente de las diferentes escuelas secundarias, fue posible identificar algunas buenas prácticas con las que cuentan y que, creemos importante documentar a fin de buscar que se fortalezcan e incluso repliquen en otros centros educativos. Así mismo, se han recogido otras ideas que se llevan a cabo en otros espacios educativos, o se proponen dentro de los Manuales y otros documentos consultados que pudieran ser de utilidad para llevar a cabo y lograr el objetivo del presente documento.

Buenas prácticas identificadas de manera interna

a). Trabajos en proyectos de vida

Descripción	Dentro de la clase de "Tutoría" las y los alumnos trabajan en un proyecto de vida contestando qué es lo que harán al finalizar sus estudios y después del bachiller en qué desean laborar
A qué contribuye	Detona en el alumnado el ejercicio de reflexionar y construir aspiraciones para su futuro
Sostenibilidad	Se invita a que esta iniciativa pueda realizarse al inicio y al final del año con el objetivo de que el alumnado pueda identificar qué circunstancias y deseos propios han cambiado o se han mantenido, así como actualizar hacia dónde se dirige su rumbo de vida. Es importante que se mantenga en cada generación de estudiantes.
Consejo	Es altamente enriquecedor que se pueda invitar a personas vinculadas a las labores que interesan a la mayoría de estudiantes, pues tener a una persona como ejemplo a seguir, apoya a conocer de mejor manera y trabajar integralmente en esa meta.

b) Bitácoras para cada grupo

Descripción	Utilizar bitácoras por grupo en las que se describe si se ha identificado algún suceso significativo (positivo y/o negativo) que sería interesante darle seguimiento por parte de las demás personas docentes. Esta queda en resguardo en un lugar estratégico del grupo, o es entregada por la persona prefecta sin que esto motive aún a levantar un aviso dentro de su rol y se entrega antes de cada clase para evitar sesgar o privar de información si un estudiante lo guardara.
A qué contribuye	Que cada persona docente que tenga frente al grupo, sin importar sus horarios o no coincidir con las otras personas docentes, esté al tanto sobre lo que sucede en el aula, y si es necesario, darle seguimiento desde sus conocimientos.
Sostenibilidad	Implantar esta práctica para todas las personas frente a grupo.
Consejo	Destacar tanto sucesos buenos, como malos para evitar que el escribir en dicha bitácora sea un motivo que condicione la conducta docente - estudiante

c) Buzón de quejas

Descripción	Dentro de una escuela existe un buzón de quejas como forma en la que las y los alumnos puedan pedir ayuda, o denunciar algún hecho desde el anonimato de forma escrita.
A qué contribuye	A conocer problemas latentes que pueden existir en el aula o espacio escolar y atenderlo de manera inmediata con los recursos necesarios.
Sostenibilidad	Es importante se haga de manera cotidiana la difusión sobre la existencia de esta herramienta a todas las personas dentro del centro educativo, y se les informe de manera transparente su funcionamiento para llamar su atención y confianza.
Consejo	- Es importante que se cuente con un grupo de personas, o un Comité que se haga cargo de revisar y darle seguimiento a las quejas o sugerencias recibidas. Lo anterior evitará que el control quede bajo solo una persona y de manera integral sea un grupo de personal educativo quienes podrán dar una mejor solución al posible conflicto. - También es importante considerar que este buzón no es solo una vía de denuncia, sino también para solicitar ayuda o reportar una situación que les preocupe.

d) Trabajo comunitario

Descripción	En caso de alguna mala conducta por parte de algún/a alumno/a, priorizan que la persona haga trabajo comunitario a beneficio de la escuela, en vez de enviarlo a su casa como castigo.
A qué contribuye	A mantener el espacio educativo y que las personas se apropien del espacio, y por lo tanto, lo cuiden y respeten.
Sostenibilidad	Esta misma iniciativa es una buena oportunidad para establecer un Comité o grupo de alumnas/os que propongan mejoras por hacer al centro educativo, y se busque servicios sociales tanto para personas que no han tenido buenas conductas, como para aquellas personas que buscan apoyar de manera voluntaria.
Consejo	Observar el video para conocer los elementos positivos del trabajo comunitario: https://www.youtube.com/watch?v=gfzNiUhXUp0

e) Proyecto final

Descripción	En una escuela colaboran las asignaturas de Formación Cívica y Ética, Historia y Geografía para un proyecto final común en el que alumnos/as deben investigar y proyectar desde la visión de cada disciplina cómo se ha ido transformando Querétaro gracias a su diversidad: leyes, población, ocupaciones, territorio.
A qué contribuye	Al trabajo interdisciplinar y coordinado. Además, al tener un objetivo fijo invita a conocer desde nuestro entorno como la riqueza y el respeto a la diversidad social.
Sostenibilidad	Buscar que este proyecto pudiera exponerse dentro de la escuela, o en un lugar cercano a ella para que las investigaciones realizadas pudieran llegar a más personas. Así como replicar este tipo de prácticas desde distintas temáticas
Consejo	Sería interesante que, en cada generación se pueda replicar el coordinar interdisciplinariamente y dejar como investigación un tema que abone a entendernos como individuos y la riqueza de las diferencias

f) Código de ética

Descripción

- Dentro de una materia, se realiza con la participación de cada grupo un código de ética que se debe seguir a lo largo del año a fin de establecer acuerdos, derechos y obligaciones.

A qué contribuye

- Al hacer esta dinámica de manera participativa, existe un sentimiento de responsabilidad y conocimiento sobre las reglas de convivencia para el alumnado.

Sostenibilidad

- Buscar que cada materia o aula tenga sus reglas de convivencia hechas de manera participativa, y hacer referencia a ellas durante todo el año escolar.

Consejo

- Dar prioridad y práctica dentro del espacio educativo, el realizar los Acuerdos grupales a través de un círculo participativo para detonar el intercambio de ideas y conciliación.

Buenas prácticas encontradas en el exterior

Banca amarilla (The friendship bench)

Es un recurso para llamar a la confianza del alumnado que necesita ayuda en alguna circunstancia. Se coloca una banca específica para patio con un color llamativo y que no exista fácilmente en la escuela, para que a través de la difusión las personas estudiantes y personal del centro educativo conozca que, si necesita ayuda y no sabe cómo pedirlo, se puede sentar en dicha banca para recibir apoyo de emergencia.

Para ello, es necesario tener las herramientas necesarias para la adquisición de esta, pero, sobre todo, asignar la tarea de vigilancia y atención a una persona específica que esté capacitada para atender todo tipo de conflictos entre pares, con docentes, administrativo, o de motivos personales que pudieran referirse a algún personal médico o psicólogo.



Nuestra propia campaña antidiscriminación

De manera general al Centro Educativo, se le invita a participar a difundir campañas de sensibilización para evitar la discriminación (carteles, pláticas, películas, etc). Por ejemplo, se pueden dividir los salones según un rol específico en la organización, o bien, por motivo de discriminación y, cada mes, se hable de un motivo específico en el que además de existir carteles para identificarla y prevenirla, también existan momentos de reflexión, actividades audiovisuales, o incluso se busque realizar un mural al respecto.

