

CURSO TALLER

Y TÚ,
¿CÓMO DISCRIMINAS?

PROGRAMA PARA JÓVENES





Curso taller: Y tú, ¿cómo discriminas?
Programa para adolescentes

María de Lourdes Valenzuela
Mónica Gamboa Suárez
Judith Vera Leon
Isolda Cárdenas Eguiluz
Josefina Flores González

© CONAPRED, dr. Primera edición, 2009
Consejo Nacional para
Prevenir la Discriminación,
Dante 14, col. Anzures
Del. Miguel Hidalgo
CP 11590, México, DF

ISBN 978-607-7514-19-0

Editor, Juan Manuel Ramírez Vélez
Fotos de portada, Antonio Saavedra
Fotoarte y Diseño, *Atril, excelencia editorial*

*Prohibida su reproducción en cualquier medio impreso o electrónico
sin el permiso expreso y por escrito de los editores.*

Impreso en México
Printed in Mexico

Distribución gratuita: prohibida su venta.

ÍNDICE

Presentación	7
Introducción al curso taller	9
Unidad 1. La discriminación en nuestra sociedad	15
¿Qué se entiende por discriminación?	17
Factores de la discriminación	20
Efectos de la discriminación	23
Elementos para analizar la discriminación	25
Unidad 2. Adolescencia y discriminación	27
Concepción de adolescencia	29
Adolescencia, época de cambios	31
La discriminación hacia la adolescencia	34
La discriminación entre adolescentes	36
La discriminación por edad	37
La discriminación por género	38
La discriminación por preferencia sexual	40
La discriminación por prácticas sexuales	41
La discriminación por origen étnico	42
La discriminación por características físicas	43
La discriminación por condición socioeconómica	44
La discriminación por creencias	45
La discriminación por enfermedad	45
La discriminación por discapacidad	46
Herramientas para promover la no discriminación con adolescentes	47
Unidad 3. Los derechos humanos y la cultura de paz: insumos indispensables para la no discriminación	49
Del dicho al hecho...	51
Un poco de historia	52
Características de los derechos humanos	56



Igualdad vs diferencia	58
La equidad y las acciones afirmativas	60
Unidad 4. Principios metodológicos del programa	63
Enfoque por competencias psicosociales	65
Enfoque sociocultural	67
Importancia del trabajo en grupo	68
Estrategias didácticas para el trabajo con adolescentes	68
Estructura de las actividades	75
Bibliografía	77
Programa de actividades	85
I. Actividades de introducción	87
II. Actividades sobre discriminación	95
III. Actividades sobre tipos de discriminación	104
IV. Actividades sobre derechos humanos y competencias psicosociales	122



PRESENTACIÓN





UNO DE LOS PRINCIPALES MALES que aquejan a las sociedades contemporáneas es el de la discriminación. Se trata de un fenómeno histórico que está estrechamente ligado a la pobreza, la marginación y la ignorancia e impide que las personas puedan desarrollarse física y moralmente de acuerdo con sus capacidades. Sin embargo, las prácticas discriminatorias no sólo se ejercen contra los grupos más vulnerabilizados de nuestra sociedad. También se encuentran presentes, aunque de manera más fina y sutil, entre los sectores económicos y políticos más poderosos del país. En este sentido, combatir la discriminación implica no sólo la transformación de las condiciones estructurales de desigualdad e injusticia sino también un compromiso con la modificación de las pautas culturales y sociales basadas en los prejuicios y la intolerancia. El teórico de la política Alexis de Tocqueville sostiene en su obra *La democracia en América*, que el éxito de las reglas y los principios de un gobierno democrático en sociedad depende, en gran medida, de que la ciudadanía se encuentre culturalmente preparada para recibirlas. De nada sirve que en una sociedad se instalen instituciones de corte democrático si la ciudadanía no cuenta con la educación necesaria para desarrollarlas e, incluso, mejorarlas.

Desde sus inicios, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) se ha dado a la tarea de impulsar una reforma vigorosa en la cultura de nuestra sociedad, de tal manera que la lucha contra la discriminación no sólo se exprese en las instituciones y normas formales, sino que también sea capaz de trasformar los referentes, las costumbres, las tradiciones y las actitudes cotidianas que provocan, en su conjunto, la permanencia de las asimetrías, la marginación y la discriminación.

Con el propósito de contribuir al tránsito hacia una cultura del respeto a la diversidad surge la colección “Curso taller” sobre la no discriminación, en la cual se abordan las formas, las intensidades y los ámbitos donde con mayor frecuencia ocurre la discriminación hacia los grupos en situación de vulnerabilidad en nuestro país, como son

Las prácticas discriminatorias no sólo se ejercen contra los grupos más vulnerabilizados de nuestra sociedad. También se encuentran presentes, aunque de manera más fina y sutil, entre los sectores económicos y políticos más poderosos del país. Combatir la discriminación implica no sólo la transformación de las condiciones estructurales de desigualdad e injusticia sino también un compromiso con la modificación de las pautas culturales y sociales basadas en los prejuicios y la intolerancia.



Se pretende reforzar el hecho de que la no discriminación y la igualdad de oportunidades es un derecho fundamental de todas las personas.

las mujeres, las personas que viven con VIH-sida, los indígenas, las personas con algún tipo de discapacidad, los adultos mayores, las niñas y los niños, y las personas con preferencia sexual no convencional. El propósito fundamental de estos cursos taller es propiciar la reflexión y sensibilizar a los destinatarios, con un sentido educativo de prevención y denuncia, sobre los costos que han tenido las prácticas discriminatorias para nuestra sociedad. Asimismo, se pretende reforzar el hecho de que la no discriminación y la igualdad de oportunidades es un derecho fundamental de todas las personas, el cual se encuentra plasmado en nuestra *Constitución Política* y en distintos documentos internacionales que México ha firmado.

Se espera que con la impartición de estos cursos taller los destinatarios obtengan el conocimiento necesario para evitar la reproducción de las prácticas discriminatorias en el desempeño de sus funciones y, de esta manera, contribuyan para la formación de una sociedad en donde esté garantizada la igualdad de trato y oportunidades para todas las personas.



INTRODUCCIÓN AL CURSO TALLER





EN NUESTRA SOCIEDAD, muchas personas sufren discriminación constantemente, ya que aprendimos desde la infancia actitudes discriminatorias que se reproducen una y otra vez sin ser cuestionadas.

La discriminación es causada por múltiples razones y refleja las desigualdades existentes en nuestra sociedad, como la pobreza, que impide a grandes grupos sociales tener condiciones de vida dignas, o la inequidad, que impide a las mujeres su pleno desarrollo.

La sociedad ha estigmatizado a ciertos grupos los cuales, por tanto, son más susceptibles de sufrir discriminación. Los y las adolescentes son un grupo de edad discriminado que a su vez ha aprendido a reproducir las formas de discriminación sociales que incluso pueden llegar a manifestarse con actos de violencia extrema.

En nuestro país, y en el mundo en general, ha surgido desde hace tiempo una preocupación por concientizar a la población acerca de las diversas manifestaciones de la discriminación, a fin de promover la defensa y el respeto de los derechos humanos y garantizar el pleno desarrollo de las personas sin distinción alguna. Un avance fundamental en esta lucha es la constitución del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED), institución que, interesada en educar a la población adolescente en la defensa de los derechos humanos y en el combate a la discriminación en cualquiera de sus expresiones, solicitó al Grupo de Educación Popular con Mujeres AC, (GEM) elaborar una carpeta didáctica para que promotores, promotoras y docentes trabajen dichas temáticas con las y los adolescentes.

Los y las adolescentes son un grupo de edad discriminado que a su vez ha aprendido a reproducir las formas de discriminación sociales que incluso pueden llegar a manifestarse con actos de violencia extrema.

El GEM es un organismo de la sociedad civil que nació en los años 80 a raíz del ascenso de la lucha de las mujeres por abrir espacios y conquistar mayores oportunidades en todos los ámbitos de la actividad social, económica y política en nuestro país. Su misión es contribuir a la construcción de políticas de equidad de género, respeto a la diversidad y justicia social, para que las mujeres sean sujetas



En esta carpeta se presentan múltiples opciones y sugerencias de actividades para que a partir del análisis, la reflexión y la profundización de las vivencias personales y sociales, los y las adolescentes y las personas que se involucren en su educación puedan establecer relaciones constructivas y libres de discriminación.

de derecho en todos los ámbitos de su vida, fortalezcan sus capacidades, y ello les permita visibilizarse para adueñarse de su destino y lograr una sociedad más justa, democrática y equitativa. Asimismo, el GEM ha logrado consolidar estrategias metodológicas que se instrumentan a través de sus líneas de trabajo.

Tal es el caso de la línea “Educación y Género”, que desde 1997 ha trabajado en proyectos de equidad de género y educación para la paz con la Secretaría de Educación Pública (SEP) y otros organismos como Unicef-México. A lo largo de este tiempo, ha desarrollado una vasta experiencia en el diseño, desarrollo y evaluación de programas dirigidos a adolescentes y jóvenes, desde un enfoque socioafectivo y vivencial, a partir del cual se generan aprendizajes significativos.

En esta carpeta se presentan múltiples opciones y sugerencias de actividades para que a partir del análisis, la reflexión y la profundización de las vivencias personales y sociales, los y las adolescentes y las personas que se involucren en su educación puedan establecer relaciones constructivas y libres de discriminación en un ambiente más humano, equitativo y solidario.

La carpeta didáctica está dirigida a la facilitadora o el facilitador, y se divide en dos partes: de la unidad 1 a la 4 ofrece los elementos de reflexión necesarios previos al desarrollo de actividades, las cuales se presentan al final de la carpeta. Estas actividades constituyen propiamente el taller a cargo de la facilitadora o el facilitador y se desarrollan en sesiones secuenciadas.

Asimismo, esta carpeta posee un carácter netamente, preventivo y educativo, no terapéutico ni clínico, y quienes la apliquen deben caracterizarse por una actitud abierta, de escucha y respeto ante el proceso de los grupos con los cuales trabajarán.

Esperamos que muchas personas puedan beneficiarse con este material y sumarse a este esfuerzo compartido para eliminar la discriminación y hacer posible el ejercicio de los derechos humanos.

*Programa Educación y Género
Grupo de Educación Popular con Mujeres AC*





UNIDAD



LA DISCRIMINACIÓN EN NUESTRA SOCIEDAD



Unidad I

La discriminación en nuestra sociedad

- ★ ¿Qué se entiende por discriminación?
- ★ Factores de la discriminación
- ★ Efectos de la discriminación
- ★ Elementos para analizar la discriminación





LA DISCRIMINACIÓN EN NUESTRA SOCIEDAD

La discriminación se ha vuelto tan cotidiana que a veces no la percibimos; sin embargo, todos la hemos causado o recibido. De ahí que resulte fundamental profundizar en el significado y las implicaciones de este fenómeno social que impide el ejercicio pleno de los derechos fundamentales de las personas.

Con el propósito de sumarnos a los esfuerzos de diversos organismos, grupos y personas que día a día trabajan para erradicar la discriminación intentamos, en esta unidad, proporcionar una definición, presentar los factores que la originan, sus efectos en la vida personal y social, y los elementos para analizarla.

¿Qué se entiende por discriminación?

La Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (LFPED), promulgada el 9 de junio de 2003, establece que “se entenderá por discriminación toda distinción, exclusión o restricción que, basada en el origen étnico o nacional, sexo, edad, discapacidad, condición social o económica, condiciones de salud, embarazo, lengua, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil, o cualquier otra, tenga por efecto impedir o anular el reconocimiento o el ejercicio de los derechos y la igualdad real de oportunidades de las personas”.

Al Estado le corresponde generar leyes y políticas públicas para garantizar que todas las personas ejerzan su derecho a la no discriminación, es decir, que tengan acceso a una igualdad de derechos, oportunidades y libertades. Por ello, no es sólo asunto de éste, ya que todos tenemos la responsabilidad de construir una sociedad justa, armónica e incluyente. Por lo anterior, es necesario que revisemos de qué manera discriminamos en nuestras relaciones.

Con el propósito de sumarnos a los esfuerzos para erradicar la discriminación intentamos, en esta unidad, proporcionar una definición, presentar los factores que la originan, sus efectos en la vida personal y social, y los elementos para analizarla.



Para ayudarnos a identificar la discriminación en nuestra cotidianidad proponemos la siguiente definición: discriminar es dar un trato desfavorable, de desprecio e inmerecido, ya sea intencional o no, a una persona o a un grupo, por atribuirles características devaluadas; asimismo, tiene como efecto imponerles obligaciones o desventajas e impedirles el acceso a la igualdad real de oportunidades y derechos.

Discriminar es dar un trato desfavorable, de desprecio e inmerecido, ya sea intencional o no, a una persona o a un grupo, por atribuirles características devaluadas.

A fin de comprender mejor las implicaciones de esta definición explicaremos algunos de sus elementos:

★ **Trato desfavorable.** Cuando las personas infringen una ley se les restringen ciertos derechos.¹ Por ejemplo, no se le permite la libre circulación a quien roba o asesina. Sin embargo, es diferente el caso de trato desfavorable cuando la persona o el grupo no ha cometido ningún delito e inmerecidamente se generan acciones que los colocan en situaciones vulnerables. Por ejemplo, a Laura no se le apoyó en un proyecto de ciencias; su maestra no tuvo interés en revisarlo y se enfocó a los proyectos de sus compañeros varones. Laura, por ser mujer, recibió un trato desfavorable inmerecido porque no se le dio la misma oportunidad que a sus compañeros.

★ **Atribución de características devaluadas.** A las personas o grupos a quienes se discrimina se les suelen atribuir características devaluadas. Algo que le sucede a Daniel, a quien ya van varias veces que lo sacan de algunas tiendas por su apariencia. A él le gusta tener el pelo largo, vestirse con ropa holgada, rota y de colores oscuros; usa perforaciones y, además, es moreno y de facciones gruesas. A las personas que tienen esta apariencia se las ve, por lo general, como ladrones, pandilleros o delincuentes. Por otro lado, puede ocurrir que en la experiencia directa con una

¹ Sin embargo, ello no implica que hayan perdido todos sus derechos, por lo que merecen un trato digno para que no se les discrimine en otros aspectos.



persona le atribuyamos características para devaluarla, aunque no necesariamente tengan una connotación negativa en la sociedad. Por ejemplo, a Marcela le gusta mucho leer sobre política y dar su opinión, pero cada vez que quiere platicar con su familia, su tío Raúl la calla y le dice que “se cree mucho”, que es una “sabélo todo”. El tío Raúl está coartando la libertad de expresión de Marcela por una característica que ella posee y que a él le molesta.

★ **Acceso a la igualdad real.** La discriminación impide la igualdad real, que se refiere a la distribución igual de oportunidades y recursos, así como a recibir el mismo respeto y atención que cualquier persona.² Para lograrla, existe un mecanismo conocido como “acción afirmativa”, consistente en dar ventajas y más recursos a las personas o grupos que por más tiempo han sufrido desventajas por discriminación. De esta manera se equilibran las situaciones y oportunidades.³ Por ejemplo, Emilia no puede ir a clases de natación porque su mamá y su papá tienen que pagar para que su hermana, Julia, quien tiene hipoacusia, pueda hablar y comunicarse mejor. A Emilia le parece injusto. Sin embargo, es necesario compensar y capacitar a Julia para que pueda cubrir la necesidad básica de la comunicación. Mientras, Emilia puede hacer otro tipo de deporte, como jugar básquet en el parque y desarrollar sus capacidades físicas, que también son importantes.

La discriminación impide la igualdad real, que se refiere a la distribución igual de oportunidades y recursos, así como a recibir el mismo respeto y atención que cualquier persona.

★ **Imponer obligaciones.** En circunstancias en que las personas deberían de tener la misma carga de trabajo o responsabilidad; se les imponen más obligaciones y tareas que al resto. Por ejemplo, Mariana tiene 14 años y es la hija mayor; por eso su mamá le encarga el

² Ronald Dworkin, en Jesús Rodríguez Zepeda, *¿Qué es la discriminación y cómo combatirla?*, col. “Cuaderno de la igualdad”, núm. 2, CONAPRED, México, 2004, p. 31.

³ De acuerdo con Rodríguez Zepeda esta compensación es temporal hasta que se haya logrado la igualdad de trato y de oportunidades.



quehacer de toda la casa, mientras que su hermano de 10 y su hermana de ocho no hacen nada. Las tareas del hogar son responsabilidad de toda la familia y cada miembro debería colaborar de acuerdo con su edad y con sus capacidades en lugar de responsabilizar únicamente a Mariana, discriminada por ser la mayor.

Factores de la discriminación

Existen estereotipos positivos, neutros y negativos, dependiendo de la valoración social que se le dé a la característica atribuida.

Cuando discriminamos consideramos al otro como inferior, y para hacerlo nos valemos de una serie de estereotipos y prejuicios.

Estereotipos

Es necesario categorizar la numerosa información que recibimos constantemente del mundo con el fin de poder comprenderlo y funcionar en él. Los estereotipos nos sirven para crear estas categorías, pues son ideas simplificadas sobre lo que nos rodea; el problema es que en muchas ocasiones efectuamos generalizaciones sobre grupos de personas que no coinciden del todo con la realidad o son erróneas y, por lo tanto, nos hacen perder de vista las características individuales.

Existen estereotipos positivos, neutros y negativos, dependiendo de la valoración social que se le dé a la característica atribuida:

★ **Positivo.** *Los adolescentes son entusiastas.* En nuestra sociedad, ser entusiasta se considera una cualidad. Si bien en la adolescencia se cuenta con energía para realizar muchas actividades, ello no quiere decir que todas las personas en esta etapa sean entusiastas o que lo sean siempre.

★ **Neutro.** *Los adolescentes están en crecimiento físico.* En los años en que la adolescencia coincide con la



pubertad, las personas están en desarrollo. Sin embargo, cada quien tiene su tiempo para crecer. Es neutro porque todos crecemos físicamente.

★ **Negativo. Los adolescentes no saben lo que quieren.**

Estar en la incertidumbre o no tener un plan de vida es considerado un defecto. No obstante, existen adolescentes que en algunas ocasiones sí saben lo que quieren y en otras no, como suele ocurrir con todas las personas, independientemente de su edad.

Una forma de cuestionar los estereotipos es poner en entredicho las ideas preconcebidas que poseemos de cierto tipo de personas, al contrastarlas con las experiencias directas que tenemos con la gente. De ese modo, podremos reconocer a la persona con sus propias características, sin etiquetarla.

Prejuicios

Mientras que los estereotipos son una serie de ideas, creencias y generalizaciones, que pertenecen al plano cognitivo, los prejuicios son una predisposición de tipo afectivo o emotivo y se justifican desde los primeros. Es decir, se trata de juicios que emitimos a partir de generalizaciones o sin tener suficiente conocimiento, por lo que nos hacen tener una cierta actitud hacia las personas.

Al igual que los estereotipos, los prejuicios no necesariamente son negativos, pues nos ayudan a organizar la información; sin embargo, como los adquirimos sin cuestionarlos pueden ser mal empleados o limitantes si no los modificamos a partir de las experiencias directas.

Tener prejuicios no implica necesariamente discriminar porque podamos experimentar actitudes de rechazo y *evitación*. Por ejemplo, cuando Tania le pidió bailar a Mauricio, él se negó. En este acto Mauricio rechazó la propuesta de Tania, pero no la discriminó. Él tiene la opción de decidir con quiénes bailar y con quiénes no. Además, no la excluyó de la fiesta ni le impidió bailar con otras personas. Por otro

Mientras que los estereotipos son una serie de ideas, creencias y generalizaciones que pertenecen al plano cognitivo, los prejuicios son una predisposición de tipo afectivo o emotivo.



lado, Susana llegó borracha y empezó a insultar a la gente, así que la llevaron a su casa y no la dejaron permanecer en la reunión. Éste tampoco fue un acto discriminatorio, pues Susana mostraba una actitud violenta que dañaba la armonía reinante. También ocurrió que Carlos no fue a la fiesta porque no deseaba coincidir con Fernanda y Pablo, a quienes considera muy “fresas” y le caen mal. Tampoco discriminó, sólo evitó el contacto con gente que no le agrada.

Los estereotipos y prejuicios los aprendemos pasiva y acríticamente desde la infancia, a través de la fuerza de la repetición y la costumbre,

No obstante, es muy fácil que en cualquier momento los prejuicios negativos terminen por expresarse en una actitud discriminatoria, ya que nos predisponen afectivamente hacia los demás. Por ejemplo, Sandra no contó con María y Juan, que son zapotecas, para hacer la maqueta del equipo de la materia de historia, porque se desespera mucho debido a que María no habla bien español y Juan tiene que traducir del zapoteco, así que hizo la maqueta con el resto del equipo. En este caso, Sandra está discriminando a sus dos compañeros al negarles su derecho a trabajar con el equipo y segregarlos.

Poder

A menudo nos valemos de estereotipos y prejuicios para justificar el abuso y la conducta negativa de un grupo sobre otro. Muchos de éstos los dicta la cultura dominante, es decir, socialmente se han legitimado formas de ser, actuar y pensar que permean todos aspectos de la vida y de la convivencia social. Los estereotipos y prejuicios los aprendemos pasiva y acríticamente desde la infancia, a través de la fuerza de la repetición y la costumbre, y se reproducen en los distintos espacios de socialización: familia, escuela, iglesia, medios de comunicación, etcétera.

La discriminación se presenta cuando alguien, en el momento de encontrarse con una persona o grupo diferente, busca afirmarse colocándose por encima. Por lo tanto, discriminamos cuando otorgamos mayor valor a nuestras características, que están validadas socialmente, y devaluamos las características de los otros con el fin de ponerlos en una



situación de inferioridad para poder dominarlos. Es decir, discriminar es una forma violenta de reaccionar frente a la diversidad, pues existe un abuso de poder que se traduce en dominio y sometimiento.⁴

Un ejemplo de lo anterior lo vemos en la situación que vive Perla, quien tiene una preferencia homosexual. Cuando ella regresa de la escuela, cinco muchachas de su cuadra no la dejan pasar libremente, la insultan, la empujan o le quitan sus cosas. Además, no va a las fiestas de la colonia porque la han atacado en repetidas ocasiones. Perla está sufriendo discriminación: las muchachas la someten y excluyen; se valen de su fuerza de grupo y justifican sus actos porque en su medio la única preferencia aceptada es la heterosexual.

Otra situación de discriminación la vivieron Sergio y Lucas, ayudantes en una fiesta de 15 años. Ellos no deseaban ir a la misa pues no son católicos, pero les dijeron que si no asistían a la iglesia no les darían boletos para la fiesta. Tradicionalmente en México la religión católica es la que impera, y en este caso Sergio y Lucas fueron discriminados porque se les impuso una práctica religiosa por encima de sus creencias.

La discriminación deja profundas huellas en las personas que la han sufrido. Algunas viven como víctimas y dejan de ver sus cualidades, pues se les deteriora la autoestima.

Efectos de la discriminación

La discriminación deja profundas huellas en las personas que la han sufrido. Algunas de sus consecuencias son:

- Viven como víctimas y dejan de ver sus cualidades, pues se les deteriora la autoestima. En algunos casos entran incluso en un estado de indefensión en

⁴ Entendemos por violencia aquellos actos u omisiones que atentan contra la integridad física, psicológica, sexual y moral de cualquier persona y que tienen la intención de someterla mediante el abuso de poder. Puede provenir de personas o instituciones y realizarse en forma pasiva o activa. Véase, *Contra la violencia, eduquemos para la paz. Por ti, por mí y por todo el mundo. Carpeta didáctica para la resolución creativa de conflictos*.



el cual no pueden hacer uso de sus recursos, no se responsabilizan de su propio desarrollo y culpan de sus problemas a quienes las dominan. Por otro lado, pueden creer que merecen o son responsables de la discriminación que reciben, ya que han internalizado como legítimos los estereotipos y prejuicios de la sociedad dominante.

- ★ Tienden a aislar con miras a evitar ser agredidas, y por este temor a la violencia suelen ceder sus espacios de crecimiento y oportunidades de desarrollo en favor de personas de otros grupos, aunque éstas posean menos capacidades. Pueden dejar de estudiar, solicitar atención médica, buscar mejores puestos de trabajo, asistir a lugares de esparcimiento, etcétera.
- ★ Adoptan el papel que la sociedad les ha atribuido, es decir, reproducen el comportamiento estereotipado. Llegan incluso a renegar de sus características y adoptan las del grupo dominante, ocultan su pertenencia al grupo discriminado y ya no se identifican con la realidad a la que éste se enfrenta. Además, afectan a personas en su misma situación y a otras que están en grupos de mayor desventaja, contribuyendo a mantener al grupo dominante y a la discriminación.
- ★ Se reafirman frente a la discriminación, esto es, resaltan las características propias del grupo para vivirse como superiores frente a quienes las oprimen. Esta superioridad las lleva a tratar a los demás con desprecio y a separarse radicalmente del resto de la sociedad, lo que mantiene su exclusión y la desigualdad social.
- ★ Reconocen como injusta la situación en la que están y utilizan su fuerza para hacer válidos sus derechos y establecer condiciones de igualdad. Esta es una reacción que, aunque se presenta con menos frecuencia en las personas que sufren discriminación, realmente genera cambios a favor de la igualdad y la eliminación de estereotipos y prejuicios.

Algunas personas discriminadas adoptan el papel que la sociedad les ha atribuido, es decir, reproducen el comportamiento estereotipado. Llegan incluso a renegar de sus características y adoptan las del grupo dominante.



En lo social, la discriminación tiene efectos devastadores. Entre ellos, por ejemplo:

- ✖ Es una causa de la violación y la negación de los derechos humanos; muchas personas y grupos se valen de la discriminación para mantener privilegios económicos y sociales en detrimento del resto de la sociedad.
- ✖ Se manipulan las diferencias para denigrar, eliminar y señalar a ciertos grupos como chivos expiatorios, lo que genera odio, división y ruptura de los lazos de solidaridad y comunidad que permiten el desarrollo de cualquier sociedad.⁵
- ✖ Cuando el Estado aplica e impone las leyes injustamente se impide la existencia de mejores condiciones de vida y se promueve la discriminación entre particulares.

Es labor de todos identificar la discriminación en las distintas esferas sociales con el fin de no reproducirla. Ello implica poseer una actitud crítica frente a las políticas de Estado con objeto de verificar que no se cometan injusticias ni desigualdades.

Elementos para analizar la discriminación

Es labor de todos identificar la discriminación en las distintas esferas sociales con el fin de no reproducirla. Ello implica poseer una actitud crítica frente a las políticas de Estado con objeto de verificar que no se cometan injusticias ni desigualdades y poder posicionarnos frente a éstas. También implica reflexionar y actuar ante situaciones de discriminación social, como la exclusión y los malos tratos. Asimismo, debemos ser capaces de identificar la discriminación existente en nuestras relaciones, la que causamos y la que recibimos.

Hemos mencionado anteriormente que los estereotipos y los prejuicios son factores principales de la discriminación,

⁵ Las diferencias por sí mismas no son causantes de la discriminación, sino el manejo que hacemos de ellas. La aceptación de la diversidad nos enriquece.



El desarrollo de ciertas competencias psicosociales es otro elemento importante para erradicar la discriminación. El contacto intergrupal en condiciones de igualdad favorece su ejercicio.

por lo cual debemos tener claro en dónde los aprendimos, cuándo los generamos y cómo nos relacionamos desde ellos con otras personas: “Seguramente nos daremos cuenta de que los utilizamos con mayor frecuencia de lo que desearíamos y que muchos de ellos no son voluntarios, sino que se manifiestan en forma inconsciente en nuestras interacciones”.⁶

El desarrollo de ciertas competencias psicosociales es otro elemento importante para erradicar la discriminación. El contacto intergrupal en condiciones de igualdad favorece el ejercicio de estas competencias: las relaciones cooperativas e interdependientes; el pensamiento crítico para cuestionar y desarticular estereotipos y prejuicios; la empatía para comprender y no sólo tolerar las diferencias; el aprecio por la diversidad de otras personas, etcétera. En un contexto con estas condiciones es fácil generar un sentido de pertenencia, es decir, un nosotras-nosotros en vez de un yo-tú, pues existe un bien común donde la discriminación no tiene cabida.

⁶ Cecilia Kaluf, *Diversidad cultural. Materiales para la formación docente y el trabajo de aula*, Unesco, Santiago de Chile, 2005, p. 233.

UNIDAD

ADOLESCENCIA Y DISCRIMINACIÓN



Unidad II

Adolescencia y discriminación

- ★ Concepción de la adolescencia
- ★ Adolescencia, época de cambios
- ★ La discriminación hacia la adolescencia
- ★ La discriminación entre adolescentes
- ★ La discriminación por edad
- ★ La discriminación por género
- ★ La discriminación por preferencia sexual
- ★ La discriminación por prácticas sexuales
- ★ La discriminación por origen étnico
- ★ La discriminación por características físicas
- ★ La discriminación por condiciones socioeconómicas
- ★ La discriminación por creencias
- ★ La discriminación por enfermedad
- ★ La discriminación por discapacidad
- ★ Herramientas para promover la prevención de la discriminación con adolescentes

ADOLESCENCIA Y DISCRIMINACIÓN

Una vez abordado el concepto de discriminación, continuaremos definiendo y comprendiendo a la población con la cual trabajará este programa. En este capítulo presentamos un marco de referencia sobre la concepción social de la adolescencia, las características comunes en esta etapa de la vida y las formas más usuales de discriminación hacia ella. Asimismo, se busca brindar algunos elementos útiles para el trabajo con población adolescente, y más específicamente, a quienes impulsarán este programa de prevención de la discriminación.

Concepción de la adolescencia

El término “adolescencia” proviene etimológicamente del latín *adolesco* o *adolecere*, que significa crecer. Sin embargo, con frecuencia se ha confundido esta raíz y se la ha asociado con el verbo “adolecer”, dando a entender que a los adolescentes les falta algo en relación con las personas adultas, es decir, no están completos. Esta confusión no es solamente una casualidad, sino un reflejo de la manera como se concibe a los adolescentes dentro de nuestra sociedad.

Este material contribuye a modificar una forma frecuente de percibir a los adolescentes como personas incompletas y difíciles de tratar, con el fin de mirarlos con interés y con respeto.

Este material contribuye a modificar una forma frecuente de percibir a los adolescentes como personas incompletas y difíciles de tratar, con el fin de mirarlos con interés y con respeto, ya que la manera en que los conceptualicemos marcará nuestra forma de relacionarnos con ellos.

La adolescencia es un periodo de la vida en el que las personas se preparan para ingresar al mundo adulto. En otras palabras, los adolescentes siguen creciendo y adquiriendo nuevas responsabilidades y capacidades. Se encuentran en una etapa con características específicas; sin embargo, ello no implica que se encuentren en una situación de desventaja o insuficiencia. Por todo esto, cuando hablamos de la adolescencia es inevitable remitirnos a un significado histórico y social complejo, determinado por un contexto que varía según la cultura y la época.



Los adolescentes comparten ciertas características propias de esa etapa de la vida. Sin embargo, éstas suelen variar de persona a persona, por lo cual no podemos crear categorías rígidas que unifiquen y generalicen las ideas alrededor de la adolescencia. Por ejemplo, es frecuente que esta etapa se asocie con diversas dificultades y desajustes, como conductas de rebeldía, indisciplina, conflictos generacionales, reto a la autoridad, etcétera; si bien en ocasiones estas características pueden estar presentes, sabemos que no son determinantes ni exclusivas de esta edad.

Es importante que quienes nos dedicamos a la educación de adolescentes hagamos conciencia de que mucho de lo que se ha escrito sobre esta etapa de la vida refleja la percepción y el pensamiento de las personas adultas, y que ello sigue, en muchas ocasiones, validando y fortaleciendo un estereotipo poco afortunado para los adolescentes.

Es importante que quienes nos dedicamos a la educación de adolescentes hagamos conciencia de que mucho de lo que se ha escrito sobre esta etapa de la vida refleja la percepción y el pensamiento de las personas adultas.

¿Cómo sería la descripción de las personas adultas si fueran los adolescentes quienes la realizaran? Seguramente se reflejaría una verdad parcial que no nos dejaría muy bien parados. Resulta claro que con frecuencia se producen desacuerdos, distintas formas de ver la vida y choques directos entre adolescentes y personas adultas. No podemos negar que la diferencia entre ambas poblaciones existe. Por lo tanto, ¿cómo podemos encontrarnos de manera más humana y armónica?, ¿qué otras opciones tenemos para comunicarnos además de la angustia, la desesperación, la frustración y la intransigencia?

Los adolescentes no necesariamente representan un grupo homogéneo y rígido. No existe un esquema único de desarrollo. Incluso hay autoras y autores que sugieren cambiar el término “adolescencia” por “adolescencias”, como una manera de evidenciar desde el lenguaje la diversidad y la pluralidad de esta etapa. Solamente reconociendo esta pluralidad podremos enriquecer nuestras relaciones con ellos para comprender que lo que viven está influido por su historia y su contexto social.

Seguir mirando de una manera rígida a los adolescentes nos impide conocerlos y nos aleja de ellos. Las etiquetas que les ponemos los encajan de manera superficial y obstaculizan la apertura a nuevas formas de relacionarnos con ellos. Además, pueden llevarnos a minimizar la importancia de sus opiniones, puntos de vista y formas de percibir la vida, lo que obstruye sus posibilidades de desarrollo. Cuando la forma de percibir a los adolescentes se vuelve rígida se les mira como inferiores, personas desubicadas, siempre en crisis, misma que “ya se les pasará cuando crezcan”. Tras estas expresiones se esconde la violencia que subyace en todo hecho de discriminación.

Cuando la forma de percibir a los adolescentes se vuelve rígida, se les mira como inferiores, personas desubicadas, siempre en crisis; tras estas expresiones se esconde la violencia que subyace en todo hecho de discriminación.

Podemos concluir que la gran variedad de formas de ser adolescentes está determinada por múltiples factores, como el género, la cultura a la cual se pertenece, las condiciones socioeconómicas, entre otros. Acercarnos a los adolescentes desde una visión más abierta e incluyente nos permitirá tener relaciones mucho más cálidas, respetuosas y empáticas, para así relacionarnos con ellos como individuos únicos con emociones, deseos, formas de ver la vida, miedos y propuestas propias.

Adolescencia, época de cambios

Quienes trabajamos en educación con la población adolescente debemos contar con información amplia acerca de los cambios que suceden en esta etapa de la vida, así como sobre los temas relevantes para ellos en la actualidad. En este sentido, es necesario informarnos sobre temas como la sexualidad, las adicciones, las relaciones humanas, los trastornos de la alimentación, la influencia de los medios de comunicación, y muchos otros que son de vital importancia para los jóvenes. Por ello, a continuación se presentan algunos elementos que nos ayudan a comprender con más claridad esta etapa de la vida.



Cambios

La adolescencia se caracteriza por ser una época de cambios que suceden de manera rápida y contundente, y éstos, al igual que en cualquier etapa de la vida, implican ajustes y adaptaciones importantes. Son cambios que dan pie a nuevas situaciones que modifican prácticamente todos los ámbitos de la vida. En la etapa adolescente se presentan fuertes trasformaciones en el cuerpo; de ahí que se modifiquen el área emocional y la familiar, la vida social y la espiritual. Todo ello trae consigo sensaciones nuevas, emociones desconocidas que pueden provocar miedo en ciertas ocasiones y resultar sumamente atractivas en otras.

Identidad

Al mismo tiempo, los adolescentes se encuentran en la búsqueda y la construcción de una identidad propia, algo que implica diferenciarse de las demás personas, pero sobre todo hacer evidente que no son como las personas adultas cercanas, por lo que critican los modelos impuestos y crean los propios.

Es común que en el proceso de formación de la identidad se dé una tendencia a pensar en sí mismo. La adolescencia coincide con el surgimiento del pensamiento abstracto, lo cual facilita que los adolescentes cuestionen lo que escuchan y lo que ven; también se vuelve importante tener con quien compartir nuevas ideas y pensamientos.

Por lo anterior, y para lograr la diferenciación respecto del mundo adulto, adquiere relevancia el grupo de pares que tiene gran influencia, dado que contar con personas con quienes compartir sentimientos y pensamientos les ayuda a darse cuenta de sus diferencias y semejanzas. De ahí que necesiten identificarse y sentirse parte de un grupo de “iguales”, buscando similitudes en vestimenta, vocabulario y costumbres.

La búsqueda de diferenciación del mundo adulto y la necesidad de fortalecer sus lazos con el grupo de pares pro-

Los adolescentes se encuentran en la búsqueda y la construcción de una identidad propia, algo que implica diferenciarse de las demás personas, pero sobre todo hacer evidente que no son como las personas adultas.



picia que algunos adolescentes quieran vivir ciertas experiencias que pueden ser riesgosas para su salud y bienestar, simplemente por el hecho de recibir reconocimiento o aceptación por parte de su grupo o por tener mayor poder, liderazgo, etcétera. Sin embargo, estas experiencias cumplen también funciones psicológicas y sociales relevantes, como la pertenencia a un grupo; la reducción del estrés; la vivencia de situaciones de poder y protagonismo; el establecimiento de la autonomía frente a los padres y las madres; el rechazo a las normas de una autoridad convencional; o la necesidad de evidenciar que se ha entrado al mundo adulto.

Aquellos riesgos preocupan genuinamente a muchas personas adultas involucradas con la educación de los adolescentes. No obstante, para prevenirlos de las conductas de riesgo no basta con proporcionarles información acerca de los peligros que pueden encontrar, o bien asustarlos con el fin de que rechacen cualquier contacto con el riesgo, sino que hace falta algo más que enseñarlos a rechazarlas; es necesario desarrollar otras alternativas en las cuales puedan interesarse. Es decir, ayudarlos a reconocer con qué se identifican, qué los emociona y apasiona, qué cosas disfrutan y dan sentido a su vida, ya que ello puede ser un referente poderoso para reducir el riesgo, pues favorece el desarrollo de competencias útiles para enfrentar las situaciones con las que se encuentran todos los días.

Todos los cambios que se viven durante la adolescencia afectan de distinta manera a hombres y mujeres. El género es determinante en la forma en que los adolescentes viven esta etapa

Género

Todos los cambios que se viven durante la adolescencia afectan de distinta manera a hombres y mujeres. El género es determinante en la forma en que los adolescentes viven esta etapa, ya que los roles de género se reafirman y consolidan o bien se cuestionan y flexibilizan. Al igual que en otras etapas de la vida, las mujeres serán con mayor frecuencia un blanco para la violencia (entre otras, la violencia sexual), que puede agudizarse con los cambios físicos que se vuelven evidentes y el ingreso de las adolescentes al mundo adulto. Además, la maternidad se presenta como una posibilidad en este momento, lo que implica ciertas



normas sociales para la población femenina, relacionadas con la forma en que se espera que vivan su sexualidad: que sean cariñosas, dóciles y tiernas, que aprendan a cuidar de las demás personas, que sean fieles a su pareja y no expresen su enojo.

Por otra parte, también para los varones se presentan exigencias como la necesidad de demostrar su masculinidad; tener muchas experiencias sexuales; la competencia con otros; la represión de sus emociones; y la necesidad de ocultar a toda costa su vulnerabilidad. Estas reglas provocan que forzosamente hombres y mujeres vivan de muy distinta manera esta etapa de su vida.