Esto ayudará a que la comunidad en general trabaje en investigar a profundidad ese tipo de discriminación y pudiera compartir conocimientos y reflexiones con toda la comunidad, incluso padres y madres de familia. Para ello, es necesario que exista un grupo de personal docente que sea guía para su realización.

Buenas prácticas encontradas en el exterior

Comida Mundial

A través de la curiosidad por conocer otras culturas dentro o fuera de México, se podría hacer un proyecto para un día en específico en el que, en grupos pequeños por salón o generación, elijan un estado o país dependiendo la finalidad; en el que logren investigar todo lo referente de ellos, entre esos datos, su plato más famoso que puedan cocinar y presentar en una kermes de la diversidad donde lo den a probar a la comunidad y cuenten sobre la cultura del lugar.

El objetivo es que conozcan otras culturas, y reflexionen sobre la riqueza de cada cultura y el cómo nos beneficia cuando esas culturas se encuentran entre nosotros/as.



Muro de la diversidad

Se puede pedir a todo el alumnado o a un grupo en específico que escriban mensajes positivos sobre la diversidad, además de imprimir o dibujar imágenes que representen la integración de todas las personas. Se podría colocar en un muro de manera general, o por grupos organizar un concurso con las mejores creaciones y participación de todas las personas.

Sugerencias para trabajar con familias

En este apartado encontrarás algunas ideas que puedes trabajar con el alumnado y/o el espacio escolar en conjunto con sus familias con el objetivo de que la prevención de actos de discriminación sea un trabajo integral para todas las personas que conforman el espacio educativo. Pues, si bien la familia es la primera escuela, también es cierto que el estudiantado se convierte en un agente de cambio ya que puede transmitir lo aprendido en las escuela dentro de su núcleo familiar.

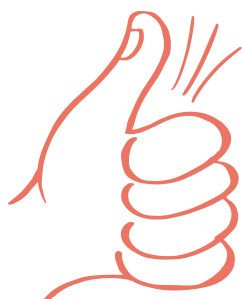
DIFUSIÓN DE LO APRENDIDO

De manera general, una buena idea para reforzar lo aprendido con el alumnado, y que los temas revisados se compartan con más público, entre ellos sus familiares, es realizar trípticos hechos por el mismo estudiantado en el que expliquen a la gente, lo básico que deben saber para entender un tema. Por ejemplo, hacer un tríptico que explique qué son los estereotipos, cómo identificarlos, en el que coloquen ejemplos e incluso dibujos hechos por ellos/as mismas y se reparta al público a la hora de salida.

Con el mismo objetivo, también pueden realizar carteles que tengan la finalidad de informar al público sobre un tema específico, que sean muy atractivos a la vista y se coloquen en un lugar donde padres/madres y otro tipo de público pueda verlos.

También es posible hacer proyecciones de videos o películas que traten sobre un tema en específico abierto a familiares, en el que se ofrezca un tiempo para detonar la reflexión entre todas las personas asistentes.

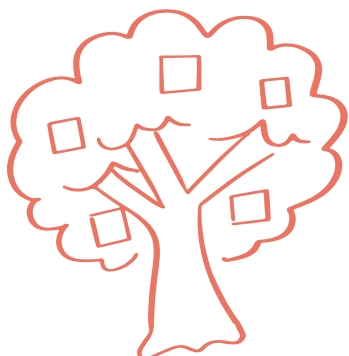
PARA IDENTIFICAR EMOCIONES LOS DERECHOS HUMANOS



CLIMA DE RESPETO

En la siguiente reunión con padres/madres de familias se puede comentar lo que está sucediendo en la escuela para fomentar el respeto a los derechos humanos y evitar la discriminación. Así como la importancia de conocer la percepción de ellos/as, por lo que se puede hacer un cuestionario que deberán contestar para evaluar el clima que ellos/ellas perciben en el espacio educativo como padres/madres. Al finalizar se puede detonar una lluvia de ideas para mejorar el clima, y la manera en que ellos/as apoyaran con dichas actividades, o bien, sumarse a las acciones que ya hace la escuela. (Una idea de cuestionario se encuentra en Anexos)

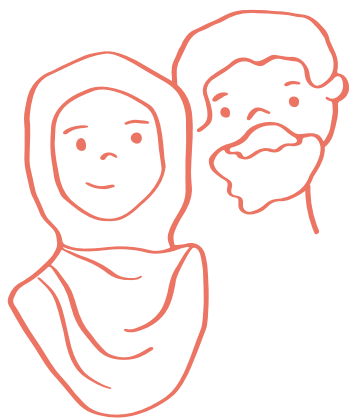
IDENTIFICAR LA DIVERSIDAD



EL ORIGEN DE NUESTRA ASCENDENCIA

Una buena idea para que el estudiantado conozca sus raíces familiares, e incluso se trabaje de forma conjunta con su familia copilando información, es solicitarles que hagan un árbol genealógico. Éste puede ser sencillo o tan elaborado como el docente lo necesite (fotografías, años de nacimiento, usar símbolos para identificar enfermedades, tipos de relación, marcar su género, ocupación, etc.) pero es importante que investiguen el lugar de nacimiento de sus familiares y el lugar en el que viven o vivieron la mayor parte de su vida.

Es ideal que el alumnado pueda presentar al grupo su árbol genealógico y lo que quisiera destacar del mismo. Este ejercicio ayudará a que conozcan el origen e historia de su familia, un mayor acercamiento a sus miembros familiares, y reconocer la riqueza y diversidad que existe incluso dentro de nuestras propias familias.



LA TELEVISIÓN MEXICANA

Previo a este ejercicio, es importante que el alumnado haya trabajado el tema de rostros y narrativas de la discriminación, racismo y xenofobia. Asimismo, es ideal que trabajen en hacer un tríptico en el que, con sus propias palabras, puedan enseñar los tipos de discriminación a otro tipo de público, como su familia.

Una vez que la familia ha entendido la temática que está revisando su hijo/a puede hacer este ejercicio en conjunto para identificar la representación con la inclusión o exclusión de la diversidad en la televisión. Pueden elegir un horario de preferencia o un programa de televisión específico, en el que juntos observen ¿cuántas personas afrodescendientes/indígenas/con discapacidad/mujeres/jóvenes/infancia/LGBTIQ+, migrantes aparecieron en el programa? ¿qué papel representaron en el programa? ¿a qué ayuda o perjudica lo que han visto? ¿por qué creen que sucede? Al día siguiente, es importante que, en equipos, o de manera general, puedan presentar lo que revisaron y detonar una reflexión grupal.

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Es posible realizar esta actividad dentro de una junta de padres/madres de familia en el que se pueda explicar la importancia de cómo nos dirigimos a las personas, entre ellas, los hijos/as. El objetivo de esta actividad es crear una conexión entre la familia y sus hijos/as al identificar la manera en cómo expresan una interpretación sobre una acción, pues si se hace juzgando o criticando naturalmente los humanos nos cerramos o actuamos de forma defensiva.

Una sugerencia de trabajarlo es entregar distintas frases en la que las personas deben identificar cual es la frase que es una observación sin crítica, y dar espacio para que ellos/as puedan cambiar la manera en que dirían esas frases sin lastimar los sentimientos de las personas (el ejemplo se encuentra en Anexos)

SECCIÓN 03

TRES

Ante la realidad que compartieron las personas docentes, a continuación, encontrarás algunas herramientas para tu bienestar.