En el trabajo para la no discriminación hace falta contar con espacios para estudiar con los adolescentes estos roles estereotipados de género, analizarlos, cuestionarlos y renunciar a ellos para vivir sin estereotipos sexistas y encontrar nuevas formas de ser mujeres y de ser hombres que conduzcan a la equidad y a la igualdad de oportunidades para ambos性, y a relaciones y formas de convivencia en las que ambos crezcan.

En el trabajo para la no discriminación hace falta contar con espacios para estudiar con los adolescentes estos roles estereotipados de género, analizarlos, cuestionarlos y renunciar a ellos.

Aunque todavía falta mucho camino por recorrer para alcanzar una auténtica igualdad entre los géneros, afortunadamente existen en la actualidad leyes que la fomentan. Es importante, en consecuencia, procurar que los adolescentes conozcan sus derechos, los identifiquen y aprendan a defenderlos y hacerlos valer.

En la siguiente sección incluimos algunas sugerencias sobre la relevancia de la educación de adolescentes, así como mostramos algunas de las dificultades que con frecuencia enfrentan las personas adultas en esta labor.

La discriminación hacia la adolescencia

En la mayoría de los textos que tratan sobre discriminación a los adolescentes no se les “visibiliza” como un grupo discriminado. Cuando se habla de discriminación por

edad se hace referencia a las niñas y a los niños o a las personas adultas mayores; sin embargo, es importante evidenciar que los adolescentes son, con mucha frecuencia, también un blanco de la discriminación.

Esta discriminación se basa en el estereotipo acerca de la adolescencia del que hablábamos al inicio de este capítulo y se presenta de muchas formas. Por ejemplo, al ser consideradas personas incompletas, a los adolescentes se les niegan derechos ciudadanos como el voto; en cambio, son sujetos a encarcelamiento o a trabajos forzados. Se les asocia con la rebeldía y la violencia y frecuentemente se les considera delincuentes, se les detiene en la calle por su apariencia y se les trata con violencia, sobre todo si a su condición de edad se añade la pobreza.

La negación de su derecho a la información es otra forma de discriminarlos. Ello se observa a través de la restricción en la información que se les brinda acerca de temas como la sexualidad. Con frecuencia, esta información se transmite de manera parcial y con un halo de peligro a fin de asustarlos, creyendo que de esa manera evitarán prácticas que desde la visión adulta pueden representar un riesgo.

Otra forma que adquiere la discriminación hacia esta población es la falta de valoración de sus puntos de vista, formas de sentir, pensar y percibir la vida, al ser catalogadas como “cosas de la edad”, es decir, como pasajeras y, por lo tanto, irrelevantes. En este sentido se les suele discriminar por sus formas de vestir, por el lenguaje que emplean, por las personas con las cuales se relacionan, etcétera.

En el ámbito educativo existen maestros y autoridades que los etiquetan y que se relacionan con ellos muchas veces sin siquiera conocer sus nombres ni interesarse en absoluto por sus emociones, frustraciones, intereses y formas de ver la vida.

Otra forma que adquiere la discriminación hacia esta población es la falta de valoración de sus puntos de vista, formas de sentir, pensar y percibir la vida, al ser catalogadas como “cosas de la edad”.



La discriminación entre adolescentes

Al llegar a la adolescencia ya se ha pasado por un complejo proceso educativo que ha definido hasta cierto punto una manera de ver la vida, se han adoptado los modelos transmitidos desde el mundo adulto y, por lo tanto, se reproducen los estereotipos que rechazan o discriminan a ciertos grupos de personas.

Con lo anterior queremos reiterar que la discriminación se aprende y que, como todo proceso de aprendizaje, es susceptible a cambios, es decir, la discriminación puede cuestionarse y eliminarse. Los seres humanos tenemos la capacidad de reaprender, de desechar el conocimiento que nos ha sido impuesto y de dar cabida a formas de pensar distintas, más democráticas, respetuosas y justas.

El modelo individualista y de competencia en el que se inserta la discriminación se refleja en las terribles realidades de convivencia entre adolescentes que con mucha frecuencia observamos en las relaciones entre pares. Ejemplos de ello son el menosprecio evidente, el rechazo injustificado y la exclusión constante.

Existen diversos motivos por los cuales los adolescentes discriminan. Entre los más comunes encontramos los rasgos físicos, la forma de vestir, el modo de hablar, el género y la preferencia sexual.

Por experiencia, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia sabemos que existen múltiples formas en que los adolescentes se discriminan entre sí, como por ejemplo, al etiquetarse con sobrenombres: “el gordo”, “la cuatro ojos”, “el nerd” o “la negra”. Además de los apodos, con frecuencia cometan agresiones, malos tratos y humillación. ¿Es esto discriminación? Sin duda, es una manera de relacionarse que al negar la pertenencia al grupo limita las posibilidades de desarrollo de las personas y es una antesala para hechos discriminatorios más graves que atentan directamente contra los derechos humanos de las personas.

Existen diversos motivos por los cuales los adolescentes discriminan. Entre los más comunes encontramos los rasgos físicos, la forma de vestir, el modo de hablar o expresarse, la condición socioeconómica, el género, la preferen-

cia sexual, etcétera. Generalmente, quienes discriminan tienen una condición de mayor poder que quienes son víctimas de la discriminación.

Todas las formas de discriminación que se describen a continuación no se dan aisladas de un contexto y de situaciones particulares; sin embargo, afectan de manera directa a las posibilidades de crecimiento y de desarrollo de los adolescentes en todos los ámbitos de su vida, por lo que es importante visibilizarlas, reconocerlas y, finalmente, erradicarlas.

La discriminación por edad

La discriminación por edad es más fácil de identificar en la población de adultos mayores o bien hacia las niñas y los niños. En cambio, la juventud es un atributo muy valorado socialmente, y como tal cuesta trabajo pensar que los jóvenes sean discriminados por esta condición. Sin embargo, existe una diferencia importante socialmente marcada entre la adolescencia y la juventud. Por ello, nos encontramos con que los adolescentes son, efectivamente, un grupo de edad discriminado con frecuencia.

Existe una contradicción en la forma en la que tratamos a los adolescentes que puede devenir en conductas discriminatorias. En algunas ocasiones se les sigue tratando como niños; en otras como personas adultas, exigiéndoseles responsabilidades para las que todavía no se les ha preparado.

Existe una contradicción en la forma en la que tratamos a los adolescentes que puede devenir en conductas discriminatorias. En algunas ocasiones se les sigue tratando como niños, con sobreprotección o mirándolos como incapaces de tomar su vida en sus manos; y en otras como personas adultas, exigiéndoseles responsabilidades y labores para las que todavía no se les ha preparado. Puede parecer una tarea ardua, pero necesitamos entender que son adolescentes y que a su edad poseen capacidades y limitaciones que debemos conocer para no discriminarnos.

A lo largo de este material presentamos una serie de alternativas para modificar esta percepción, previniendo así la discriminación hacia los adolescentes y fomentando modos más efectivos de comunicación en los que impere la tolerancia y el respeto a las diferencias.



La discriminación por género

El lenguaje es un vehículo del pensamiento y al excluir a las mujeres del discurso se las invisibiliza y se niegan sus derechos a la igualdad, equidad, democracia y justicia.

El género es el conjunto de ideas dictadas por la cultura acerca de la diferencia sexual que atribuye características femeninas y masculinas a cada sexo, a sus actividades, a sus conductas y a sus formas de ser en diversos ámbitos de la vida.

El género es una construcción social que pauta desde el deber ser lo que se espera de una mujer y de un hombre. Estas expectativas sociales van marcando roles establecidos que deben cumplirse para asegurar la aceptación social de nuestro entorno. Desafortunadamente, estos roles se encuentran sumamente estereotipados, lo que provoca y mantiene un claro desequilibrio de poder y, por tanto, favorece la discriminación.

Existe un sinfín de frases de uso popular que son una clara evidencia de la discriminación por género: “último vieja”; “el hombre llega hasta donde la mujer quiere”; “a las mujeres no hay que entenderlas, hay que quererlas”; “los hombres piensan, las mujeres aman”; “el hombre debe ser feo, fuerte y formal”; “a la mujer ni todo el amor ni todo el dinero”, etcétera.

Cada una de estas frases es reflejo del estereotipo social existente acerca de lo que debe ser un hombre o una mujer. En nuestra sociedad, la discriminación por género se da con mucha mayor frecuencia hacia el género femenino. Prueba de ello es la forma en la que utilizamos el lenguaje, valiéndonos del masculino para referirnos a hombres y mujeres, como por ejemplo: “los niños”, “los maestros”, “la historia del hombre”, “los hombres ilustres”, “palabra de hombre”, etcétera. Estas formas de expresión excluyen al género femenino. El lenguaje es un vehículo del pensamiento y al excluir a las mujeres del discurso se las invisibiliza y se niegan sus derechos a la igualdad, equidad, democracia y justicia.

Sin embargo, no es solamente a través del lenguaje como las mujeres han sido víctimas de la discriminación. Tam-

bién —y sobre todo— en los ámbitos social, laboral y familiar han sido devaluadas y tratadas de manera desigual. Muchas de ellas tienen salarios menores en el trabajo, son expulsadas de la escuela si se embarazan, son víctimas de acoso sexual, etcétera. Esta forma poco equitativa de funcionar socialmente ha existido durante siglos, lo que ha impedido que tanto hombres como mujeres desarrollen de manera integral todas sus capacidades y potencialidades como seres humanos.

Durante la adolescencia ser hombre o ser mujer adquiere un significado especial; las ideas acerca de lo femenino y lo masculino se actualizan a partir de todos los cambios que se viven en esta etapa, lo que necesariamente repercute en cómo se desarrollan las relaciones interpersonales entre los géneros.

Un modo de la discriminación de género en este grupo de edad se expresa en las relaciones de amistad o de noviazgo, en las cuales se reproducen estereotipos sexistas que implican distintas expectativas y exigencias para los adolescentes. Por lo general, existe un condicionamiento para que las mujeres no expresen su enojo ni se sientan con libertad de mostrar su tristeza, mientras que a los hombres se los educa para lo contrario: no deben llorar ni mostrar vulnerabilidad, pero cuentan con la aprobación de los demás si expresan su enojo. Este es sólo un ejemplo de muchísimas situaciones aprendidas por hombres y mujeres alrededor de la forma de sentir y expresar las emociones.

Con miras a trabajar la no discriminación de género de manera objetiva es importante orientar a los adolescentes para que cuestionen los estereotipos, identifiquen el desequilibrio de poder en sus relaciones y hagan un ejercicio real de empatía y respeto a la diversidad para poder formar relaciones más equitativas.

Promover la no discriminación de género significa reconocer las diferencias y fomentar que hombres y mujeres puedan expresar sus puntos de vista independientemente de su sexo; apoyar la existencia de la igualdad de oportunidades.

Un modo de la discriminación de género en este grupo de edad se expresa en las relaciones de amistad o de noviazgo, en las cuales se reproducen los estereotipos sexistas.



nidades para que mujeres y hombres estudien, trabajen, participen en distintas organizaciones; permitir que ambos géneros tengan acceso a la información con el fin de poder cuidarse y garantizar una vida sexual sana; e impulsar que sean libres de expresar cualquier emoción sin necesidad de reprimirse.

La discriminación por preferencia sexual

En nuestra sociedad, el grupo dominante o con mayor poder es el heterosexual, y es desde ese patrón que desde siempre se ha fomentado la discriminación hacia las personas homosexuales o bisexuales.

La preferencia u orientación sexual es la atracción que siente una persona para relacionarse eróticamente con sus semejantes, sean de un género o del otro. De acuerdo con esta definición, la preferencia sexual puede ser heterosexual (atracción predominantemente hacia personas del otro género), homosexual (atracción de manera primordial hacia personas de su mismo género), o bisexual (mismo nivel de atracción hacia personas de uno u otro géneros).

En nuestra sociedad, el grupo dominante o con mayor poder es el heterosexual, y es desde ese patrón que desde siempre se ha fomentado la discriminación hacia las personas homosexuales o bisexuales. Es por tal circunstancia que existen estereotipos cargados de mitos alrededor de la forma de ser de las personas homosexuales, mitos llenos de desvalorización y discriminación. La orientación sexual es una característica integral de las personas, una forma de ser total, no una enfermedad o una desviación susceptible de modificarse.

Es frecuente que durante la adolescencia los jóvenes se percaten de su atracción sexual hacia las personas de un sexo, del otro o de ambos, y ello no significa necesariamente que en ese momento surja la preferencia u orientación sexual sino que, simplemente, al tratarse de una etapa de cambios, se favorece que ésta se manifieste y se reconozca socialmente.

También en las relaciones de pares durante la adolescencia pueden observarse el rechazo y la discriminación hacia las personas homosexuales o bisexuales; ha llegado incluso a

manifestarse en marginación, segregación e incluso asesinatos. Sin embargo, no solamente a través de estas acciones extremas se les discrimina; también se observa esta intención en el contenido de algunas bromas, chistes y burlas que como educadores debemos detener y cuestionar.

La discriminación por prácticas sexuales

Hablar sobre sexualidad sigue siendo un tema controvertido en nuestros días. De ahí que la discriminación alrededor de la misma no se identifique únicamente en los casos de homosexualidad y bisexualidad, sino que se extienda a otras áreas relacionadas, como la forma en que las personas viven su sexualidad.

Existe una serie de preceptos dictados desde el poder para regular la vida sexual de las personas, algo que se intensifica claramente cuando se trata de los adolescentes. En su mayoría, la gente joven es discriminada por cómo vive su sexualidad; por ejemplo, por ser sexualmente activa antes del matrimonio; por salir con varias personas al mismo tiempo, por su preferencia sexual, entre otras razones. Por ello, las personas adultas insisten en que las adolescentes no comiencen a tener relaciones sexuales, para lo cual se valen de mensajes como “date a respetar” o “los hombres sólo piensan en sexo y una vez que lo consiguen te dejan”. Asimismo, se presiona a los hombres para que aprendan a “ser caballerosos” o “grandes amantes” y a “tener muchas mujeres”. Para logralo, muchas veces se restringe la información a la población adolescente porque existe el temor de que cuanta más posean, mayor actividad sexual tendrán. Hoy sabemos que esto no es cierto. Asimismo, esta forma de controlar la sexualidad de los adolescentes atenta contra los derechos que tienen a decidir sobre su cuerpo y su sexualidad, así como al acceso a la información y a la educación sexual.

En nuestros días, una gran cantidad de adolescentes viven su sexualidad de manera distinta a como las personas adultas les recomiendan o imponen. Así cuestionan un

Existe una serie de preceptos dictados desde el poder para regular la vida sexual de las personas, algo que se intensifica claramente cuando se trata de los adolescentes.



sistema que busca controlarlos. La escuela y la familia como instituciones también son reproductoras de este sistema y buscan imponerlo; por ello, con frecuencia, cuando los adolescentes no se apegan a las normas establecidas en este sentido, pueden ser discriminados.

La discriminación por origen étnico

Al discriminar a las personas por ser indígenas, mulatas, morenas, negras, o por hablar alguna lengua indígena o vestirse con ropa típica, se pierde toda dimensión histórica acerca de nuestras raíces y de la contribución cultural de estos grupos y razas.

Este tipo de discriminación se ejerce contra las personas que son diferentes por su condición racial o de pertenencia a algún grupo étnico, y es muy frecuente en nuestro país, ya que existe una gran valoración de la cultura occidental como modelo al cual todos debemos aspirar.

Al discriminar a las personas por ser indígenas, mulatas, morenas, negras, o por hablar alguna lengua indígena o vestirse con la ropa típica de sus comunidades, no sólo se atenta contra los derechos humanos sino que se pierde toda dimensión histórica acerca de nuestras raíces y de la contribución cultural que estos grupos y razas han aportado al desarrollo y el avance de la sociedad. Muchas veces se les niega a las personas indígenas la posibilidad de estudiar o laborar en ciertos lugares por su misma condición. Es muy importante enfatizar que la raza, la etnia y la diversidad cultural nos dan identidad histórica, sin la que perdemos parte de lo que somos y de nuestras tradiciones.

La pobreza y las condiciones de aislamiento en que viven algunos adolescentes indígenas les niegan su derecho a la educación, al acceso a la información, a la salud, entre otros. La falta de oportunidades de desarrollo en sus comunidades los empuja a emigrar masivamente, lo que representa una gran pérdida para el país y constituye una clara condición de desventaja y de discriminación hacia ellos.

Por otra parte, entre la población adolescente se reproducen estas formas de discriminación al sobrevalorar las aportaciones de culturas ajenas a las propias. Ejemplos de ello se dan en la música, la ropa, las películas, la moda en general,



mientras que existe un desconocimiento o un rechazo abierto a lo que aportan las culturas originarias de nuestro país.

Contra esta discriminación, pueblos enteros han luchado y conquistado derechos que cada vez adquieren mayor importancia. Sin embargo, falta mucho para que tales derechos se conviertan en realidad, porque aún persiste la marginalidad, la pobreza y la injusticia hacia la población indígena.

La discriminación por características físicas

Este tipo de discriminación se basa en la valoración de un modelo de belleza impuesto por diferentes instituciones, generalmente a través de los medios masivos de comunicación. Lo grave para nuestra sociedad es que ciertos modelos distan bastante de las características físicas preponderantes en nuestra cultura. La discriminación por características físicas se da hacia quienes en su apariencia física no se apegan al modelo esperado o aceptado, que por lo general es de piel blanca, rasgos afilados, cuerpo delgado, alto y de proporciones perfectas, lo que incluye una forma determinada de vestir “a la moda”.

Durante la adolescencia, al verse incrementado el interés por las relaciones en grupo y por ser atractivo(a) para las demás personas, la apariencia física adquiere gran relevancia. De ahí que con frecuencia los adolescentes inviertan mucha energía en acercarse lo máximo posible a dicho modelo de belleza. Lo anterior puede repercutir en su salud física y mental: cuando el interés por alcanzar dicho modelo es más fuerte que el autocuidado puede provocar problemas graves, desde el rechazo de la propia imagen corporal hasta trastornos de alimentación como la bulimia o la anorexia,⁷ enfermedades que afectan todas las áreas del desarrollo.

La discriminación por características físicas se da hacia quienes en su apariencia física no se apegan al modelo esperado o aceptado, que por lo general es de piel blanca, rasgos afilados, cuerpo delgado, alto y de proporciones perfectas, lo que incluye vestir “a la moda”.

⁷ Cabe mencionar que estos trastornos tienen múltiples causas. El esfuerzo por apegarse al modelo de belleza dominante es solamente una de dichas causas.



Además, el aspecto físico adquiere relevancia en la construcción de la identidad de los adolescentes, y para formar parte de un grupo utilizan con frecuencia su forma de vestir, peinarse o maquillarse o accesorios como tatuajes o perforaciones, algo que los expone más todavía a la discriminación, al identificárselas con grupos estereotipados.

Es muy frecuente encontrarnos que en las relaciones entre adolescentes hay discriminación hacia las personas que se alejan de este modelo; a ellos les será más difícil tener la aceptación del grupo y serán elegidos con menor frecuencia para iniciar relaciones de pareja.

La discriminación por condición socioeconómica

A la gente que vive en condición de pobreza se la suele asociar con la delincuencia, la ignorancia y la vagancia, por lo que se le da un trato discriminatorio.

Otra forma de discriminación que no siempre es reconocida, aunque ocurre con frecuencia, es la que tiene lugar por condición socioeconómica. Se da regularmente desde un grupo con más posibilidades económicas y de oportunidades de desarrollo hacia otro con mayor pobreza y posibilidades limitadas en relación con la formación académica, la salud y las condiciones básicas de subsistencia.