K. Herramientas de autocuidado

para la persona docente

Este apartado busca brindarte algunas herramientas y técnicas que te apoyen en cuidar tu salud física y mental ante el posible agotamiento socioemocional al que todas las personas podemos estar expuestas en nuestra cotidianidad, y que pudieran limitar nuestras tareas diarias. Si lo crees conveniente, puedes usar y compartir algunas técnicas con tus estudiantes en aula.

¿Qué es el autocuidado?

De acuerdo con diferentes definiciones de la Organización Mundial de la Salud y la iniciativa Spotlight de las Naciones Unidas, se puede entender que el autocuidado se refiere a las distintas estrategias y acciones que se llevan a cabo de manera individual para ser una persona consciente y ejercer las libertades fundamentales en cada dimensión de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual.

Esto implica la reflexión, pero también la acción en reconocer nuestras propias capacidades para continuar con nuestras labores con el mayor bienestar posible, pues, autocuidarnos es necesario para poder seguir contribuyendo a la construcción de un mundo más justo y digno para todas las personas (ONU-DH, 2021).

El principal obstáculo que limita practicar el autocuidado son frases como no tener tiempo y tener muchas cosas por hacer. En el ámbito laboral, existe un concepto conocido como “Síndrome del Burnout” (síndrome de desgaste) que es una respuesta emocional hacia el agotamiento físico y psicológico en la que nos podemos mostrar más irritables, olvidar tareas importantes, perder la concentración, tener insomnio, y/o sentirnos cansadas/os.

Para evitarlo, te mostraremos algunas herramientas desarrolladas que hemos tomado de manuales específicos para el autocuidado, primero encontrarás los principales aspectos a atender, y más adelante las técnicas para aplicarlos:



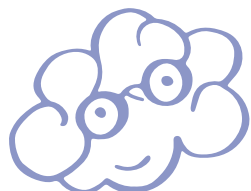
Aspecto Físico

- Aliméntate sanamente (evita harinas y azúcares)
- Duerme lo suficiente (idealmente de 6 a 8 horas)
- Haz ejercicio de manera regular (tres veces por semana mínimo)
- Disminuye el estrés (a partir de la página 64 encontrarás algunas técnicas)



Aspecto Emocional

- Reconoce y acepta tus emociones (en las páginas 44 y 47 encontrarás algunas actividades para ello)
- Evita personas que te hacen daño, o te hacen sentir incómoda/o
- Mantén relaciones afectivas saludables
- Acude a terapia o grupos de apoyo
- Lleva un diario de tus sentimientos para registrar e identificar tus experiencias emocionales (en las siguientes páginas encontrarás algunas ideas)



Aspecto Mental

- Lee un libro
- Realiza actividades o camina al aire libre
- Escucha la música que te gusta
- Realiza tus actividades favoritas de manera cotidiana
- Evita sobre pensar y mantente en el presente
- Organiza una rutina
- Crea una lista de prioridades para tus actividades
- Más adelante encontrarás algunas actividades para llevar a cabo estos objetivos



Aspecto Espiritual

- Agradece
- Medita
- Realiza rituales, ceremonias, rezos u otras acciones que consideres importantes para ti y te brinden paz
- Al final de la sección, encontrarás herramientas y actividades para trabajar tu aspecto espiritual

• ¿Prácticas el autocuidado?
¿Duermes bien?

• ¿Te alimentas bien?

• ¿De qué forma lo practicas?

• ¿Cómo pasas cada día?

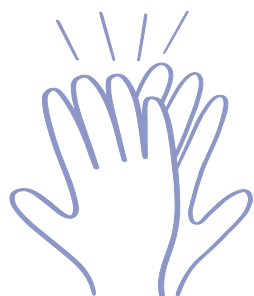
• ¿Qué te hace falta para mejorar tu relación con tu propio cuidado?

• ¿Hace cuánto que no colocas atención a lo que te ha gustado en tu día?

• ¿Tienes momentos de introspección en tu rutina diaria?

• ¿Cómo te beneficiaría en tu labor el tener dentro de tu rutina diaria el autocuidarte?

Ejercicios de Autocuidado



Agradecimiento diario

Un primer hábito que puedes practicar es el agradecer todos los días, pues esto influye en tus emociones y aumenta una perspectiva positiva.

1. Al despertar o antes de comenzar tus labores, elige al menos tres razones por las cuales podrías estar agradecida/o, independientemente de la situación que estés atravesando. Inspírate, incluso podrías escribir un listado de agradecimientos. Por ejemplo, agradecer por:

- Poder respirar
- Poder sonreír
- Ser capaz de sentir

b. Ejercicios de respiración



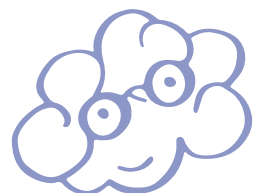
La forma en cómo respiramos beneficia a nuestro sistema cardiovascular al aumentar el flujo sanguíneo y la presión arterial. Los ejercicios de respiración profunda ayudan también a controlar el estrés, reducir la tensión y ayuda a relajarse.

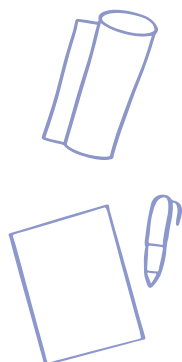


Mano izquierda: Con la espalda recta y los dos pies firmes sobre el suelo, puedes estar sentada/o, o parada/o. Con la boca cerrada en todo momento, relaja tu lengua, taparas con el índice de tu mano izquierda tu fosa nasal derecha e inhalarás profundamente durante 4 segundos, sostienes por 2 segundos, y con esa misma mano taparás tu fosa nasal izquierda para exhalar despacio por 4 segundos. Repite este ejercicio al menos cuatro veces, coloca tu atención en tus manos y respiración. Si te es posible, cierra los ojos.

Relajación con el abdomen: Con la espalda recta y los dos pies firmes sobre el suelo, puedes estar sentada/o, o parada/o. Cierra tus ojos, relaja tu lengua, deberás colocar una mano en tu pecho y otra en el estómago. Observa tus movimientos, tu respiración ¿qué mano es la que primero se mueve? Intenta que se mueva la mano que tienes en tu estómago para lograr una oxigenación y purificación adecuada. Permite que el aire entre por tus fosas nasales suavemente, retenlo por dos segundos y exhala profundamente.

Al lograrlo, concéntrate en los ruidos del entorno, sé consciente de lo que sucede a tu alrededor y disfrútalo, sin cuestionar, sin perder la concentración en sentir tu respiración. Haz este ejercicio por al menos 3 minutos, al finalizar abre tus ojos lentamente.



c. Lista de actividades

Tener una lista de actividades de tu día, ayuda a que puedas tener mayor organización y disfrute.

1. En una hoja o cartulina anota en forma de lista las actividades que sean prioritarias y no puedes dejar de hacer como: bañarse, desayunar, pasear a la mascota, vestirse, etc. En una segunda lista anota actividades por rubros como aquellas de tu trabajo o tu estilo de vida como: mandar un correo, preparar la clase de mañana, lavar la ropa, ir a hacer las compras.