A la gente que vive en condición de pobreza se la suele asociar con la delincuencia, la ignorancia y la vagancia, por lo que se le da un trato discriminatorio que sigue negando sus posibilidades de desarrollo y de crecimiento personal, creándose así un círculo vicioso.

En las escuelas y en los ambientes en los cuales se desenvuelven los adolescentes se reproduce este tipo de discriminación cuando se rechaza a alguien por su condición de pobreza, cuando se le niega el acceso a la educación, a la salud, a la cultura, a la diversión, es decir, a un desarrollo integral, por no contarse con los recursos económicos necesarios que las escuelas demandan, o bien porque los jóvenes se ven en la necesidad de trabajar en lugar de estudiar para poder sobrevivir.

La discriminación por creencias

El credo se define como un conjunto de doctrinas u opiniones que comparte una colectividad. En este caso, generalmente la discriminación tiene que ver con las creencias religiosas. Las personas somos libres de elegir cualquier religión o creencia y de manifestarla individual o colectivamente. Este derecho incluye la posibilidad de cambiar de religión cuando así se deseé o bien de no profesar ninguna. Cualquier acto que atente contra esta libertad es discriminatorio.

En relación con la población adolescente encontramos que desde el mundo adulto muchas veces se devalúan sus opiniones, sus formas de pensar y sus creencias.

No obstante, las creencias a las cuales nos referimos van más allá de lo religioso. Se refieren a la libertad de expresar nuestros pensamientos, nuestras creencias y prácticas relacionadas con éstas. En relación con la población adolescente encontramos que desde el mundo adulto muchas veces se devalúan sus opiniones, formas de pensar y sus creencias.

También entre los adolescentes puede existir rechazo o discriminación ante las diversas opciones religiosas, ante las distintas opiniones políticas, sociales, ideológicas, etcétera. Por ello es de suma importancia trabajar en torno al aprecio por la diversidad, en la forma en que nos enriquece la diferencia y en la comprensión de que no es posible que todos compartamos las mismas creencias, formas de pensar y de percibir la vida.

La discriminación por enfermedad

Alrededor de este tipo de discriminación existe una serie de mitos acerca de las personas que viven con alguna enfermedad. Generalmente, estas distinciones impiden a las personas estudiar, laborar en ciertas instituciones o participar en grupos u organizaciones, negándoseles sus derechos educativos, laborales o sociales. Alrededor de este tipo de discriminación existe una serie de mitos acerca de las personas que viven con alguna enfermedad, lo que



provoca en ellas una sensación de aislamiento social y de depresión.

En la actualidad podemos observar claramente este tipo de discriminación hacia las personas que viven con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que si bien no es la única enfermedad por la cual se discrimina a las personas, sí adquiere una relevancia importante en el tratamiento de este tema. Las personas con VIH son discriminadas tanto por médicos, enfermeras, proveedores de salud, maestros, directores de escuela y padres de familia, como por gran parte de la sociedad en general.

Los adolescentes son estigmatizados y discriminados en todo el mundo en relación con su salud sexual y reproductiva, lo que limita seriamente su acceso a una atención médica y social adecuada. Si a ello agregamos la condición de salud relacionada con el VIH, encontramos un sinnúmero de casos de discriminación y violación a sus derechos humanos en distintos ámbitos de su vida: en el trabajo, en la escuela, en la familia y en su comunidad.

Estudios recientes han mostrado que la discriminación disminuye en la medida en que aumenta el conocimiento acerca de la enfermedad; de ahí que consideremos urgente trabajar con los adolescentes brindándoles información al respecto y reconociendo la importancia de erradicar este tipo de discriminación.

La discriminación por discapacidad

En los espacios escolares o comunitarios en los cuales se desenvuelven los adolescentes pueden observarse las críticas, las burlas, los apodos o el rechazo hacia las personas que tienen alguna discapacidad.

Las personas que viven con alguna disminución en sus facultades físicas, mentales, intelectuales o sensoriales también son discriminadas. En los espacios escolares o comunitarios en los cuales se desenvuelven los adolescentes pueden observarse las críticas, las burlas, los apodos o el rechazo hacia las personas que tienen alguna discapacidad. En ocasiones se las considera “minusválidas”, “deficientes” o “inválidas”, términos que poseen una connotación negativa.

En términos sociales podemos observar que hay una gran cantidad de lugares públicos que no cuentan con las condiciones necesarias para que las personas con alguna discapacidad puedan acceder a ellos.

En nuestro país todavía son insuficientes los esfuerzos por eliminar toda forma de discriminación hacia las personas con alguna discapacidad. Por ello, es necesario fomentar en todos los espacios, particularmente en los relacionados con la educación, actitudes que sensibilicen a los adolescentes y los motiven a reconocer alternativas para integrar socialmente a las personas que viven con alguna discapacidad.

El programa educativo propuesto en este material plantea varias actividades encaminadas a trabajar con los adolescentes en la reflexión y el cuestionamiento de cada una de estas formas de discriminación con la finalidad de que puedan identificarlas y modificarlas de manera individual, grupal y social.

Herramientas para promover la prevención de la discriminación con adolescentes

Para trabajar en la prevención de todas las formas de discriminación antes descritas es importante considerar las siguientes recomendaciones:

- ★ Contar con información científica, clara y objetiva acerca de los distintos temas alrededor de los cuales se expresa con frecuencia la discriminación: sexualidad, género, enfermedades, origen étnico, etcétera.
- ★ Cuestionar cada uno de los estereotipos impuestos a los grupos humanos que son discriminados con mayor frecuencia.
- ★ Trabajar en el aprecio por la diversidad como un valor, entendiendo que las diferencias nos enriquecen tanto en lo personal como en lo social, y que son una fuente de desarrollo y crecimiento. Es necesario perder el

Para trabajar en la prevención de todas las formas de discriminación es preciso cuestionar cada uno de los estereotipos impuestos a los grupos humanos que son discriminados.



miedo a lo diferente; atrevernos a acercarnos y conocer-nos es la mejor forma de caminar hacia la aceptación.

- ★ Prestar atención a las actitudes cotidianas que discri-minan, reconocerlas, dialogarlas y cambiarlas.
- ★ Trabajar en el desarrollo de competencias psicosocia-les, es decir, de capacidades y habilidades que nos per-mitan mirar, escuchar y entender al otro o a la otra, comunicarnos de manera más efectiva y colaborar de manera conjunta en la tarea de erradicar la discrimi-nación.
- ★ Mostrar posibilidades alternativas de relacionarnos, en las cuales se respete a cada persona por el hecho de ser-lo, se comprendan profundamente las diferencias y se valoren los derechos humanos, principalmente el respe-to, la solidaridad, la equidad, la igualdad y la justicia.



UNIDAD

LOS DERECHOS HUMANOS Y LA CULTURA DE PAZ



Unidad III

Los derechos humanos y la cultura de paz: insumos indispensables para la no discriminación

- ★ Del dicho al hecho...
- ★ Un poco de historia
- ★ Características de los derechos humanos
- ★ Igualdad vs diferencia
- ★ La equidad y las acciones afirmativas

LOS DERECHOS HUMANOS Y LA CULTURA DE PAZ: INSUMOS INDISPENSABLES PARA LA NO DISCRIMINACIÓN

Después de revisar las diversas razones y formas por las que se discrimina a las personas en general y a los adolescentes en particular, es indispensable conocer las alternativas con las cuales contamos para hacer frente a este problema social y vivir de manera respetuosa e incluyente. En este capítulo se presenta una breve reseña sobre el origen y los principios de los derechos humanos y la importancia de desarrollar las competencias psicosociales que nos ayudan a ejercerlos.

Del dicho al hecho...

Mencionar o repetir lo que hemos aprendido de madres, padres, docentes, autoridades o cualquier otra persona acerca de la necesidad de respetar los derechos humanos, fomentar la paz y construir una sociedad donde prevalezca la justicia y la igualdad resulta sencillo. Sin embargo, ello no nos lleva a cambiar actitudes de modo sustancial ni implica que en forma individual o colectiva asumamos algún compromiso o una manera distinta de actuar respecto de aquellas personas o grupos que sufren discriminación reiteradamente, o incluso con quienes convivimos a diario.

A fin de que esta situación cambie en nuestro país o en nuestra vida, no basta con repetir frases elocuentes sobre la paz y la justicia –las palabras se las lleva el viento– o con decidir un buen día querer ser mejores personas y no tratar mal a quienes nos rodean, porque además de la voluntad se requiere pasar del dicho al hecho. Para ello necesitamos:

- Conocer e informarnos acerca de la no discriminación, los derechos humanos y la cultura de la paz. Ello nos ayudará a contar con argumentos para de-

No basta con repetir frases elocuentes sobre la paz y la justicia –las palabras se las lleva el viento– o con decidir no tratar mal a quienes nos rodean, porque además de la voluntad se requiere pasar del dicho al hecho.



fender y sustentar nuestras opiniones y poder actuar contra todo aquello que perjudica u obstaculiza la convivencia basada en valores tales como la solidaridad, la democracia y la justicia social.

- ★ Desarrollar las competencias psicosociales para incorporar efectivamente, y en todo momento, valores, actitudes y comportamientos de respeto a las diferencias para convivir de manera armónica.

Un poco de historia

Hablar de los derechos humanos significa considerar un largo proceso histórico, producto del pensamiento y la reflexión de muchas personas, de movimientos sociales, así como la presión de entidades y organizaciones políticas de diversa índole.

La no discriminación tiene como fundamento la dignidad humana y, por lo tanto, la primacía de los derechos humanos.

Hablar de los derechos humanos significa considerar un largo proceso histórico, producto del pensamiento y la reflexión de muchas personas, de movimientos sociales, de la producción literaria, artística y cultural de pueblos enteros, así como de la presión de entidades y organizaciones políticas de diversa índole.

Con el surgimiento y el desarrollo de las sociedades modernas fue posible la creación de los Estados democráticos, que reivindicaron la libertad y la igualdad de los seres humanos desde una nueva concepción humanista, nacida en el Renacimiento en Italia y posteriormente difundida por toda Europa. El Renacimiento dio lugar a una gran revolución que impactó en las artes, la cultura, las ciencias, las letras, la filosofía, la política, y con ello en la propia vida de los pueblos, contra los Estados monárquicos y absolutistas de la Edad Media, que concentraban de manera arbitraria en unas cuantas manos los poderes económico y político.

Aparecieron entonces ideologías y movimientos que pugnaban por limitar el poder de grupos y de personas y por regularlo desde el derecho. De esta forma, las revoluciones liberales –que se desarrollaron primero en Inglaterra en 1689, después en Estados Unidos con la guerra de in-

dependencia de 1777, y más tarde con la Revolución francesa de 1789–, fueron el punto de partida para el establecimiento de las constituciones jurídicas y políticas de los Estados y gobiernos, que proclamaron un conjunto de derechos inalienables, así como la protección de los mismos.

En aquel entonces, la universalidad de los derechos a la igualdad de las personas no fue suficiente. Si bien todas las personas podían gozar del derecho individual a la vida, la libertad y la propiedad, entre otros, no existían las condiciones sociales para su real aplicación, por lo cual se seguía discriminando a las personas por razones de raza, sexo, religión y nivel socioeconómico. Con ello se perpetuaban algunas ideas como la desarrollada por Aristóteles en su *Política*, en la que argumentaba que sólo los hombres griegos poseían pleno uso de razón, no así los bárbaros, que debían ser gobernados e incluso podían ser esclavizados debido a que simplemente no hablaban griego; tampoco eran consideradas las mujeres que podían entender y obedecer, más no hacer uso de la razón de manera autónoma ni tomar decisiones.

De esta manera, la igualdad era un concepto que se aplicaba de modo abstracto a todas las personas, pero quedaban intactas las desigualdades y discriminaciones por razones sociales y políticas hacia las mujeres, los negros y los pobres, entre otros, porque muchas de estas personas no eran consideradas ciudadanas o ciudadanos.

Estas y otras condiciones de opresión y exclusión hicieron que se gestase la primera declaración de los derechos humanos, en el contexto de la Segunda Guerra Mundial, cuando se creó la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

La *Declaración Universal de los Derechos Humanos*, proclamada por la Asamblea General de la ONU en París el 10 de diciembre de 1948, resulta, de acuerdo con Jares,⁸ un gran

La igualdad era un concepto que se aplicaba de modo abstracto a todas las personas, pero quedaban intactas las desigualdades y discriminaciones porque muchas personas no eran consideradas ciudadanas o ciudadanos.

⁸ Xesús Jares, *Educación y derechos humanos. Estrategias didácticas y organizativas*, Editora Popular, Madrid, 2002.



avance en la historia de la humanidad, ya que se trata de una declaración universal que, como tal, incluye a todas las personas del mundo y logra consensuar una serie de valores que deben regir la convivencia humana. La *Declaración* plantea, entre algunas de sus consideraciones, las siguientes:

Es esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al sumo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión.

- ★ La libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana.
- ★ El desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad; y se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre⁹ el advenimiento de un mundo en el que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias.
- ★ Es esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al sumo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión.
- ★ Es también esencial promover el desarrollo de las relaciones amistosas entre las naciones.
- ★ Los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad del derecho de hombres y mujeres.
- ★ Todos los pueblos y las naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones [...] promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren [...] su reconocimiento y aplicación.

⁹ En aquel entonces, se entendía por “hombre” a todas las personas, sin distinción de sexo.



Los primeros artículos de la *Declaración* hacen referencia a la igualdad en dignidad y derechos que tenemos todas las personas en cualquier parte del mundo, independientemente de la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión política, el origen nacional o social, la posición económica, el nacimiento o cualquier otra condición. Para los fines de este manual también tomamos en cuenta el artículo 7: “Todos los hombres son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta *Declaración* y contra toda provocación a tal discriminación”.

La Declaración Universal, que sin duda sentó un precedente en relación con los derechos fundamentales de los seres humanos, dio lugar a distintas lecturas e interpretaciones.

La *Declaración Universal*, que sin duda sentó un precedente en relación con los derechos fundamentales de los seres humanos, dio lugar a distintas lecturas e interpretaciones, las cuales se han profundizado desde su postulación hasta nuestros días. El documento engloba claramente dos tipos de derechos: por un lado, los civiles y políticos; por el otro, los económicos, sociales y culturales. Los primeros se refieren a la protección de la vida, la prohibición de la tortura y de la esclavitud, así como al derecho a participar directa o indirectamente en el gobierno y acceder en condiciones de igualdad a las funciones públicas, votar y poder ser elegido mediante el sufragio universal y secreto. Los derechos civiles y políticos han tenido mayor énfasis que los derechos económicos, sociales y culturales, por lo menos en el mundo occidental; de ahí que la miseria y la explotación, la falta de educación y de condiciones dignas para ejercer los derechos hayan sido un tema central de la revisión de la aplicación de la *Declaración Universal*.

Debido a las condiciones en las que se han aplicado y entendido los derechos humanos en el mundo, y particularmente en un país como el nuestro, resulta importante revisar las características básicas que encierran dichos derechos y discutir sus implicaciones.



Características de los derechos humanos

Los derechos humanos son:

- ★ **Universales:** tienen validez y aplicación para todos los seres humanos de todas las razas, sexos, nacionalidades y condiciones.
- ★ **Indivisibles:** los derechos civiles y políticos deben aplicarse, a la par, con los derechos económicos, sociales y culturales. Es decir, no es posible la realización plena de los derechos de las personas si no existen las condiciones que garanticen su desarrollo.
- ★ **Inalienables:** no pueden enajenarse, es decir, no es posible trasmitirlos o transferirlos a otras personas, cederlos y menos venderlos.

Los derechos civiles y políticos deben aplicarse, a la par, con los derechos económicos, sociales y culturales. No es posible la realización plena de las personas si no existen las condiciones que garanticen su desarrollo.

Estas características han sido largamente discutidas en muy diferentes contextos y realidades; han sido producto de un largo proceso histórico al que seguramente se le añadirán nuevos derechos, de acuerdo con las exigencias y con las nuevas necesidades que surjan del devenir humano y social. Los derechos pueden también ampliarse, pues no tienen un carácter estático sino que se hallan en constante movimiento y revisión crítica. En este sentido, podemos mencionar nuevos derechos que han sido firmemente defendidos por diversos sectores y grupos sociales, como es el caso de los indígenas, las mujeres y las personas con discapacidad, por citar algunos ejemplos.

En la lucha por conquistar derechos plenos está el caso de las mujeres, que habiendo sido milenariamente excluidas y discriminadas de las esferas económica, social y política, han librado una larga batalla. Por ello puede afirmarse que el feminismo ha realizado un aporte sustantivo al significado y a la concepción de los derechos humanos.

Como se sabe, durante largos años las mujeres no habían sido consideradas ciudadanas, por lo que no podían votar u ocupar un cargo de elección popular. Esta situación ori-

ginó que desde finales del siglo XIX y principios del XX se desarrollaran en todo el mundo organizaciones de mujeres sufragistas que lucharon por alcanzar su condición de ciudadanas, siendo Nueva Zelanda el primer país que logró este derecho en 1893, antes que Australia, en 1902. En nuestro país no fue sino hasta 1953 cuando las mujeres pudieron votar. Después de 40 años, es decir, en 1993, se reconocieron como parte de los derechos humanos los derechos de las mujeres y las niñas en la *Conferencia Mundial de los Derechos Humanos* de las Naciones Unidas, realizada en Viena.

Lo anterior nos indica los innumerables esfuerzos emprendidos por el reconocimiento de la problemática de ciertos grupos y sectores, pues a pesar de ser visibles la opresión, la marginalidad y la discriminación en que viven, no es fácil que se reconozcan sus derechos humanos.

En este mismo sentido, destacamos como un avance más el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, particularmente los de la adolescencia. La salud sexual y reproductiva tiene una relación directa con el libre ejercicio de la sexualidad y la reproducción humana de hombres y mujeres, independientemente de la edad, condición social, raza y religión. A la sexualidad se la entiende como parte vital del bienestar físico, psicológico y sociocultural, por lo cual en la *Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo*, llevada a cabo en 1994 en El Cairo, Egipto, fue incluida como parte de los derechos humanos.

El reconocimiento al derecho a la salud sexual y reproductiva es producto de un proceso que se fundamenta en la *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer* (1979), en la *Convención sobre los Derechos de la Niñez*, en la *Conferencia Mundial de Derechos Humanos* (1993), y en otras cumbres y conferencias internacionales en las que se determinó erradicar todas las formas de violencia y discriminación por motivos de sexo.

La mencionada *Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo* señala que los adolescentes tienen derecho a

En 1993, se reconocieron como parte de los derechos humanos los derechos de las mujeres y las niñas en la Conferencia Mundial de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas, realizada en Viena.



La LFPED es un avance. Sin embargo, queda un largo trecho por recorrer para que se apliquen los principios de la igualdad que se encuentran establecidos en muchos convenios internacionales, pues la discriminación es un hecho que impera en casi todos los ámbitos de la vida social mexicana.

recibir servicios de salud de calidad, así como contar con toda la información necesaria sobre las infecciones de transmisión sexual, abusos sexuales y métodos anticonceptivos. De igual manera, deberán acceder a una educación sexual científica, responsable y libre de estereotipos, que les garantice el derecho a la intimidad, la confidencialidad, y el respeto a los valores culturales y a las creencias religiosas.

Actualmente, el derecho a la salud sexual y reproductiva en México se fundamenta en el artículo 4 constitucional, en el 67 de la Ley General de Salud, en el Código Civil, en la Ley de los Jóvenes y en la Ley de los Derechos de las Niñas y Niños del Distrito Federal. Estos derechos reconocen la libertad de las parejas a decidir sobre el número y espaciamiento de hijas e hijos de manera libre e informada, sin discriminación o violencia, conforme a los derechos humanos.