Cuando las tengas identificadas, ordena tus actividades según tu disponibilidad de horario. Prioriza las más urgentes, después las que son rápidas de terminar. Deberás ir marcando las que lograste finalizar sin preocuparte si no alcanzas a hacer todo lo que te propusiste. Realiza este ejercicio por un mes y observa tu progreso.

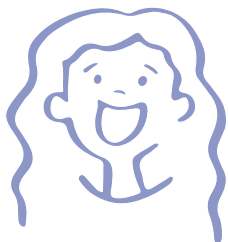
b. Mapas corporales

Una manera de vincularse con el autocuidado es identificar nuestras reacciones, y conectar con lo que sentimos en ese momento. Para ello, hay dos actividades para lograr reconocerlos:

1. Lleva un diario de emociones, en el que sin juicio alguno escribas cómo te sentiste en el día de hoy tratando de identificar qué fue lo que detonó ese sentimiento de tristeza, enojo, frustración, felicidad, alegría, esperanza, u otros. Al terminar, cuestionate cómo te sientes una vez que identificaste qué es lo que lo ha causado.

2. En una hoja de papel dibuja tu silueta, piensa en una situación que te haya generado estrés, miedo, tristeza, enojo y marca en ella las sensaciones que vayan surgiendo de tu cuerpo, escribe todas las palabras que lleguen a tu mente y marca dónde las vas sintiendo ¿Dónde las localizas? ¿Qué sientes en esa parte de tu cuerpo? Puedes repetir, y escribir todas las palabras que quieras sin límite. Después, busca un sentimiento, pensamiento o recurso que te haga sentir mejor y colorea esa sensación positiva en el lugar donde la percibes.

**Permítete en ocasiones caminar descalza/o sobre la tierra, el pasto, la arena.
Esto te ayuda a estimular los músculos del pie, liberar el estrés y mejorar
la circulación sanguínea.**

a. **Disfrutar el presente**

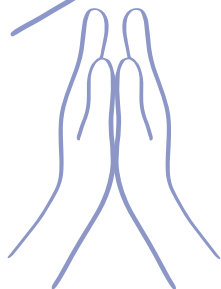
Es importante vivir el ahora, preocuparse por el presente más que por el pasado o el futuro, de esa manera nos podemos alejar de las sensaciones de tristeza o ansiedad. Es necesario relacionarnos con lo que nos sucede ahora mismo, con lo que está ausente o no tenemos conocimiento de qué será, por ello, hay algunas actividades que nos permiten regresar al aquí y ahora.

**Los colores**

Consiste en que cuando lo creas necesario, busques 5 cosas en tu entorno inmediato que cumplan con ciertas características. Por ejemplo, cinco objetos que sean rojos, después cuatro que sean azules, tres que sean verdes, dos que sean blancos y uno que sea rosa.

**Los sentidos**

Un poco similar a la actividad anterior, se debe jugar con los cinco sentidos al buscar en tu entorno tres cosas que se puedan sentir, tres cosas que puedas saborear, tres cosas que puedas oler, tres cosas que puedas escuchar, tres cosas que llamen a tu vista.

**Tu mantra**

Elegir una frase que tenga un significado profundo para ti, para cuando estés en una situación estresante la puedas repetir durante algunos minutos y te regrese a la calma.

Cuando tengas una sensación que no te agrade, en una hoja dibuja un círculo y repasa éste mismo varias veces mientras inhalas y exhalas en 4 segundos. Después, dibuja líneas que nazcan desde el círculo hacia los extremos de la hoja se asemejará un sol; en cada una de esas líneas escribe qué es lo que agradeces, qué es lo que te gusta. Al finalizar, repásalos, puedes colorear lo que escribiste y escribir en el círculo “Estoy agradecida/o”. Esto ayudará a mantenerte en el presente.

Otros Recursos

Atención psicológica gratuita en Querétaro

• SEJUVE
Whatsapp
442 466 6575

“Consultorios Contigo”
**070
442 238 7770**

• Línea de atención psicológica
<https://auxiliospsicologicos.municipiodequeretaro.gob.mx/>

Podcasts sobre salud mental

Psicología al desnudo
Psicología al aire
Entiende tu mente
Practica la Psicología Positiva

Aplicaciones gratuitas para la salud mental

AtentaMente
Yana
AumHum
Meditopía
Mindshift

IG sobre salud mental

IG: Laboratorio_afectivo
IG: Parasostenerte
IG: luz.de.vida_
IG: psicologia:instantanea

Videos para meditar o realizar yoga

Youtube: Elena Malova
Youtube: Yoga para principiantes
Youtube: ONUDH Spotlight
Youtube: Green Yoga

Videos para realizar ejercicios desde casa

Youtube: SoyBren Vita
Youtube: Fausto Murillo
Youtube: Sofía Larios
Youtube: Natygloss Gym

IG sobre bienestar

IG: palo.yoga
IG: odymerino
IG: Thenaturalmethod:mx
IG: yogui_dan
IG: mukhiayoga



Las anteriores sugerencias, son herramientas que aconsejamos para acompañar o acercarte a mantener tu salud mental. En ningún momento son, ni planean ser un sustituto de la atención que puede brindarte una persona profesional en salud mental.

SECCIÓN 04 CUATRO

En esta última sección, te brindamos algunas herramientas audiovisuales que podrías utilizar con el alumnado con la finalidad de robustecer todo el contenido de este Manual.



Herramientas audiovisuales de apoyo

Este apartado busca proporcionarte más herramientas que pueden ser útiles para integrar en tus clases como lo creas conveniente, y/o acompañar tareas que pueden hacer desde casa. También sugerimos algunas cuentas en redes sociales que pueden ser buenas recomendaciones para el estudiantado para fortalecer los temas revisados.

Películas NETFLIX

Moxie

Se centra en la igualdad de género y la discriminación en la escuela por ser mujer.

Hello, Privilege. It's me Chelsea

Documental que revela la forma en que el privilegio blanco afecta la cultura en Estados Unidos. A través de una serie de entrevistas a personas negras aprende cómo poder usar su privilegio como mujer blanca de la mejor forma posible

El niño que domó el viento

Toca temas sobre el derecho al agua, la vivienda, la educación para tener oportunidad en el futuro.

Ya no estoy aquí

Reflexiona sobre la importancia de la identidad y ser parte de un grupo, al tiempo que debe huir para protegerse de un conflicto con una pandilla.

prime video

The Hate U Give (El odio que das)

Aborda temas sobre el racismo y la justicia social centrado en la vida de jóvenes en Estados Unidos

NETFLIX prime video

The Fallout (La vida después)

Ilustra la importancia de la gestión de las emociones y de atender la salud emocional acompañada de un psicólogo/a frente a los traumas vividos.