Al igual que los ejemplos anteriores, existen otros casos en los cuales se han emprendido esfuerzos importantes para que se reconozcan los derechos de las personas y se garantice la eliminación de todo rasgo de discriminación y exclusión por las características que distinguen a los individuos debido a sus orígenes o preferencias. En este sentido, es importante resaltar que hoy México cuenta con la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (LFPED), cuyos preceptos son la manifestación de esa lucha tenaz.

La LFPED es un avance. Sin embargo, queda un largo trecho por recorrer para que se apliquen los principios de la igualdad que se encuentran establecidos en muchos convenios internacionales y en las leyes de nuestro país, pues la discriminación es un hecho que impera en casi todos los ámbitos de la vida social mexicana.

Igualdad vs diferencia

Si bien nadie es igual a otra persona, el derecho a la igualdad debe entenderse como un principio normativo: ante la ley, todos debemos ser tratados con igualdad, sin discriminación de ninguna naturaleza. No existe razón alguna

por la que a una persona indígena se la trate en forma diferente que a una persona de la clase media de las grandes ciudades; o bien, para que las mujeres no tengan los mismos derechos que los hombres.

Desde el punto de vista del derecho, la igualdad está ligada a la justicia debido a que toda persona debe gozar de las mismas oportunidades sin privilegio alguno. Sin embargo, sabemos que en el plano social y humano dicha igualdad ha quedado en letra muerta, dado que la desigualdad es uno de los mayores problemas que afectan a nuestro país, así como a otras latitudes del planeta. Las evidencias son muchas: millones de personas no tienen las condiciones mínimas para una vida digna ni lo suficiente, desde el punto de vista económico, para subsanar sus más elementales necesidades. Ello contradice, sin duda, el principio de igualdad. En consecuencia, se ha señalado que tratar igual a los desiguales ahonda las desigualdades, ya que no es posible sostener, por ejemplo, que una niña que a lo largo de su vida no ha tenido las condiciones necesarias para estudiar y acceder en un futuro a un empleo digno, podrá competir con un niño que, por el contrario, ha gozado de todo lo necesario con el fin de ingresar a las mejores escuelas o tener las mejores oportunidades para trabajar cuando sea grande.

Negar las diferencias e imponer nuestros puntos de vista o nuestra forma de vivir y pensar nos lleva irremediablemente a la violencia y a negar al otro que es distinto a nosotros.

Negar las diferencias e imponer nuestros puntos de vista o nuestra forma de vivir y pensar nos lleva irremediablemente a la violencia y a negar al otro que es distinto a nosotros. De esta manera, siempre prevalecerá el odio, la disputa, la competencia y la rivalidad, al tratar de mantener nuestras posiciones, nuestros deseos y preferencias por encima de todo, sin tomar en cuenta las necesidades, los intereses y deseos de las demás personas.

Cambiar esta situación nos exige considerar que las diferencias, fuente de todo conflicto, pueden y deben ser resueltas de manera pacífica, de tal suerte que sea posible entablar un diálogo respetuoso tratando, en todo momento, de expresar en forma sincera y franca lo que pensamos, queremos o sentimos.



La paz no significa pasividad o dejar de defender y pelear por aquello que consideramos esencial: significa más bien construir un camino para que todas las personas ganen y nadie pierda. Desde esta concepción es posible pensar en un mundo distinto, donde la diversidad tenga cabida, sin pretender imponer, excluir o aniquilar a los demás. La cultura de la paz es parte fundamental de los derechos humanos y el principio básico de la no discriminación.

La equidad y las acciones afirmativas

La igualdad y la equidad se complementan; mientras que la primera nos sitúa ante la posibilidad de exigir las mismas oportunidades para todas las personas, la segunda se refiere a dar a cada quien lo que necesita.

La igualdad es un derecho universal al que debemos aspirar, un derecho que se encuentra inscrito en las leyes y en la normatividad de los gobiernos y los Estados. Sin embargo, en los planos de la experiencia y de la vivencia a nivel personal y social, la equidad adquiere mayor relevancia.

La igualdad y la equidad se complementan; mientras que la primera nos sitúa ante la posibilidad de exigir las mismas oportunidades para todas las personas, la segunda se refiere a dar a cada quien lo que necesita, brindar mayores apoyos, más recursos, y tomar decisiones que favorezcan de manera privilegiada a quienes de menos oportunidades han gozado. Aparentemente, lo anterior pudiera parecer contradictorio con el principio de la igualdad; sin embargo, resulta claro que ninguna persona que haya vivido en condiciones de miseria, exclusión y discriminación podrá competir o participar por igual en el plano económico, social o cultural con aquella persona que ha tenido mejores condiciones de vida y pertenece a un grupo social privilegiado. Los siguientes ejemplos pueden aclarar lo anterior:

- ★ Si bien por ley toda mexicana o mexicano tiene derecho a la educación, existen millones de personas que no han asistido nunca a la escuela o no han concluido la educación básica, particularmente las niñas, las jóvenes y las mujeres, por lo que una medida de equidad consistiría en brindar mayores oportunidades a la población femenina para que accediese a los servicios educativos.

- De igual modo, por ley deben ser protegidos los derechos culturales de las personas, sin importar su origen étnico o racial, pero a pesar de ello existen miles de indígenas que han enfrentado juicios en idioma español, por lo que una medida de equidad sería que todos los procesos se realizaran en el idioma del procesado.
- Otro ejemplo de equidad podría ser el acceso preferencial que deberían de tener todas las personas que viven alguna discapacidad a los servicios de transporte colectivo, supermercados, centros comerciales, estacionamientos, escuelas, centros de trabajo, etcétera.

Los ejemplos anteriores son de carácter general; sin embargo, el concepto de equidad puede ser aplicado a situaciones particulares en los ámbitos familiar, escolar y laboral, entre otros.

Supongamos que en una familia, uno de los hermanos o hermanas menores necesita mayor apoyo por parte de su padre y su madre para elevar su nivel escolar; se le podría pagar algún curso o contratar los servicios de algún maestro para tal fin. De igual manera, si en una escuela existe un grupo de alumnas que se ha propuesto formar un equipo de fútbol y requieren entrenar para el campeonato interescolar, y al mismo tiempo hay otro equipo de alumnos que durante dos años juega todos los días para competir también en otra liga, lo equitativo sería darles preferencia a las alumnas.

Estas y otras medidas equitativas han sido identificadas como “acciones afirmativas” o de “discriminación positiva”, y mediante ellas se trata de brindar mayores oportunidades a los grupos o personas que por más tiempo han tenido desventajas por discriminación, porque requieren de mayores apoyos y recursos para poder estar en igualdad de condiciones respecto de otras personas.

En suma, podemos decir que deberán crearse e impulsarse las medidas y las acciones necesarias para garantizar que los

Por ley deben ser protegidos los derechos culturales de las personas, sin importar su origen étnico o racial, pero a pesar de ello existen miles de indígenas que han enfrentado juicios en idioma español.



derechos humanos, en una sociedad tan compleja y plural como la nuestra, se ejerzan por todas las personas sin distinción alguna. Ello ayudará a fortalecer la democracia y la justicia social como una de las premisas fundamentales de los derechos humanos.



UNIDAD

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL PROGRAMA



Unidad IV

Principios metodológicos del programa

- ★ Enfoque en competencias psicosociales
- ★ Enfoque sociocultural
- ★ Importancia del trabajo en grupo
- ★ Estrategias didácticas para el trabajo con adolescentes
- ★ Estructura de las actividades

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL PROGRAMA

¿Qué debemos hacer para lograr la equidad y el ejercicio pleno de los derechos humanos? A través del programa que aquí proponemos buscamos apoyar a los facilitadores para que, a su vez, puedan guiar a los y las adolescentes a que cuestionen una realidad en la que la discriminación es parte de la vida cotidiana, con el fin de que se sensibilicen acerca de su impacto en las personas y, con estas bases, cuenten con las habilidades que les permitan erradicarla de sus vidas y puedan ejercer sus derechos. Para ello, proponemos utilizar una combinación de enfoques didácticos que hacen más eficaz el programa. Nos referimos al enfoque de competencias psicosociales y al de trabajo en grupos, que explicamos a continuación.

Enfoque en competencias psicosociales

Como se señaló anteriormente, no basta con buenas intenciones. Debemos precisar, en primera instancia, cuáles son los principios, valores y derechos a defender, impulsar, fomentar y propiciar en todo momento y lugar.

Asimismo, es menester que desarrollemos distintas capacidades y competencias psicosociales que nos permitan el ejercicio de tales derechos. Esto resulta fácil de comprender, pero a la vez difícil de llevarlo a la práctica, porque supone un cambio de actitudes y formas de pensar y de actuar. Por supuesto que estas capacidades se aprenden, al igual que los conocimientos y las habilidades que adquirimos en la escuela, por lo que su desarrollo es parte fundamental de este programa educativo para aprender a no discriminar.

Además, brindamos una serie de alternativas que facilitan el desarrollo de dichas capacidades:

- Contar con información científica, clara y objetiva, acerca de los distintos temas alrededor de los cuales se ex-

Buscamos apoyar a los facilitadores para que puedan guiar a los adolescentes a que cuestionen una realidad en la que la discriminación es parte de la vida cotidiana con el fin de que se sensibilicen acerca de su impacto en las personas.



Las diferencias nos enriquecen tanto en lo personal como en lo social, y son una fuente de desarrollo y crecimiento. Es necesario perder el miedo a lo diferente.

presa con frecuencia la discriminación: sexualidad, género, enfermedades, etcétera.

- ★ Cuestionar profundamente cada uno de los estereotipos impuestos a los grupos humanos que son discriminados con mayor frecuencia.
- ★ Trabajar en el aprecio por la diversidad como un valor, entendiendo que las diferencias nos enriquecen tanto en lo personal como en lo social, y son una fuente de desarrollo y crecimiento. Es necesario perder el miedo a lo diferente, atrevernos a acercarnos y conocernos es la mejor forma de caminar hacia la aceptación.
- ★ Prestar atención a las actitudes cotidianas que discriminan, tanto a las nuestras como a las de los demás, reconocerlas, dialogarlas y cambiarlas.
- ★ Trabajar en el desarrollo de competencias psicosociales, es decir, de capacidades y habilidades que nos permitan mirar al otro, comunicarnos de manera más efectiva y colaborar de forma conjunta en la tarea de erradicar la discriminación.
- ★ Mostrar posibilidades alternativas de relacionarnos en las cuales se respete a cada persona por el hecho de serlo, se comprendan profundamente las diferencias y se valoren los derechos humanos tales como el respeto, la solidaridad, la igualdad, la justicia.

El programa busca propiciar el desarrollo de ciertas competencias psicosociales. Una competencia se define como la capacidad de actuar de manera eficaz en una situación definida, lo que significa poner en juego un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas para enfrentar las distintas situaciones que se nos presentan en la vida. Trabajar con un enfoque de competencias significa dar importancia no sólo al conocimiento, sino a la forma en que lo utilizamos en acciones concretas. Este programa permitirá a los adolescentes tener claridad sobre el significado de la discriminación, identificar situa-

ciones en las cuales la discriminación esté presente y reconocer acciones posibles ante esta realidad.

Utilizaremos una metodología socioafectiva, la cual se caracteriza por tomar en cuenta el aspecto emocional y la experiencia de las personas con miras a lograr aprendizajes significativos que tengan una aplicación real en su vida cotidiana. Todo lo que aprendemos en la vida –pero con mayor razón aquellos temas que tienen que ver con cuestiones sociales– lo hacemos solamente en la interacción con los demás, lo que nos permite mirarnos, analizarnos y cuestionarnos a nosotros mismos.

Enfoque sociocultural

Esta propuesta se basa en la teoría sociocultural de Lev Vigotsky,¹⁰ quien consideraba que para que el aprendizaje es necesaria una interacción entre la persona y su ambiente, dado que es mediante esta interacción como los seres humanos transforman y se apropián de su cultura, logrando así cambios en su conciencia y en sus formas de aprendizaje.

Utilizaremos una metodología socioafectiva, la cual se caracteriza por tomar en cuenta el aspecto emocional y la experiencia de las personas con miras a lograr aprendizajes significativos que tengan una aplicación real.

Es importante trabajar con actividades adecuadas para desarrollar dentro del aula, pero cuya aplicación vaya más allá del espacio escolar. Con ello se propicia la reflexión en un espacio particular, pero se busca que sus alcances trasciendan la escuela y lleguen a involucrar a las familias y a la comunidad en general.

A fin de lograr lo anterior, planteamos una serie de actividades que permiten a los adolescentes encontrar la forma de verse a sí mismos más allá de las etiquetas que se les han impuesto socialmente, descubrir lo que les es propio, pero a la vez, lo que es de otros; ello significa tener la posibilidad de conocer y reconocer, al mismo tiempo que innovar y

¹⁰ Véase Lev Vigotsky, *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*, en *Obras escogidas*, tomo III, Visor, Madrid, 1995.



ensayar, distintas maneras de relacionarse con los demás, con el objeto de ir construyendo el camino para hablar, defender, comunicar y compartir los múltiples asuntos que atañen a una convivencia sin discriminación.

Además de los resultados que podamos alcanzar, nos interesa el proceso en sí mismo, es decir, de qué manera los adolescentes van comprendiendo la importancia de la no discriminación e integran a su vida las conductas y actitudes necesarias para hacerla una realidad cotidiana.

Importancia del trabajo en grupo

La dinámica que tiene cabida en el grupo favorece la reflexión profunda y la transformación de ideas, actitudes y conductas a partir de la interacción que se vive con los demás.

La tarea manifiesta de este manual es reflexionar sobre el tema de la discriminación en la vida de los adolescentes mediante el desarrollo de competencias psicosociales, con el fin de poder establecer relaciones más armónicas, en las cuales se acepte la diversidad de todas las personas. Para lograrlo, el trabajo en grupo resulta clave.

Trabajar en grupo ofrece la posibilidad de escuchar y compartir distintos puntos de vista. La riqueza que se da en este intercambio de ideas y sentimientos nos permite reprender y reconstruirnos en modelos distintos a los preestablecidos; además, la dinámica que tiene cabida en el grupo favorece la reflexión profunda y la transformación de ideas, actitudes y conductas a partir de la interacción que se vive con los demás.

El trabajo en grupo permite que las personas que lo conforman se acompañen en el proceso de crecimiento, ya que todas aprenden de las demás, lo que hace más rica la experiencia.

Estrategias didácticas para el trabajo con adolescentes

Muchas personas adultas muestran preocupación por la educación de los adolescentes y manifiestan que no sue-

le ser sencillo encontrar vías de comunicación efectivas que nos permitan comprenderlos verdaderamente. Un buen punto de partida es reconocer que se dan diferencias palpables entre las personas adultas y las adolescentes, pero no hay duda de que también existe la posibilidad de hallar caminos para la convivencia y la comunicación.

Necesitamos validar las diferencias: aceptar la necesidad de los adolescentes de cuestionar el mundo adulto y de romper en cierto sentido los lazos que los unen e identifican con él; tratar de aceptar lo que no nos gusta de ellos; y dejar de presionarlos para que se parezcan a nuestro parámetro de lo adecuado.

Sabemos que el proceso de búsqueda de identidad de los adolescentes puede llevarlos a rebelarse contra sus padres y sus maestros. Es verdad que se da un cuestionamiento de la autoridad, pero también de la sociedad, de la familia y de la escuela. En el rol de educadores debemos aprovechar esta capacidad de crítica y orientarlos con el fin de que puedan canalizarla de manera creativa en lugar de sentir nuestra imagen amenazada y ponernos a la defensiva.

Para rescatar este potencial es necesario procurar que los integrantes de este grupo de edad cuenten con espacios en los cuales puedan manifestar su voz y mostrar su modo de ver la vida con libertad y sin represalias. Frecuentemente, cuando un adolescente expresa un punto de vista o narra alguna experiencia, recibe del adulto un “sermón” o un discurso aleccionador lleno de consejos acerca de lo que “no debería hacer” o sobre lo que “hizo de manera inadecuada”. Esta es una forma garantizada de cerrar la comunicación. Con estas actitudes vamos minando la confianza y alejándonos de ellos.

Resulta urgente crear espacios cálidos en los cuales se acepten las diferencias y se evite la discriminación y el rechazo. Los adolescentes crecen inseguros y con baja autoestima cuando se encuentran en un ambiente agresivo, hostil y autoritario que rechaza constantemente lo que hacen; reaccionarán de igual manera, rechazando todo

Sabemos que el proceso de búsqueda de identidad de los adolescentes puede llevarlos a rebelarse contra sus padres y sus maestros. Se da un cuestionamiento de la autoridad, pero también de la sociedad y de la familia.



lo que venga del mismo o, por el contrario, adaptándose a lo que los demás quieren, sin cuestionar nada.

Hoy sabemos que aquellos aspectos que facilitan el acercamiento a, y la creación de, un ambiente de bienestar son, entre otros:

- ★ La comunicación clara, abierta, directa y constante.
- ★ El respeto y la tolerancia hacia las diferentes características de las personas, hacia sus cosas, espacios y necesidades.
- ★ La confianza para expresar sentimientos y emociones.
- ★ La escucha atenta y la comprensión de que todas y todos estamos en un proceso de crecimiento, aunque cada quien en diferente etapa, y de que podemos aprender de las y los demás.

A continuación proponemos una serie de recomendaciones prácticas que facilitan el trabajo con la población adolescente. Es importante que los responsables de aplicar este programa conozcan y lleven a la práctica actitudes y acciones que contribuyan a crear un clima de confianza en los grupos y permitan la participación abierta y respetuosa.

Pretendemos crear un espacio de reflexión en el que los adolescentes puedan compartir sus experiencias vitales, escuchar a sus compañeros, cuestionar actitudes sociales poco sanas (como la discriminación) y proponer alternativas propias.

Describiremos algunas herramientas que han funcionado en el trabajo con adolescentes, las cuales se basan en el respeto de su libertad, en la posibilidad de mirarlos como personas en una etapa importante de sus vidas y en el reconocimiento del papel que tenemos como educadores para apoyarlos y orientarlos en su búsqueda de crecimiento.

Pretendemos crear un espacio de reflexión en el que los adolescentes puedan compartir sus experiencias vitales, escuchar a sus compañeros, cuestionar actitudes sociales poco sanas (como la discriminación) y proponer alternativas propias con miras a encontrar formas de convivencia más justas, solidarias y enriquecedoras.

Acordar con el grupo las reglas y los límites

Sabemos que el ambiente que ayuda a crecer debe ser de calidez, aceptación y apoyo. Ello no significa que no exista espacio para las normas y la disciplina: es importante marcar límites y cuidar que los adolescentes se respeten, pero no se trata de una imposición, sino de un acuerdo. No se parte de crear sentimientos de culpa o ansiedad, sino de buscar el crecimiento.

Los límites son necesarios. Ponerlos y respetarlos es también una prueba de que los adolescentes con quienes trabajamos nos importan. Los límites nos permiten dirigir nuestra energía a aquello que más vale la pena, nos facilitan el camino y lo aclaran, nos ayudan a no lastimarnos, nos indican si vamos por la mejor ruta o si nos hemos desviado; en resumen, nos guían. Sin embargo, poner límites a los adolescentes no resulta sencillo para muchas personas adultas. No obstante, varios elementos pueden facilitar esta tarea:

Los límites son necesarios. Ponerlos y respetarlos es también una prueba de que los adolescentes con quienes trabajamos nos importan. Nos permiten dirigir nuestra energía a aquello que más vale la pena.