Series NETFLIX

Heartstopper

Promueve valores de la diversidad y la inclusión, así como el respeto a la diversidad y las personas LGBTQ+

Así nos ven

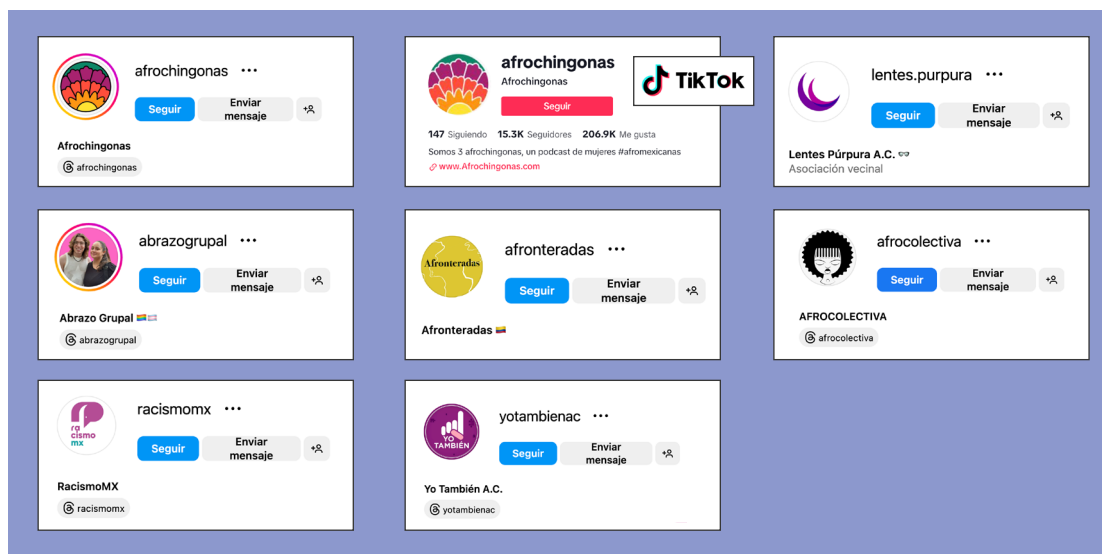
Relata la historia de cinco adolescentes negros que son arrestados y forzados a confesar sobre un ataque que no cometieron

Colin en blanco y negro

La historia de vida del exjugador de americano Colin Kaepernick quien relata como se enfrentó a las diferencias de raza, clase y cultura.