- ★ Establecer límites que sean acordados con ellos; abrir espacios de diálogo para negociar y decidir; evitar la imposición de normas; y trabajar en conjunto para poner reglas claras, concretas y precisas.
- ★ Explicar el por qué y el para qué de estas reglas.
- ★ Ser congruentes y constantes en la aplicación de los límites. Si las reglas se cumplen algunas veces y otras no, ello causa confusión y propicia que dejen de tomarse en serio.
- ★ Permitir, en lo posible, que los adolescentes asuman las consecuencias de sus conductas: que sean responsables de sus actos.
- ★ Confiar en que podrán cumplir las normas y ser responsables. Si no confiamos en ellos, seguramente tampoco confiarán en sí mismos ni en nosotros.



- ★ Reconocer las conductas positivas. Educar no es sólo corregir lo que está mal. Todos necesitamos que se nos reconozca lo que hemos hecho bien, y este es un factor que motiva a seguir esforzándonos.
- ★ Promover la comunicación clara, abierta y assertiva.
- ★ Tener claro que poner límites o reglas no está reñido con demostrar afecto. Podemos tener acuerdos que deben ser respetados y, al mismo tiempo, expresar nuestro cariño.

Si los adolescentes perciben que se toman en cuenta sus opiniones y necesidades, será más fácil que las reglas se cumplan y se logre el compromiso y la participación deseados.

Además de aclarar los límites con el grupo, al inicio del proceso debemos dar un tiempo para acordar las reglas con las cuales se funcionará. Es necesario que los acuerdos sean propuestos por los participantes, y al finalizar, el facilitador agregará aquellas reglas que le parezcan importantes y no hayan sido mencionadas por el grupo. Si los adolescentes perciben que se toman en cuenta sus opiniones y necesidades, será más fácil que las reglas se cumplan y se logre el compromiso y la participación deseados a lo largo de este programa. Algunas cuestiones que se sugiere acordar son:

- ★ La confidencialidad, es decir, aclarar que lo que se dice en el grupo se queda en él.
- ★ Respetar los horarios de inicio y fin de las sesiones.
- ★ Evitar que adolescentes y jóvenes se llamen por apodos o insultos.
- ★ Evitar las burlas o los comentarios ofensivos hacia alguien del grupo durante las sesiones.
- ★ Procurar la participación activa de todos.
- ★ Respetar cuando alguien no quiera participar o dar su punto de vista.

Todos estos acuerdos involucran, por supuesto, a quien coordina el grupo. De ahí que sea importante tenerlos presentes, respetarlos y fomentar que el grupo los resalte. Para facilitarlo sugerimos que queden plasmados en una hoja de rotafolio que se encuentre a la vista de los participantes durante todo el proceso; es probable que se tenga que regresar a ella y recordar los acuerdos cuando no se estén respetando.

Es también responsabilidad del facilitador procurar que estas reglas y límites se respeten, ser firme cuando se rompan y recordarlas al grupo todas las veces que sea necesario.

Trabajar en la integración grupal

Con el fin de alcanzar un clima de confianza en los grupos es indispensable dedicar un tiempo a lograr la integración de sus participantes: solamente en un grupo integrado y cohesionado, donde se reconozca la importancia de la cercanía y el respeto, las personas se sentirán libres para expresarse. Por ello, el programa inicia con algunas actividades de integración (actividades 1 a 3 del programa).

Romper con el estereotipo de los adolescentes

Para trabajar con adolescentes es necesario contar con un marco de referencia y con un conocimiento lo más amplio posible de la realidad en la que viven. No podemos acercarnos a ellos con una actitud de superioridad, con la idea de que como personas adultas conocemos lo que les conviene y partiendo de la idea de que están en una etapa de inmadurez que debemos ayudarles a superar lo más rápidamente posible.

Ya hemos hablado en el segundo capítulo de este manual de la importancia de cambiar nuestra concepción de la adolescencia; de cuestionar los prejuicios e ideas generalizados sobre esta etapa, pero nos parece necesario reiterarlo en este apartado, ya que lo primero que necesitamos buscar para el trabajo con adolescentes es la

No podemos acercarnos a los adolescentes con una actitud de superioridad, con la idea de que como personas adultas conocemos lo que les conviene y partiendo de la idea de que están en una etapa de inmadurez que debemos ayudarles a superar.



Con fin de establecer una buena comunicación con los adolescentes es importante escucharlos con atención, sin juzgar lo que nos dicen. Lograrlo nos permitirá dar un paso hacia la empatía hacia ellos.

creación de un clima de confianza que no podrá darse si de entrada descalificamos lo que hacen y lo que son.

En el programa se presentan algunas actividades para que tanto los facilitadores como los adolescentes reflexionen acerca de estos estereotipos (actividades 3 y 4 del programa).

Tener presente nuestra propia adolescencia

Recordar y revisar cómo vivimos nuestra adolescencia nos ayudará a reconocer y comprender el proceso de formación por el cual atraviesan los jóvenes. Tener presente cómo nos sentíamos, qué vivíamos, cómo nos relacionábamos con las personas adultas y qué pensábamos de ellas sin duda nos permitirá acercarnos a ellos. Al mismo tiempo, debemos reconocer que la forma en que nosotros vivimos la adolescencia pudo ser distinta, ya que era otra época y las cosas han cambiado; sin embargo, si somos capaces de recordarnos en esta época de nuestra vida, seguramente encontraremos muchas coincidencias con quienes trabajamos.

Practicar la escucha atenta, la empatía y respetar el silencio durante las sesiones

Con fin de establecer una buena comunicación es importante escucharlos con atención, sin juzgar lo que nos dicen. Lograr esta atención en el momento de escuchar nos permitirá dar un paso hacia la construcción de la empatía hacia ellos.

La empatía es la capacidad de comprender a otra persona, para lo cual necesitamos detenernos a observar, escuchar, conocer, sentir y reconocer sus ideas, necesidades o deseos. Para hablar realmente de empatía es necesario dejar a un lado lo que creemos que deberían ser o hacer, y simplemente poner toda nuestra atención en lo que nos están comunicando, lo que les gusta y disgusta en diversos aspectos y situaciones de su vida, en la escuela, en el barrio, la colonia o su familia.

Otro aspecto importante es el silencio. Con frecuencia, el silencio en los grupos se vuelve incómodo y no sabemos cómo manejarlo. Es importante comprender que no siempre el silencio es negativo, ya que muchas veces los grupos necesitan tiempo para asimilar lo que está pasando, elaborar lo que quieren compartir o evaluar la confianza con la cual se sienten para hablar. Es bueno, por tanto, respetar los silencios y aprender a distinguir cuándo se da un silencio en el que el grupo está elaborando algo o cuándo se refiere a un momento de cansancio o apatía.

Disposición para modelar o hacer lo que se pide que hagan

En el programa existen actividades que implican movimiento o contacto físico. Es menester tener en cuenta que no siempre es sencillo para ellos y ellas exponerse en este tipo de actividades, por lo que sugerimos a quien coordine el grupo que comience mostrando o modelando lo que solicita, con el fin de que se desvanezcan los temores al ridículo y se logre una mayor integración grupal.

Es importante comprender que no siempre el silencio es negativo, ya que muchas veces los grupos necesitan tiempo para asimilar lo que está pasando, elaborar lo que quieren compartir o evaluar la confianza para hablar.

Estructura de las actividades

Las actividades se presentan en un formato con distintos apartados. A continuación se realiza una descripción de cada uno de ellos:

- ★ **Nombre de la actividad:** es el título que se le ha asignado a cada una de las actividades de los programas.
- ★ **Lo que pretendemos con esta actividad:** este apartado se refiere al propósito de cada actividad, el cual deberá quedar claro tanto para la facilitadora o facilitador como para los participantes, con el fin de evaluar al término de la misma su efectividad y pertinencia.



- ★ **Duración:** el tiempo requerido para realizar la actividad.
- ★ **Material:** el necesario para llevar a cabo la actividad.
- ★ **Desarrollo de la actividad:** se indica cómo se realiza la actividad. Es indispensable no interrumpir, no dejar aspectos pendientes del proceso ni de la dinámica del grupo.
- ★ **Para reflexionar:** se sugieren algunas preguntas que el facilitador plantee al grupo para analizar cómo se sintieron, qué dificultades encontraron y qué aprendieron a partir de la actividad.



BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA

AISENSON, AÍDA KOGAN

- 1994 *Resolución de conflictos: un enfoque psicológico*, Fondo de Cultura Económico, México.

ARRIETA, LOLA y MARISA MORESCO

- 1992 *Educar desde el conflicto*, Editorial ccs, Madrid.

BARRAGÁN, FERNANDO, coordinador

- 2001 *Violencia de género y currículum. Un programa para la mejora de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos*, Aljibe, Málaga.

BOLAÑOS ESPINOSA, MARÍA DEL CARMEN y otros

- 1994 *Carpetas didácticas de educación afectivo-sexual*, Ministerio de Educación y Ciencia-Ministerio de Sanidad y Consumo-Ministerio de Asuntos Sociales-Gobierno de Canarias, Gran Canaria.

CARVAJAL, PATRICIA y otros

- 1998 *Eduquemos para la paz y los derechos humanos Manual para el maestro*, Comisión Nacional de Derechos Humanos-Universidad Iberoamericana, León.

CARBONELL, MIGUEL

- 2006 *Igualdad y Constitución*, col. "Cuadernos de la igualdad", núm. 1, Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, México.

CENTRO NACIONAL PARA LA SALUD

DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA (Censia)

- 2001 *Programa Nacional de Salud 2001-2006. Reunión interinstitucional de trabajo definiendo las prioridades de salud para l@s adolescentes. Taller de Análisis Estratégico*, Secretaría de Salud, México.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN (Conapo)

- 1994 *Antología de la sexualidad humana* (vols. I-III), Porrúa, México.



- CONSEJO NACIONAL PARA
PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN (CONAPRED)**
- 2005 *Prohibido discriminar. Por una cultura del respeto a la diversidad humana*, México.
- 2004 *Carreta informativa*, México.
- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS**
- 2000 Porrúa, México.
- DONAS BURAK, SOLUM, compiladora**
- 2001 *Adolescencia y juventud en América Latina*, Libro Universitario Regional, San José de Costa Rica.
- EGREMY MENDÍVIL, GUILLERMO**
- 1994 *Sexualidad adolescente*, Consejo Nacional de Población, México.
- ESPÍNDOLA CASTRO, JOSÉ LUIS**
- 1996 *Ánalisis de problemas y toma de decisiones*, Longman, México.
- FABRA, MARÍA LUISA**
- 1998 “El aprendizaje cooperativo”, en *Ni resignadas ni sumisas*, col. “Cuadernos para la coeducación”, núm. 11, Instituto de Ciencias de la Educación-Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.
- FAWCETT, GILLIAN y MARÍA GUADALUPE RUIZ**
- 1999 *Rostros y máscaras de la violencia*, Idéame, México.
- FERNÁNDEZ B., PABLO y
MARÍA DE LOS ÁNGELES MELERO Z., compiladores**
- 1995 *La interacción social en contextos educativos*, Siglo xxi, México.
- FERREIRO GRAVIÉ, RAMÓN y otros**
- 2000 *El ABC del aprendizaje cooperativo*, Trillas, México.
- GARAIGORDOBIL LANDAZÁBAL, MAITE**
- 2000 *Intervención psicológica con adolescentes: un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*, Pirámide, Madrid.

HICKS, DAVID, compilador

1993 *Educación para la paz*, Ediciones Morata, Madrid.

ISLAS AZAÏS, HÉCTOR

2006 *Lenguaje y discriminación*, col. “Cuadernos de la igualdad”, núm. 4, CONAPRED, México.

JARES, XESÚS

2002 *Educación y derechos humanos. Estrategias didácticas y organizativas*, Editorial Popular, Madrid.

JONSON W., DAVID

1999 *Cómo reducir la violencia en las escuelas*, Paidós, México.

KALUF, CECILIA

2005 *Diversidad cultural. Materiales para la formación docente y el trabajo de aula*, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Santiago de Chile.

LOYO BRAVO, ENGRACIA

1999 *Gobiernos revolucionarios y educación popular en México, 1911-1928*, El Colegio de México, México.

MAÑERU MÉNDEZ, ANA y otros

1999 *Tertulia feminista: simbolizar un mundo de diferencias*, estudio monográfico, sin editorial, México.

MARTÍNEZ-OTERO, VALENTÍN

2000 *Formación integral de adolescentes*, Fundamentos, Madrid, 2000.

MASTERS, WILLIAM y otros

1995 *La sexualidad humana*, vols. I-III, Grijalbo Mondadori, Barcelona.

McCARY, J. L. y S. P. McCARY

1996 *Sexualidad humana de McCary*, El Manual Moderno, Santa Fe de Bogotá.



MELGOZA MAGAÑA, MARÍA EUGENIA, coordinadora
2002 *Adolescencia: espejo de la sociedad actual*, Lumen,
México.

MIR, CLARA, coordinadora
1998 *Cooperar en la escuela, la responsabilidad de educar para la democracia*, Graó de Serveis Pedagògics, Barcelona.

MONROY, ANAMELI
2002 *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud*, Pax, México.

MURRIETA, ANA y otros
1998 *La zanahoria*, Amnistía Internacional, México.

ORGANIZACIÓN DE ESTADOS AMERICANOS (OEA)
1995 *Convención Latinoamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, Convención de Belem Do Pará*, Brasil.

OLAMENDI TORRES, PATRICIA
2006 *El cuerpo del delito: los derechos humanos de las mujeres en la justicia penal*, Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer-Procuraduría General de la República, Comisión Nacional de la Mujer, México.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU)
1979 *Convención para Eliminar Todas las Formas de Discriminación contra las Mujeres*.

PÉREZ VIRAMONTES, GERARDO
1988 *Educación, paz y derechos humanos: ensayos y experiencias*, Universidad Iberoamericana, México.

PROGRAMA INTERDISCIPLINARIO DE INVESTIGACIÓN (PIIE)
s. f. *Educación, cultura y cambio: módulo de intervención formativa en resolución de conflictos en educación básica*, Servicio Nacional de la Mujer, Santiago de Chile.

PUGLIESE, AMELIA

- 1999 “¿Cómo resuelven los jóvenes sus conflictos? Del dominio al reconocimiento”, en Florencia Brandon (comp.), *Mediación escolar, propuestas, reflexiones y experiencias*, Paidós, Buenos Aires.

RAMO TRAVER, ZACARÍAS y JOSÉ CRUZ MIÑAMBES

- 1997 *La convivencia y la disciplina en los centros educativos*, Escuela Española, Madrid.

RODRÍGUEZ ESTRADA, MAURO

- 1988 *Manejo de conflictos*, El Manual Moderno, México.

RODRÍGUEZ ZEPEDA, JESÚS

- 2004 ¿Qué es la discriminación y cómo combatirla?, col. “Cuadernos de la igualdad”, núm. 2, CONAPRED, México.

SACRISTÁN GIMENO, JOSÉ y A. I. PÉREZ GÓMEZ

- 1998 *Comprender y transformar la enseñanza*, Morata, Madrid.

SERRET, ESTELA

- 2006 *Discriminación de género: las inconsistencias de la democracia*, col. “Cuadernos de la igualdad”, núm. 6, CONAPRED, México.

SMELKE, SOFÍA

- 2002 *Alcanzando la excelencia emocional en niños y jóvenes*, Tomo, México.

STEVENS, JOHN

- 1976 *El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

SUBIRATS, MARINA y CRISTINA BRULLET

- 1992 *Rosa y azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta*, Instituto de la Mujer, serie “Estudios”, núm. 19, Madrid.



TOLEDO, VIRGINIA

- 1998 *Adolescencia, tiempo de decisiones. Actividades de apoyo para el desarrollo integral adolescente*, Editorial Universitaria, Santiago de Chile.

VALENZUELA, MARÍA DE LOURDES

- 2004 “Un aprendizaje desde México: con violencia, no hay calidad en la educación”, en *Reflexionando sobre la calidad educativa*, Consejo para la Educación de Adultos de América Latina, México.

VALENZUELA, MARÍA DE LOURDES y otros

- 2005 *Contra la violencia, eduquemos para la paz. Por ti, por mí, por todo el mundo. Programa para adolescentes y jóvenes*, segunda edición, Grupo de Educación Popular con Mujeres, México.

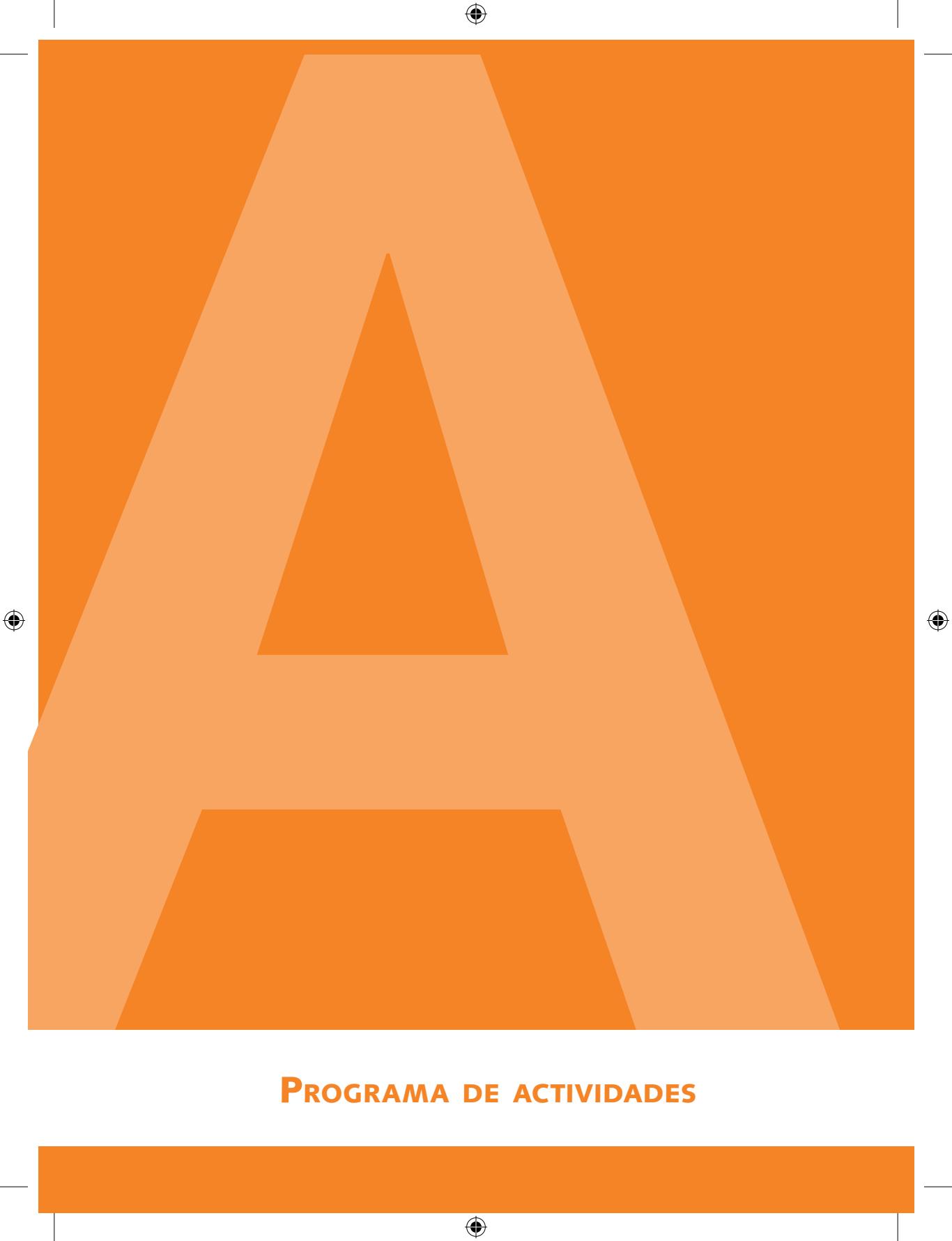
- 2003 *Contra la violencia, eduquemos para la paz. Por ti, por mí y por todo el mundo. Carpeta didáctica para la resolución creativa de conflictos*. Grupo de Educación Popular con Mujeres, México.

VENEGAS OSORIO, J. H.

- 2000 *Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad*, El Manual Moderno, México.

VIRAMONTES PÉREZ, GERARDO, coordinador

- 1998 *Educación, paz y derechos humanos*, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Guadalajara.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Actividades de introducción

- Actividad 1. Aire, mar y tierra
- Actividad 2. Vamos conociéndonos
- Actividad 3. La estación de radio
- Actividad 4. Las personas adultas son...

Actividades sobre discriminación

- Actividad 1. ¿Qué es la discriminación?
- Actividad 2. Cuando me han discriminado...
- Actividad 3. Prejuicios y poder
- Actividad 4. Tipos de discriminación

Actividades sobre tipos de discriminación

- Actividad 1. Discriminación por género
- Actividad 2. Discriminación por preferencia sexual
- Actividad 3. Discriminación por prácticas sexuales.
“Si para mí, no para mí”
- Actividad 4. Discriminación por raza y
características físicas
- Actividad 5. Driscriminación por creencias
- Actividad 6. Driscriminación por condición
socioeconómica
- Actividad 7. Discriminación por edad
- Actividad 8. Discriminación por estado de salud
- Actividad 9. Discriminación por discapacidad

Actividades sobre derechos humanos y competencias psicosociales

- Actividad 1. La luna pide
- Actividad 2. El juicio por la defensa de los derechos
humanos
- Actividad 3. Empatía
- Actividad 4. Aprecio por la diversidad



ACTIVIDADES DE INTRODUCCIÓN*

Actividad 1. Aire, mar y tierra

Nuestro propósito es promover la integración grupal y la creación de un ambiente de confianza y respeto en el grupo.

Nuestro propósito es promover la integración grupal y la creación de un ambiente de confianza y respeto.

Duración: 30 minutos.

Material: pelota de plástico.

Desarrollo: el facilitador se colocará de pie en el centro del salón y pedirá al grupo que coloque las sillas formando un círculo. Posteriormente, lanzará la pelota a alguna persona del grupo y al mismo tiempo mencionará la palabra “agua”, “tierra” o “aire”. La persona que reciba la pelota tendrá que decir un animal que se desarrolle en el elemento mencionando. Por ejemplo, agua: pez; tierra: oso; aire: paloma; y regresarle la pelota al facilitador. Es necesario especificar lo siguiente:

- ★ El nombre del animal debe mencionarse en cuanto se reciba la pelota y ésta debe regresarse de inmediato a la persona que se encuentra en el centro del círculo.
- ★ No es válido repetir el nombre de los animales que ya se hayan mencionado.
- ★ La persona que no conteste o diga un animal repetido se colocará en el centro y se encargará de seguir pasando la pelota hasta que otro compañero ocupe su lugar.
- ★ Cada persona que pase al centro mencionará su nombre, cómo le gusta que lo llamen, y comentará algo que le agrade.

*Nota: Todas las actividades que aquí se presentan fueron diseñadas o adaptadas por el equipo de Educación y Género de GEM.



La secuencia se repite para que varias personas del grupo pasen. Al finalizar, quienes no hayan pasado al centro también deberán mencionar su nombre, cómo les gusta que los llamen y dirán algo que les agrade.

Actividad 2. Vamos conociéndonos

Nuestro propósito es promover la integración grupal y la creación de un ambiente de confianza y respeto en el grupo.

Nuestro propósito es promover la integración grupal y la creación de un ambiente de confianza y respeto en el grupo.

Duración: 30 minutos.

Material: música con distintos ritmos y grabadora.

Desarrollo: antes de iniciar la sesión, el facilitador deberá tener lista la música que se utilizará, la cual incluirá distintos ritmos para moverse: muy rápido, muy lento, con suavidad, con fuerza, etcétera. Al iniciar, pedirá a los participantes que caminen por el salón. Mientras lo hacen, les explicará que pondrá música con distintos ritmos y deberán moverse o bailar siguiendo la melodía. Él (o ella) también se moverá con los ritmos para que los participantes sientan más confianza. Asimismo, explicará que cuando la música se detenga formarán equipos de determinado número de integrantes. Cada vez que los equipos estén formados, sus integrantes compartirán las respuestas a una pregunta que se les planteará. En cada ronda aumentará el número de participantes que integran los equipos, y en la última el equipo debe incluir a todo el grupo.

Lista de preguntas:

- ¿Cuál es tu música favorita?
- ¿Cuál es tu deporte favorito?
- ¿Cuál es el lugar donde más te diviertes?
- ¿Quiénes son las personas con las cuales más te gusta estar?
- ¿Cuál fue tu caricatura favorita cuando eras niña o niño?



- ☞ ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
- ☞ ¿Cuál es el lugar que más deseas conocer?
- ☞ ¿Cuál es tu ropa favorita?
- ☞ ¿Cuál es tu película favorita?
- ☞ ¿Qué es lo que más pereza te da hacer?
- ☞ ¿Cuál es tu olor preferido?
- ☞ ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que más te gusta?
- ☞ ¿Qué ruido no soportas?
- ☞ ¿Qué chiste te ha hecho reír más?
- ☞ ¿Qué es lo que más te gusta de tu mejor amiga o amigo?

Al finalizar, el facilitador preguntará a los participantes cómo se sintieron con la actividad y para qué les sirvió.

Nuestro propósito es que los participantes identifiquen y compartan algunas ideas, necesidades y sentimientos.

Actividad 3. La estación de radio

Nuestro propósito es que los participantes identifiquen y compartan algunas ideas, necesidades y sentimientos que experimentaron en la adolescencia.

Duración: 60 minutos.

Material: sillas, una mesa, materiales para ambientar una estación de radio.

Trabajo previo para el facilitador

- ☞ Revisará qué ideas tiene acerca de la adolescencia; por ejemplo, puede anotar en una hoja las características de los adolescentes que conoce. Posteriormente, analizará si se trata de ideas estereotipadas acerca de esta etapa y tratará de observar si alguna o varias características de las que escribió también las posee él u otras personas adultas con quienes convive.
- ☞ Tratará de imaginar diferentes sentimientos que se viven en la adolescencia.





- ★ Recordará cómo se sentía cuando era adolescente, cómo era físicamente, qué intereses tenía, cómo se divertía y cómo veía la vida.

Recordar esa etapa de nuestra vida puede resultar útil para comprender a los adolescentes; sin embargo, es muy importante tener en cuenta que la forma en que ellos la viven puede ser diferente a como las personas adultas lo hicimos, porque estamos en otra época y en otro contexto.

Desarrollo: para la realización de esta actividad se sugiere ambientar el aula como si fuera una estación de radio. Puede usarse algún objeto que funcione como micrófono, acomodar la mesa y las sillas como en una cabina, poner un letrero con el nombre del programa, etcétera.

Para iniciar la actividad, el facilitador pedirá al grupo que imagine que se encuentra en un programa de radio en vivo, el cual goza de un alto nivel de audiencia, ya que los jóvenes pueden asistir y expresar sus opiniones e intereses sin censura. Posteriormente, solicitará que cuatro personas voluntarias sean las invitadas especiales que se encargarán de dar su punto de vista en el programa. Estas personas se irán cambiando para dar oportunidad a que todos participen. Se promoverá un ambiente lúdico y se acordarán las reglas para que prevalezca el respeto y la confianza en el ambiente grupal, especificando que en caso de que alguien no quiera responder una pregunta su decisión será respetada. El facilitador dará la bienvenida al público, presentará a los invitados y anunciará que el tema del programa del día es la adolescencia.

La forma en que los jóvenes viven hoy puede ser diferente a como las personas adultas lo hicimos, porque estamos en otra época y en otro contexto.

A continuación se presentará una lista de preguntas que el facilitador formulará a quienes representen el papel de invitado especial; se sugiere realizar una sola pregunta a cada integrante del equipo invitado y dejar que el público haga dos a cada grupo. Es importante que una misma pregunta se realice a diferentes participantes con la finalidad de conocer diversos puntos de vista acerca de un mismo tema.



Cuando los cuatro voluntarios hagan contestado, se pedirá un aplauso como despedida y se solicitará que otras cuatro personas pasen al frente para participar como invitados especiales. Esta secuencia se realizará varias veces hasta que todo el grupo haya participado. Para finalizar el ejercicio, el facilitador despedirá el programa de radio y agradecerá la participación de los invitados y del público.

Lista de preguntas:

- ❖ Para ti, ¿qué es la adolescencia?
- ❖ ¿Qué opinas de tener relaciones sexuales?
- ❖ ¿Cómo describirías esta etapa de tu vida?
- ❖ ¿Qué piensas del noviazgo en la adolescencia?
- ❖ ¿Qué es lo que más te divierte hacer durante los fines de semana?
- ❖ ¿Crees que existen características propias de la adolescencia?, ¿cuáles?
- ❖ Menciona tres aspectos importantes de tu vida en este momento.
- ❖ ¿Qué te gustaría lograr este año?
- ❖ ¿Puedes contarnos el día más divertido de los últimos meses?
- ❖ Si necesitas compañía, ¿a quién buscas y por qué?
- ❖ Menciona algo que crees que nunca harías.
- ❖ ¿Qué significan para ti tus amigas o amigos?
- ❖ ¿Crees que a los adolescentes les interesa compartir cosas con su familia?, ¿cuáles?, ¿por qué?
- ❖ ¿Qué diferencias encuentras entre esta etapa de tu vida y la infancia?

Para reflexionar

El facilitador pedirá al grupo que se siente en círculo y preguntará:

- ❖ ¿Para qué creen que sirve disponer de espacios en los que los jóvenes puedan dar su opinión y expresar cómo viven su adolescencia?



- ★ ¿Creen que la adolescencia se vive nada más de una sola forma?
- ★ ¿Consideran que ellos también pueden tener un sólo modelo de cómo son los adolescentes?
- ★ ¿Creen que es importante romper las ideas que generalizan cómo son las personas en cierta etapa de la vida?, ¿por qué?

Para cerrar el ejercicio, el facilitador promoverá que se reconozca que la forma en que se vive esta etapa de la existencia y los intereses que tienen los adolescentes son variados.

Actividad 4. Las personas adultas son...

Nuestro propósito es que los participantes reflexionen acerca de la visión que tienen de las personas adultas.

Nuestro propósito es que los participantes reflexionen acerca de la visión que tienen de las personas adultas y sobre cómo se relacionan con ellas a partir de la misma.

Duración: 60 minutos.

Material: nueve hojas de rotafolio, una pluma y nueve pedazos de papel por participante; cinta adhesiva.

Trabajo previo para el facilitador:

- ★ Reflexionará sobre qué significa ser una persona adulta y cómo cree que los adolescentes la ven.
- ★ Identificará sus ideas sobre cómo deben relacionarse los adolescentes con los adultos. Después, analizará si estos últimos reflejan una relación en la cual las personas adultas dominan y los adolescentes obedecen.
- ★ Recordará cómo veía a sus maestros, a sus padres y a otras personas adultas cercanas cuando era adolescente. También pensará en cómo ha cambiado su visión sobre ellos.

Para trabajar con adolescentes es importante estar conscientes del tipo de relaciones que establecemos con ellos, con el fin de evitar abusar del poder; de dominar y de que ellos acaten. Por el contrario, se trata de construir relaciones basadas en el respeto mutuo y el reconocimiento como sujetos de derechos.

Desarrollo: el facilitador pegará nueve hojas de rotafolio en la pared, cada una de las cuales tendrá escrita una de las siguientes frases:

- ★ Las personas adultas son...
- ★ Lo que disfruto de las personas adultas es...
- ★ Lo que me molesta de las personas adultas es...
- ★ Lo que me gusta de las personas adultas es...
- ★ Lo que aprendo de las personas adultas es...
- ★ Lo que recibo de las personas adultas es...
- ★ Con las personas adultas puedo...
- ★ Las personas adultas deberían...
- ★ Con las personas adultas comparto...

El facilitador repartirá a cada participante nueve papelitos engomados. Posteriormente, les pedirá que observen las frases escritas en los rotafolios; completen cada una de ellas con lo primero que les venga a su mente y lo escriban en un papelito. Cuando terminen deberán pegarlos en el rotafolio correspondiente. En caso de que se trate de un grupo pequeño, los participantes pueden completar las frases escribiéndolas directamente en el rotafolio. Después, el facilitador les permitirá unos minutos para que observen y lean lo escrito por los demás.

Para trabajar con adolescentes es importante estar conscientes del tipo de relaciones que establecemos con ellos, con el fin de evitar abusar del poder; de dominar y de que ellos acaten.

Para reflexionar

En sesión plenaria, el facilitador revisará con los participantes las ideas expresadas en cada rotafolio, promoviendo una discusión en la que se cuestionen los estereotipos y las generalidades respecto de las personas adultas. Algunas preguntas que pueden orientar la discusión son:



- ★ ¿Creen que todas las personas adultas son así?; ¿consideran que todos los adultos actúan o los tratan de esa forma?
- ★ ¿Conocen personas de su edad que sean así o tengan algunas de esas características?; ¿ustedes mismos tienen alguna de esas características?; ¿encuentran similitudes con las personas adultas?, ¿cuáles?; ¿hallan diferencias con los adultos?, ¿cuáles?

Es necesario que en la discusión grupal se enfatice que solemos considerar y relacionarnos con las personas adultas desde estereotipos y prejuicios.

También es importante explorar las siguientes cuestiones: ¿cómo influye la idea que tienen los adolescentes de las personas adultas en su forma de relacionarse con ellas?; ¿cómo creen que los ven a ellos las personas adultas?; ¿cómo se sienten con esa mirada?; ¿qué puede modificar el darse cuenta de que se mira a las personas adultas desde estereotipos o prejuicios?

Es necesario que en la discusión grupal se enfatice que solemos considerar y relacionarnos con las personas adultas desde estereotipos y prejuicios. Reconocer nuestros prejuicios e ideas estereotipadas puede cambiar nuestra forma de relacionarnos con ellas.



ACTIVIDADES SOBRE DISCRIMINACIÓN

Actividad 1. ¿Qué es la discriminación?

Nuestro propósito es que los participantes identifiquen situaciones de discriminación y comprendan qué es lo que implican.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: la actividad que se plantea es larga, por lo que se ha dividido en momentos que pueden distribuirse en distintas sesiones de trabajo. Antes de iniciar la actividad es importante que el facilitador lea detenidamente el capítulo 1 del presente manual.

★ Primer momento

El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen de pie y se reúnan en el centro del salón. Luego les explicará que mencionará varias situaciones y ellos tendrán que decidir si se trata de un acto de discriminación o no. Como respuesta se moverán al lado del salón que corresponda según su elección; en la pared izquierda del salón habrá un cartel que diga “sí es discriminación”, y en la derecha otro que dice “no es discriminación”. Sugerimos que se tomen las situaciones de discriminación y no discriminación planteadas en el capítulo 1.

Sugerimos que se tomen las situaciones de discriminación y no discriminación planteadas en el capítulo 1.

El facilitador leerá la frase y una vez que todos se hayan trasladado, solicitará a dos personas de cada lado que pasen al centro. En una primera ronda, estas personas argumentarán el por qué de su decisión, y en una segunda todos podrán debatir. El resto del grupo únicamente escuchará, sin opinar. Después de la intervención de los cuatro participantes, el facilitador indicará al grupo que si



los argumentos escuchados les convencieron tienen la opción de cambiarse de lado.

Este procedimiento se realizará cinco veces, y es importante que para cada situación que se plantee, las personas que pasen a argumentar sean distintas.

★ Segundo momento

El facilitador retomará los aspectos clave para definir ‘discriminación’, diferenciándolos de aquellos que son irrelevantes, de tal forma que al final se construya una definición colectiva.

El facilitador pedirá que cada participante escriba su definición de discriminación. Después se organizarán en parejas para compartir lo que anotaron y acordar un concepto por pareja. A su vez, cada pareja se reunirá con otra para formar un equipo y consensuarán una definición. En sesión plenaria, cada equipo expondrá su definición. El facilitador retomará los aspectos clave para definir “discriminación”, diferenciándolos de aquellos que son irrelevantes o no tienen relación alguna, de tal forma que al final se construya una definición colectiva.

Para reflexionar

El facilitador propiciará que los participantes debatan sobre las siguientes preguntas:

- ★ ¿Qué hace que un acto sea discriminatorio?
- ★ ¿Cuáles creen que sean las principales causas de la discriminación?
- ★ ¿Cuál es la diferencia entre discriminación y trato diferenciado?
- ★ Exponga tres ejemplos de situaciones en las cuales esté presente la discriminación.

Recuerda que...

Diariamente solemos efectuar distinciones, como preferir ir al cine con una amiga y no con otra, o formar equipo con una persona determinada, por lo que diferenciar no es en sí discriminación. En un acto discriminatorio se da una actitud de desprecio hacia personas o grupos que impide o anula el reconocimiento o ejercicio de sus de-



rechos fundamentales, la igualdad real de oportunidades y limita su desarrollo humano. La discriminación está basada en ideas o creencias que devalúan ciertos rasgos de una persona o un grupo y en estereotipos a partir de los cuales atribuimos características a ciertos seres humanos por el simple hecho de su pertenencia grupal. De esta manera, si alguien elige hacer equipo con una compañera que es de piel blanca y no con una de piel morena se está discriminando, porque la elección se basa en un prejuicio enraizado en valoraciones sociales.

Actividad 2. Cuando me han discriminado...

Nuestro propósito consiste en que los participantes identifiquen situaciones en las que hayan sufrido discriminación, los sentimientos que éstas les hubieren generado y cómo reaccionaron frente a esta circunstancia.

Material: una hoja blanca por participante, periódicos usados, tijeras, pegamento, plumones, colores.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: antes de iniciar la actividad, el facilitador retomará junto con el grupo la noción de discriminación. Pedirá a los participantes que recuerden una situación en la que hayan sido discriminados y que identifiquen claramente cómo se sintieron. Luego les entregará una hoja blanca en la cual deberán narrar e ilustrar la situación como noticia del periódico; para ello podrán usar materiales como gises, plumones, cartulinas o periódico de desecho para confeccionar letreros o tomar ilustraciones.

Posteriormente, se les solicitará que elijan una pareja para mostrarle y leer su noticia. Cuando terminen, pegarán las noticias en un muro de exposición y se destinará un cierto tiempo para que los participantes observen la muestra. Después, el facilitador organizará al grupo en círculo e invitará a los integrantes que así lo deseen a compartir lo que escribieron en sus noticias; es importante que preste atención a las reacciones del grupo, y en caso de que se

En un acto discriminatorio se da una actitud de desprecio hacia personas o grupos que impide o anula el reconocimiento de sus derechos fundamentales, la igualdad real de oportunidades y limita su desarrollo humano.



producen burlas o descalificaciones deberá evidenciar que eso también es discriminación. A partir de lo trabajado en la actividad, el grupo identificará y analizará los prejuicios y estereotipos. El facilitador guardará las noticias, ya que podrán utilizarse en la actividad de tipos de discriminación.

Para reflexionar

El facilitador promoverá que el grupo reflexione sobre las siguientes cuestiones:

- ★ ¿Qué tienen en común las situaciones compartidas?
- ★ ¿Cuáles son los sentimientos más frecuentes en las situaciones compartidas?
- ★ ¿Qué hacen con esos sentimientos?
- ★ ¿Cómo suelen reaccionar cuando se sienten así?, ¿qué les gustaría hacer?, ¿qué se los impide?
- ★ ¿Creen que existe algún aspecto en su comportamiento o forma de vida que justifique que se les haya discriminado?