Cuentas de Redes Sociales

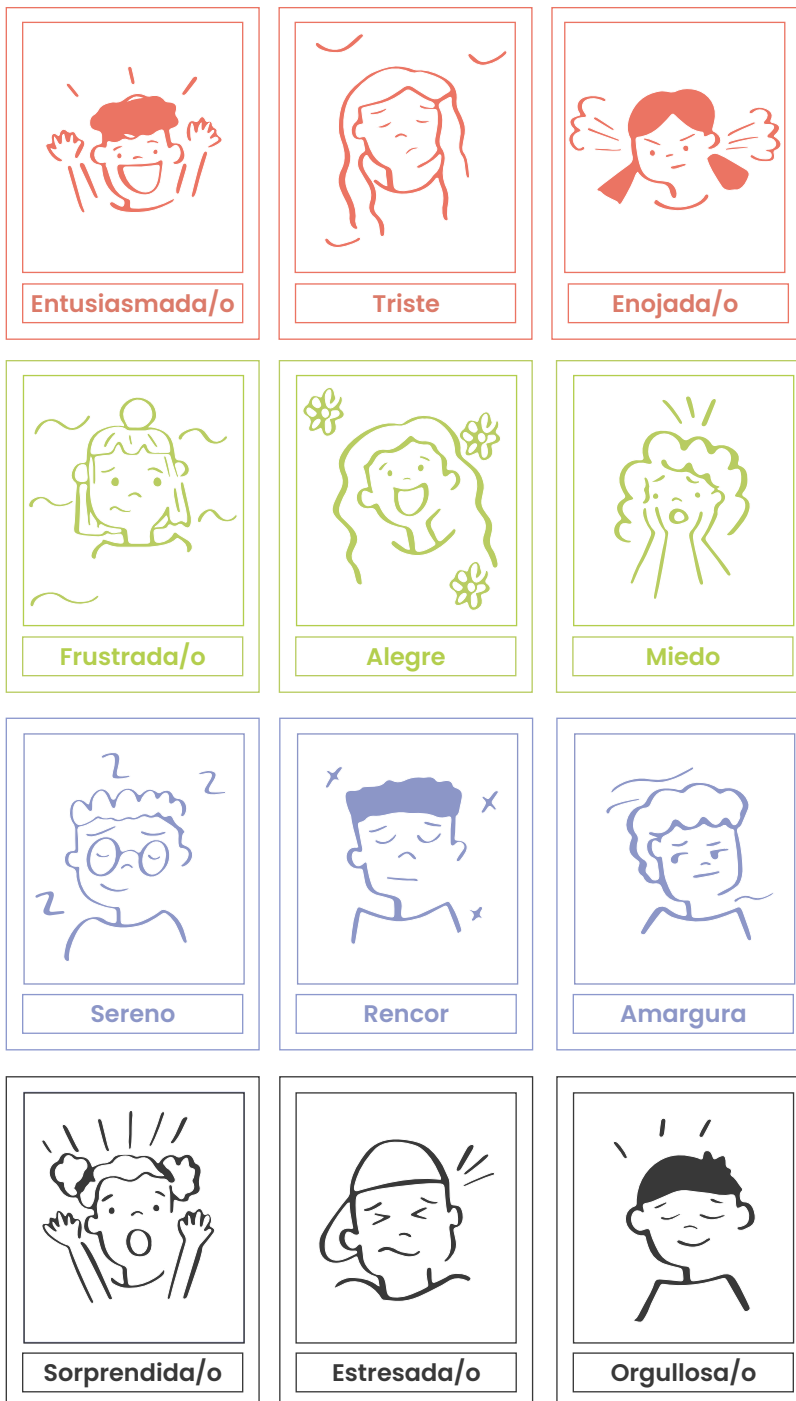
Instagram



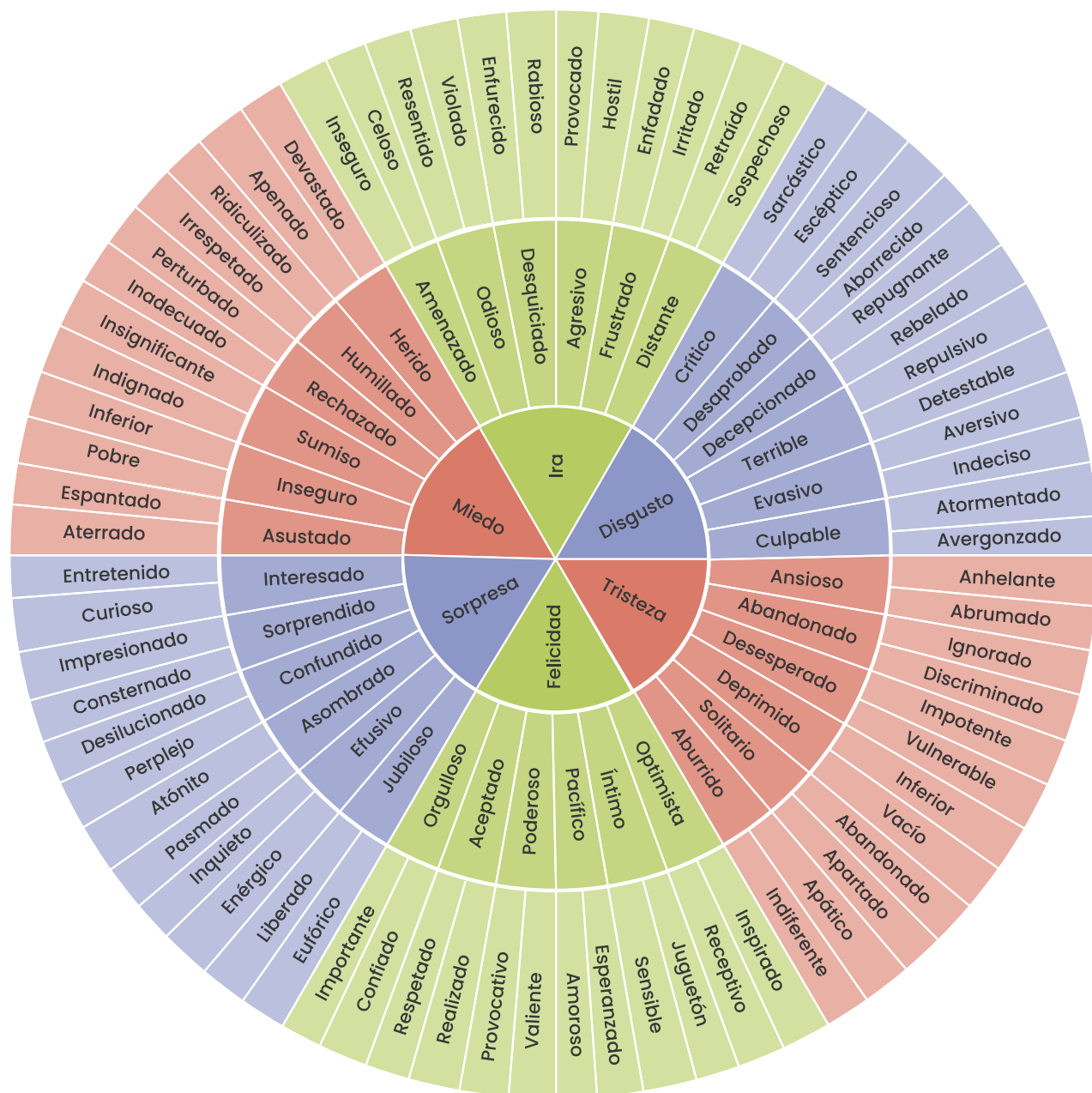
Videos
disponibles
en YouTube

1. Todo lo que compartimos
2. Eliminemos los prejuicios
3. Inspirando al futuro sin estereotipos
4. La gallina o el huevo
5. Las etiquetas son para las latas
6. Marías, un cortometraje contra la discriminación
7. Hazlo como niña
8. La caminata del privilegio
9. ¿México es clasista o racista?
10. El mito del racismo a la inversa

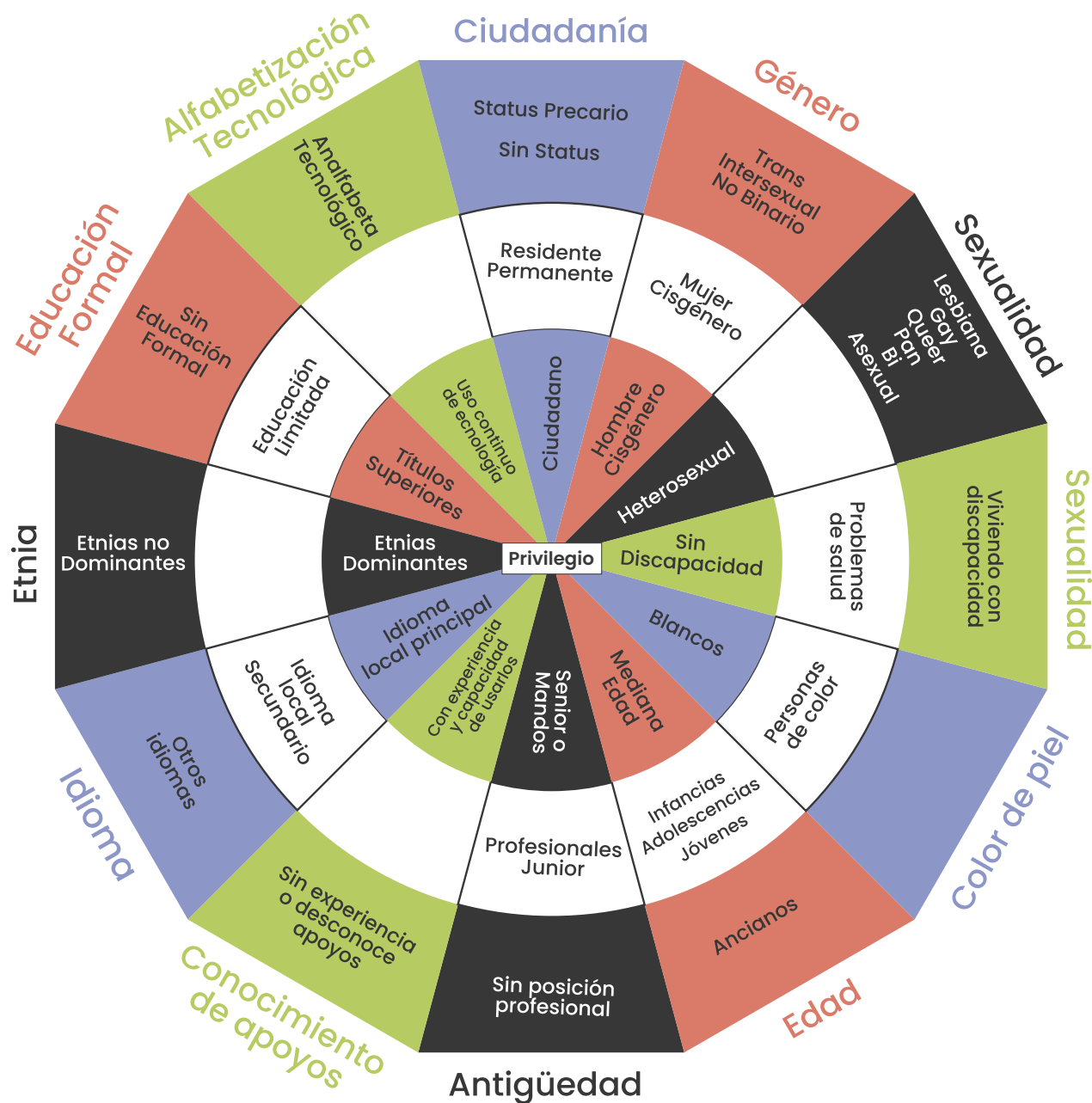
Cartas de emociones



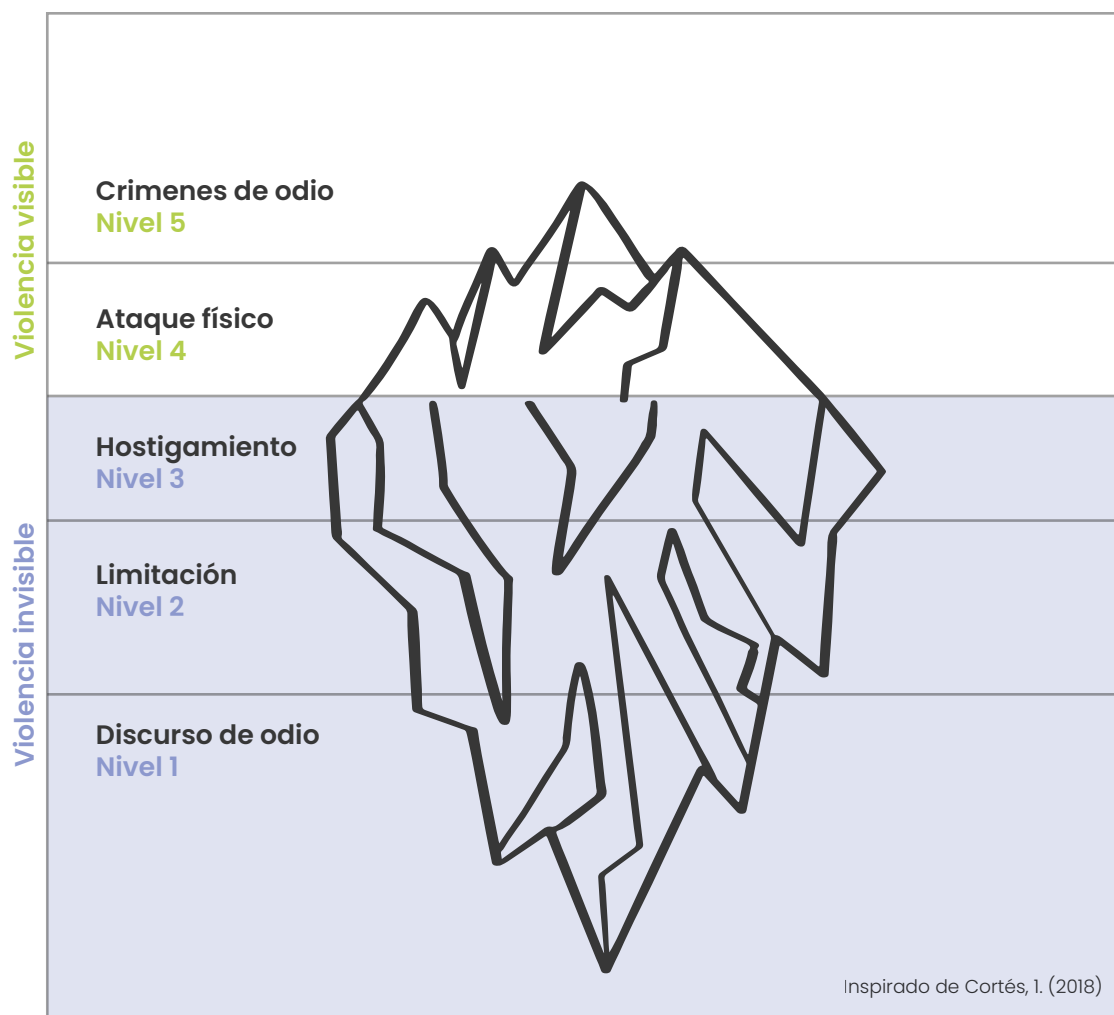
Círculo de las emociones



Rueda del Privilegio



Iceberg del prejuicio



Observar sin evaluar

Señala las frases que sean una observación sin evaluación. Aquellas que son una frase con crítica, escribe en la parte de abajo cómo lo dirías sin evaluar:

Ejemplo:

0. Evaluación: ¡No me grites, o te daré una bofetada!

Observación: Cuando hablas a ese volumen de voz siento que estás siendo grosero/a conmigo, por lo que me retiraré hasta que puedas hablar de manera tranquila

1. Me estás diciendo mentiras
2. Cuando veo tu ropa tirada en el suelo, siento que no me apoyas a mantener la casa limpia
3. Siempre llegas tarde
4. Nunca haces tu tarea
5. Cuando te hablo y mueves tus ojos hacia arriba, me parece que estás siendo grosero/a conmigo
6. Nunca cuidas a tu hermana
7. Quedaste en llegar a las 3 de la tarde, y son las 6. ¿Qué sucedió?
8. No me importa qué te hacen tus hermanos/as, terminen de comer
9. No sabes lavar la ropa
10. Mañana no podré cuidar a tu abuelo, quisiera que te organizaras con tu tarea para que puedas ayudarme al llegar de la escuela

Evaluación del respeto

dentro de la comunidad educativa

Instrucciones:

Coloca el número según lo que percibas

3 SIEMPRE

2 A VECES

1 NUNCA

0 No tienes suficiente información para evaluar

Me he sentido discriminada/o por motivos de género, raza, sexo, origen, discapacidad, religión o estilo de vida dentro del espacio educativo

He discriminado a personas de la comunidad educativa por su género, sexo, raza, discapacidad, origen, o religión

He visto que otras personas han sido discriminada/os por motivos de género, raza, sexo, origen, discapacidad, religión o estilo de vida dentro del espacio educativo

He discriminado a personas de la comunidad educativa por su género, sexo, raza, discapacidad, origen, o religión

Cuando alguien atenta contra los derechos de una persona, la comunidad educativa apoya para cambiar el comportamiento de la persona que agredió

Cuando existe un conflicto entre los miembros de mi familia, nos sentamos a dialogar y entender más sobre los que nos molesta y llegar a un acuerdo bueno para todos

La escuela acoge a estudiante, profesores de distinto origen y cultura

Mis hijos/as pueden socializar con cualquier persona sin importar su origen, género, raza o religión

Puedo expresar mis creencias e ideas sin temor a ser discriminado/a

Respeto las creencias e ideas de otras personas, aunque sean distintas a las mías

La escuela difunde conocimientos para que exista un clima de paz y respeto entre todas las personas que formamos la comunidad educativa

Participo de forma activa en los eventos que difunde la escuela para crear un ambiente de paz y respeto entre todas las personas

Fuentes consultadas

/citadas

Aguirre, D. & Jacinto M (2016). "Construcción de la violencia escolar: influencias, causas y posibles alternativas". En Guzmán G, Montesinos R. Violencia: nueva crisis en México, reflexiones e interpretaciones. México. UACM 115-151

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2022). Prohibir la "apofobia" del mismo modo que el racismo y el sexismo: Experto de la ONU. <https://www.ohchr.org/es/press-releases/2022/10/ban-povertyism-same-way-racism-and-sexism-un-expert>

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (2018). Consecuencias de xenofobia y racismo y medidas que se pueden tomar. https://eacnur.org/es/blog/xenofobia-y-racismo-consecuencias-y-medidas-que-se-pueden-tomar-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (s.f.) ¿Qué son los derechos humanos? <https://hchr.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos/>

Barral, P., Barral, L.M., Durán, M., Moraño, X. (2020) Creencias que sustentan la generación de estereotipos y prejuicios nocivos. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.

Bourdieu, P & Passeron J. (1997). La reproducción. Elementos para una teoría del sistema de la enseñanza. Barcelona. Laia

Cascón, P. (2001). Educar en y para el conflicto. Unesco sobre Paz y Derechos Humanos, Barcelona. <https://escolapau.uab.cat/img/docencia/recurso001.pdf>

CNDH. (2016) Los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad de los derechos humanos. <https://www.cndh.org.mx/documento/los-principios-de-universalidad-interdependencia-indivisibilidad-y-progresividad-de-los#:~:text=Los%20principios%20de%20universalidad%2C%20interdependencia,de%20los%20Derechos%20Humanos%20%2D%20M%C3%A9xico>

CMDPDH (2023). Episodios de desplazamiento internos forzado masivo en México 2021. México <https://cmdpdh.org/2023/01/24/presentacion-informe-episodios-de-desplazamiento-interno-forzado-en-mexico-2021/>

De Lama, A. (2013). Discriminación múltiple. Anuario de derecho civil, (66) pp. 271-320 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4548753.pdf>

Cortés, I. (2018). Guía para la no discriminación en el contexto escolar. OEI Chile <https://biblioteca-digital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/433>

Freire, P. (2015). Pedagogía de los sueños posibles. Por qué docentes y alumnos necesitan reinventarse en cada momento de la historia. Buenos Aires: Siglo XXI.

Fundación Juan Vives Suriá (2010). Derechos humanos: historia y conceptos básicos. Caracas, Venezuela. "http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/fundavives/20170102055815/pdf_132.pdf

Gandini, L. Narváez, J; Del Riego, M. (2022) Desplazamiento Forzado Interno en México. Análisis y Recomendaciones para su Atención en Jalisco, Puebla y Querétaro. ACNUR, GIZ <https://portales.segob.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CPM/DFI/visorpdf.html>

García-Bullé, S. (2022). ¿Qué es el adultocentrismo y por qué perjudica la educación? <https://observatorio.tec.mx/edu-news/que-es-el-adultocentrismo-y-por-que-perjudica-la-educacion/>

INEGI (2023a). Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2022. https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/discriminacion/#Respeto_a_los_derechos_de_los_grupos

INEGI (2023b). Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2023. Nacional

INEGI (2023c). Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2023. Querétaro.

INEGI (2020). Censo de Población 2020. <https://censo2020.mx/>

Ovejero, A (2007). "Psicología social de la educación". En Aguilar E. Reid. A Tratado de psicología social. México: Anthropos 187-209

Pelletier, P. (2014). La "discriminación estructural" en la evolución jurisprudencial de la Corte Interamericana de Derechos Humanos. Revista IIDH (60) julio-diciembre. pp. 205-215. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r34025.pdf>

Rosenberg, M. (s/f). Comunicación No Violenta: Un lenguaje de vida. Empowering Communication. <https://es.slideshare.net/BombonSuculento/actividades-ytareascamunicacionnoviolenta>

Sánchez, N. (2016). Civilizados y Salvajes. Anales del Seminario de Historia de la Filosofía, 33(1), 313-321. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=361146065014>

Saxena, N. (2011). Chapter 3: What is meant by people's participation? In A. Cornwall, The participation reader (pp. 31-33). London: Zed Books.

SEGOB (2022). Diagnóstico de la movilidad humana en Querétaro. UPMRID http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CPM/foros_regionales/multimedia/diag_Quer.pdf

SEGOB (2021). Diagnóstico nacional sobre la situación del desplazamiento forzado interno en México. México, CONAPO <https://www.gob.mx/conapo/documentos/diagnostico-nacional-sobre-la-sitacion-del-desplazamiento-forzado-interno-en-mexico>

Solís, P. (2017). Discriminación estructural y desigualdad social. Con casos ilustrativos para jóvenes indígenas, mujeres y personas con discapacidad. CONAPRED. https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Discriminacionestructural%20accs.pdf

UNFPA, CONAPO & IMJUVE (2021). Situación de las personas adolescentes y jóvenes de Querétaro. Información oportuna para la toma de decisiones. <https://mexico.unfpa.org/es/publications/situacion%CC%8In-de-las-personas-adolescentes-y-jovenes-de-queretaro>

Van Stappen, A. (2010). Cuaderno de ejercicios de comunicación no violenta. Terapias Verdes, Bernex, Suiza.

INSTRUMENTOS JURÍDICOS:

Declaración Universal de los Derechos Humanos. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Convención Interamericana contra Toda forma de Discriminación e Intolerancia. https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_A-69_discriminacion_intolerancia.pdf

Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/ProfessionalInterest/cerd_SP.pdf

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf>

Ley para Prevenir y Eliminar toda Forma de Discriminación en el estado de Querétaro. https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/Content/doc/Marco-Normativo/QRO/Ley_Pefd_Qro.pdf

Ley de educación del estado de Querétaro. <http://legislaturaqueretaro.gob.mx/app/uploads/2016/01/LEY026.pdf>

MANUALES Y CUADERNOS DE TRABAJO:

Antón, C. Aparicio R. García, R. & Migallón J. (2015) Manual de apoyo para la prevención del racismo, la xenofobia y otras formas de intolerancia en las aulas. Ministerio de Empleo y Seguridad Social, Madrid, España https://inclusion.seg-social.es/oberaxe/es/publicaciones/documentos/documento_0073.htm

ONU-DH. (2021) Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio <https://hchr.org.mx/publicaciones/guia-para-autocuidado-y-cuidado-colectivo-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos-periodistas-madres-y-familiares-de-personas-desaparecidas-y-o-victimas-de-feminicidio/>

CEDEHM (2018). Manual de autocuidado para personas defensoras de derechos humanos. Chihuahua, México <https://cedehm.org.mx/en/wp-content/uploads/2021/01/04-Manual-autocuidado-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos-1.pdf>

CDHCDMX (2007). Manual para construir la paz en el aula: constructores de paz en la comunidad escolar, guía para docentes. https://piensadh.cdhdh.org.mx/images/publicaciones/guia_para_la_educacion_en_derechos_humanos/2011_Manual_construir_paz.pdf

CDHCDMX (2004). Manual de sensibilización para la no discriminación, respeto a la diversidad y ejercicio de la tolerancia https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=documento&id=181&id_opcion=150&op=150

COPRED. (2017) Curso-Taller igualdad y no discriminación: Manual de capacitación [https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/595/9c6/23b/5959c623ba83f165076](https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/595/9c6/23b/5959c623ba83f165076477.pdf)

477.pdf

Coll-Planas, G. Solá-Morales, R (2019). Guía para incorporar la interseccionalidad en las políticas locales. Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya, CEPS Projects Socials <https://igualtatsconnect.cat/wp-content/uploads/2019/06/Publicacion-Igualtats-Connect-ES.pdf>

Cerdas, E. (2018). Juegos y dinámicas para una cultura de paz. IDELA, Costa Rica
81

MIDEPLAN (2010). Guía para la Reflexividad y el Autocuidado: Dirigido a los Profesionales y Educadores de Equipos Psicosociales. Chile. <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/btca/txtcompleto/chs/5427682154ba8c2683ac7e.pdf>

SEP. (2019) Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela. Fichero de paz en y desde nuestra cultura.

Trejo, G. Espina S. (2020). Manual para la prevención y erradicación de la discriminación en escuelas de educación básica. IEPO. https://www.oaxaca.gob.mx/ieepo/wp-content/uploads/sites/75/2021/01/MANUAL_ERRADICACIO%CC%8IN-DH-IEPO.pdf

Zamudio, P. (s/f) Manual de autocuido para defensores y defensoras de derechos humanos de migrantes. SOLETERRE <https://imumi.org/attachments/manual-autocuidado.pdf>