Recuerda que...

Es importante que exploremos si sentimos alguna responsabilidad o culpa cuando hemos sido discriminados, ya que nosotros mismos podemos mirar características de nuestra forma de ser y de vivir desde la censura y la devaluación.

- ★ El facilitador deberá validar los sentimientos que expresen y explicar que éstos son comunes a la experiencia de la mayoría y son muestra del daño que genera la discriminación.
- ★ Reconocer los sentimientos que experimentamos y la forma en que solemos reaccionar cuando somos discriminados para poder plantear formas distintas de actuar frente a la discriminación.
- ★ Es importante que exploremos si sentimos alguna responsabilidad o culpa cuando hemos sido discriminados, ya que nosotros mismos podemos mirar características de nuestra forma de ser y de vivir desde la censura y la devaluación. La discriminación es responsabilidad de quien discrimina, pues todas las personas somos dignas de respeto.



Actividad 3. Prejuicios y poder

Nuestro propósito consiste en que los participantes se den cuenta de que los prejuicios y el abuso del poder son la base de la discriminación.

Nuestro propósito consiste en que los participantes se den cuenta de que los prejuicios y el abuso del poder son la base de la discriminación.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: el facilitador formará equipos de 12 personas. Cada una de ellas recibirá un sobre que contendrá una tarjeta, la cual guardarán sin abrir hasta la segunda parte de la dinámica. Despues explicará que acaban de sobrevivir a un naufragio y han llegado a una isla desierta, por lo que tienen que acordar reglas de convivencia: a qué se va a dedicar cada quien, cómo se van a organizar para vivir en su pequeña comunidad, etcétera. Posteriormente, destinara 15 minutos para la discusión y al finalizar los integrantes de cada grupo podrán abrir su sobre y leer la tarjeta, en la cual se les indica el rol que deberán representar durante el ejercicio.

Roles:

- ★ Hombre con VIH
- ★ Niña rica
- ★ Niño pobre
- ★ Hombre obeso
- ★ Anciana
- ★ Gay
- ★ Mujer embarazada
- ★ Hombre ciego
- ★ Monja
- ★ Futbolista
- ★ Joven modelo
- ★ Hombre indígena

Una vez que hubiesen leído su tarjeta, el facilitador preguntará: “Tomando en cuenta el rol que les ha tocado, ¿cambiarían alguna regla?, ¿cómo?, ¿por qué?” Los equipos dispondrán de 15 minutos más para discutir y efectuar los cambios.



Es muy importante que el facilitador ponga atención a aquellos comentarios, frases o palabras que discriminen o estigmatizan por las características de los personajes.

Pasado este tiempo, el facilitador les informará que han construido una pequeña barca en la que sólo pueden viajar unas cuantas personas, por lo que tres participantes del equipo se quedarán en la isla y no podrán sobrevivir; los participantes tendrán que acordar quiénes se salvarán. Así, les comentará que cada integrante del equipo deberá defender su lugar y llegar a un acuerdo con su grupo. Se les proporcionarán 10 minutos para la discusión, y al finalizar cada equipo comentará su decisión. Posteriormente, el facilitador preguntará al grupo cómo decidieron quiénes se quedaban en la isla; qué argumentos presentaron para defender su lugar en la barca y salvarse; así como si recibieron comentarios de sus compañeros para desalentarlos a que se salvaran. Es muy importante que el facilitador ponga atención a aquellos comentarios, frases o palabras que discriminen o estigmatizan por las características de los personajes y las retome al final de la reflexión.

Para reflexionar

- ★ ¿Cómo influyeron en la discusión de las reglas, los roles que representaban las personas?
- ★ ¿Se daba por supuesto que los demás valían o sabían menos debido a su rol?, ¿en qué se observaba?, ¿qué expresiones o actitudes reflejaron el menosprecio hacia algunas personas?, ¿qué ideas o creencias están detrás de estas expresiones?, ¿en qué otros momentos han usado estas expresiones?
- ★ Es necesario cuestionar las ideas y creencias que se reflejen durante la actividad. Se pueden utilizar preguntas de este tipo: ¿cómo saben eso?, ¿dónde lo aprendieron?, ¿a quién se lo escucharon?, ¿se han cuestionado si es así?, ¿creen que puede ser un prejuicio?, ¿por qué lo es o no lo es?
- ★ ¿En qué otros espacios o por qué otros medios se transmiten estos prejuicios?, ¿de qué manera?
- ★ ¿Qué papel juega el poder cuando hay prejuicios?



- ¿Qué relación existe entre los prejuicios y los estereotipos con el poder?

Recuerda que...

Durante el trabajo en equipos el facilitador prestará atención a lo que ocurre en la dinámica y la discusión de cada persona para retomarlo en el momento de la reflexión.

- Analizar el tema del poder en las relaciones entre las personas y la forma como éste influye en la discriminación.
- Confrontar al grupo acerca de sus propias formas de discriminación proporcionando ejemplos, frases o palabras que se utilizaron en los equipos, cuidando siempre de no atacar personalmente a algún o alguna participante.
- Reconocer si estamos impulsados por estereotipos y prejuicios y cuáles, que es una medida indispensable para erradicar la discriminación.

Actividad 4. Tipos de discriminación

Nuestro propósito es que los participantes identifiquen los distintos tipos de discriminación.

Nuestro propósito es que los participantes identifiquen los distintos tipos de discriminación.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: previamente al desarrollo de esta actividad, el facilitador deberá leer el capítulo 2 del presente manual. Asimismo, una sesión antes de realizar esta actividad el facilitador solicitará a los participantes que elijan a una persona y le pidan que les comparta una situación en la que hubiese sido discriminada o una en la cual haya sido la causante de la discriminación. Otra opción será que busquen una noticia en la cual se narre un hecho de discriminación. Deberán llevar por escrito la experiencia de la persona o la noticia. En caso de que los participantes no lleven sus noticias, se utilizarán las noticias de la activi-



dad 2 del presente módulo. Además, el facilitador deberá pegar 10 hojas de rotafolio, cada una de las cuales tendrá escrito un tipo de discriminación en la parte superior:

- Género
- Características físicas
- Origen étnico
- Preferencia sexual
- Prácticas sexuales
- Condición socioeconómica
- Creencias
- Edad
- Enfermedad
- Discapacidad

En nuestra sociedad hay personas o grupos de personas que son más propensas a vivir la discriminación o el menosprecio por los rasgos de identidad que los distinguen.

El facilitador organizará al grupo en círculo y le pedirá a cada participante que lea su noticia. Después mencionará a qué tipo de discriminación corresponde y explicará por qué. Enseguida, el grupo manifestará si está o no de acuerdo y argumentará sus respuestas. El facilitador ayudará a que se clarifique y acuerde a qué tipo de discriminación corresponde la noticia. Puede ayudarse de preguntas como: ¿por qué creen que están discriminando a esa persona o grupo?, ¿qué características tiene esa persona o grupo que está siendo discriminado? Una vez clasificada la noticia, deberá pegarse en la hoja de rotafolio correspondiente.

Para finalizar, el facilitador promoverá que los participantes construyan una noción de cada uno de los 10 tipos de discriminación. En caso de que algunos tipos no tengan noticias, se proporcionarán ejemplos.

Para reflexionar

El facilitador preguntará al grupo:

- ¿Qué tipos de discriminación viven los adolescentes con mayor frecuencia?, ¿a qué creen que se deba?

- ¿Creen que hay personas o grupos de personas más propensos a experimentar actos de discriminación?, ¿quiénes?, ¿Por qué motivos?
- ¿Para qué creen que nos sirva identificar los distintos tipos de discriminación?

Recuerda que...

Es necesario que el facilitador enfatice que:

- En nuestra sociedad hay personas o grupos de personas que son más propensas a vivir la discriminación o el menoscenso por los rasgos de identidad que los distinguen, como el sexo, la discapacidad, la edad y la condición socioeconómica. Existen otras diferencias por las que también se discrimina y que son menos visibles, como las prácticas sexuales, las preferencias religiosas o las políticas.
- Identificar los tipos de discriminación nos permitirá analizar y cuestionar los prejuicios y estereotipos que tenemos sobre algunos grupos y personas. Tomar conciencia de ello es un primer paso para evitar los actos de discriminación.

Existen diferencias por las que también se discrimina y que son menos visibles, como las prácticas sexuales, las preferencias religiosas o las políticas.



ACTIVIDADES SOBRE TIPOS DE DISCRIMINACIÓN

En las siguientes actividades se trabaja la discriminación por género, preferencia sexual, prácticas sexuales, origen étnico, características físicas, condición socioeconómica, creencias, edad, enfermedad y discapacidad, pues consideramos que la forma en que se manifiestan, conceptualizan y viven es compleja, por lo que es necesario abordar a cada una por separado. Confiamos en que estas actividades sean de ayuda para que los adolescentes inicien un proceso con miras cuestionar y erradicar las diferentes formas de discriminación.

Nuestro propósito consiste en que los participantes:

- ★ Reconozcan situaciones en las que se discrimina por género, preferencia sexual, prácticas sexuales, origen étnico, características físicas, condición socioeconómica, creencias, edad, estado de salud y discapacidad.
- ★ Se sensibilicen en torno a las diferentes maneras de discriminar.
- ★ Identifiquen las propias actitudes y conductas que tienen para discriminar.
- ★ Reconozcan la importancia de apreciar la diversidad que existe entre las personas.
- ★ Exploren alternativas que les permitan relacionarse ante la diversidad de características y condiciones de otras personas.
- ★ Promuevan el ejercicio de los derechos humanos propios y de otras personas.

Actividad 1. Discriminación por género

Duración: 90 minutos.

Desarrollo: el facilitador solicitará que las mujeres del grupo se integren en un equipo y formen un círculo con sus sillas en el centro del salón. A los hombres les pedirá que se mantengan en completo silencio y atentos a lo que van a escuchar. Enseguida, explicará al equipo de mujeres que formulará algunas preguntas, mismas que ellas contestarán, aclarando que habrá un tiempo específico destinado para abordar cada pregunta. Asimismo, destacará la importancia de que todas tengan oportunidad de participar a lo largo del ejercicio. El facilitador cuidará que el tiempo máximo para explorar todas las preguntas no rebase los 25 minutos. Las siguientes reflexiones deberán realizarse una por una hasta que se hayan expresado diversas opiniones:

- ★ Comenta situaciones en las que te hayas sentido discriminada por el hecho de ser mujer y los sentimientos que eso te ha generado.
- ★ ¿En qué situaciones te has sentido discriminada por los hombres por el hecho de ser mujer?
- ★ ¿Cómo crees que se discrimina a los hombres por ser varones?

Posteriormente, el facilitador agradecerá al grupo de mujeres su participación y solicitará que cambien de lugar para que el equipo de hombres tenga oportunidad de contestar otras preguntas y ellas de escuchar atentamente sus respuestas. Asimismo, le dará las mismas indicaciones que a las mujeres para que el equipo de hombres conteste las siguientes preguntas:

- ★ Comenta situaciones en las que te hayas sentido discriminado por el hecho de ser hombre y los sentimientos que te ha generado.
- ★ ¿En qué situaciones te has sentido discriminado por las mujeres debido al hecho de ser hombre?
- ★ ¿Cómo crees que se discrimina a las mujeres por el solo hecho de ser mujeres?



Es importante impulsar que el grupo reconozca la discriminación de género que se produce en la familia, en la escuela, en la comunidad, en la sociedad en general y en el propio grupo.

Al terminar, el facilitador solicitará a todo el grupo que se integre en un sólo círculo y les pedirá a los participantes que cierren un momento los ojos y escuchen las siguientes indicaciones: “Revisa cómo te sentiste a lo largo del ejercicio; qué significó para ti poder compartir con otras mujeres y con otros hombres algunas experiencias de discriminación de género. ¿Qué descubriste al escuchar al grupo de mujeres o al grupo de hombres? Abre tus ojos lentamente y comenta brevemente tu experiencia durante el ejercicio. Es importante que no te detengas a repetir lo que pasó, háblanos de cómo te sentiste y de qué te das cuenta con esta actividad”.

Para reflexionar

El facilitador preguntará al grupo para qué es útil visualizar la discriminación de género; si creen que en este espacio hemos discriminado a alguien por ser mujer o por ser hombre; cómo lo o la hemos discriminado y en qué espacios creen que se discrimina a las mujeres con mayor frecuencia y en cuáles a los hombres; y cómo podemos promover que no se les discrimine.

Recuerda que...

Es importante impulsar que el grupo reconozca la discriminación de género que se produce en la familia, en la escuela, en la comunidad, en la sociedad en general y en el propio grupo. Es posible sugerir que se den ejemplos de cómo se discrimina comúnmente a las mujeres y a los hombres en esos espacios.

Actividad 2. Discriminación por preferencia sexual

Duración: 60 minutos.

Material: letreros con noticias y datos, cinta adhesiva.

Desarrollo: el facilitador se encargará de darle al grupo las siguientes indicaciones, tratando de decirlas de manera



pausada y otorgándole un tiempo breve después de expresar cada oración para que el grupo puedan imaginar y recrear lo que se requiere en la actividad: “Cierra tus ojos, busca una posición cómoda, escucha con atención las siguientes historias. Es importante que con tu imaginación puedas recrear a los personajes y a las situaciones”.

- ★ **Soy Roberto y tengo 14 años.** Estoy emocionado porque hace unos días conocí a alguien que me gusta mucho. Se trata de una persona interesante, atractiva y le encanta hacer deporte. Supe que yo también le gusto y me siento contento. Esta persona toma clases en el salón de al lado y se llama Jorge.
- ★ **Somos Olga y Tania,** vamos en tercero de secundaria. Hoy celebramos nuestro aniversario, llevamos dos años de ser novias. La verdad es que hemos tenido algunos problemas y también vivido situaciones muy padres, como todas las parejas. Esta noche iremos a festejar juntas.
- ★ **Me llamo Paty** y quiero contarles que el fin de semana fue muy intenso porque fui al cine con mi novio, Lucas, y en plena fila apareció mi ex novia, Caty. No supe qué contestarle cuando él me preguntó de dónde la conocía. No sé si va a entender que me puedan gustar las mujeres y los hombres.
- ★ **Soy Gloria** y quiero confesarles que mañana va a ser mi primera vez. Será con Luis. Llevamos varias semanas saliendo y estoy muy nerviosa... a ver cómo sale todo. Eso sí, ya le dije que debemos usar protección.
- ★ Para celebrar que terminamos la secundaria nos lanzamos a un antro. Pudimos entrar a varios, pero el que más me impactó fue uno donde vi a varios chavos más o menos de mi edad; estaban trepados en la pista bailando coreografías de Thalía y Paulina Rubio, y de pronto se dieron un beso tremendo, con todo y len-

Quiero contarles que el fin de semana fue muy intenso porque fui al cine con mi novio, Lucas, y en plena fila apareció mi ex novia, Caty. No sé si va a entender que me puedan gustar las mujeres y los hombres.



gua. Luego fui al baño y en el camino me encontré un chorro de personas platicando, riendo y besándose: un chavo con otro chavo, una chava con otra chava o una chava con un chavo. Me gustó que nadie insultara ni molestara a ninguna persona por su preferencia.

Soy Gloria y quiero confesarles que mañana va a ser mi primera vez. Será con Luis. Llevamos varias semanas saliendo y estoy muy nerviosa... Eso sí, ya le dije que debemos usar protección.

Al terminar las historias, el facilitador solicitará al grupo que se quede un momento en silencio y revise qué sentimientos e ideas surgieron. Mientras tanto, pegará en la pared un cartel con información referente al tema. La información necesaria puede encontrarse en el capítulo 2 de este manual, en la sección: “Discriminación por preferencia sexual”.

Para reflexionar

- ★ Comenta brevemente cuál fue tu experiencia durante el ejercicio.
- ★ Identifica sentimientos de incomodidad, molestia o rechazo.
- ★ ¿Qué ideas es común escuchar en torno a la preferencia sexual?
- ★ En el grupo, ¿qué tipo de comentarios se expresan al respecto?
- ★ ¿Por qué creen que se discrimina con tanta fuerza a las personas con preferencia homosexual y bisexual?
- ★ ¿Qué opinan ustedes de que este tipo de discriminación ocurra con tanta frecuencia en la escuela, en las familias, en la comunidad, en los medios de comunicación?

Recuerda que...

Es necesario identificar las expresiones y actitudes que denotan descalificación, desprecio y discriminación en el grupo. Es importante hacerlo notar de manera clara y contundente, sin que se busque avergonzar o ridiculizar a otra persona. Al hacerlo evidente se trata de cuestionar y tomar

conciencia de la discriminación que existe en torno a la preferencia sexual.

Es tarea del facilitador estar pendiente de la información que se maneje a lo largo de la actividad. Asimismo, resulta común que se vierta información falsa o poco científica para intentar explicar el origen de la preferencia sexual: es posible que se le diga al grupo que existen algunas teorías que intentan explicar por qué se da la homosexualidad o la bisexualidad, cuando hasta hoy en día no existe alguna teoría que lo explique, así como tampoco existe alguna que lo haga respecto de la heterosexualidad. *En la cultura de la igualdad, todas/os somos diversas/os.*²

Resulta común que se vierta información falsa o poco científica para intentar explicar el origen de la preferencia sexual cuando hasta hoy no existe alguna teoría que lo explique.

Actividad 3. Discriminación por prácticas sexuales. “Sí para mí, no para mí”

Duración: 60 minutos.

Material: dos hojas blancas para letreros.

Desarrollo: el facilitador pedirá al grupo que se coloque de pie y se reúna en el centro del salón. Luego explicará a los participantes que van a mencionar varias frases y cada quien tendrá que decidir si está o no de acuerdo con ellas. Habrá colocado en la pared izquierda del salón un cartel que diga “sí para mí”, y en la derecha otro que diga “no para mí”. Aclarará que deberán decidir una frase de acuerdo con lo que piensan o sienten, y que eso no significa que lo hayan realizado. En cada una de las frases, todas las personas tendrán que elegir uno de los letreros y acercarse a él. Entonces, el facilitador leerá la primera frase y esperará a que todos elijan a qué equipo se trasladarán. En ese momento solicitará a dos o tres personas de cada equipo que expliquen por qué eligieron esa res-

² Claudia Hinojosa y Arturo Díaz Betancourt, *En la cultura de la igualdad todas/os somos diversas/os. Preferencias sexuales y discriminación*, col. “Textos del caracol”, núm. 3, Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, México, 2007.



puesta, ya sea afirmativa o negativa. No permitirá cuestionamientos ni discusión entre los participantes acerca de su elección. Continuará con las siguientes frases hasta terminar la lista y repetirá la actividad con cada frase.

Frases:

- ★ Hablar sobre temas de sexualidad con mis amigas o amigos.
- ★ Confesar quién me gusta del grupo.
- ★ Besarme con alguien que me gusta sin que sea mi novia o novio.
- ★ Tocar mi cuerpo para autoerotizarme (masturbarme).
- ★ Tener fantasías sexuales.
- ★ Acariciar sobre la ropa los órganos sexuales de la persona con quien me estoy besando.
- ★ Ver material pornográfico (sexualmente explícito).
- ★ Tener relaciones sexuales.
- ★ Usar condón si decido tener relaciones sexuales.
- ★ Ir a un ginecólogo para que me explique qué método anticonceptivo es el más recomendable en la adolescencia.
- ★ Ver una película pornográfica con mis compañeras y/o compañeros.
- ★ Contar la primera vez que tuve un sueño erótico.
- ★ Si tuviera relaciones sexuales, contárselo a alguna persona adulta de mi familia.
- ★ Enamorarme.
- ★ Declararle mi amor a alguien frente a sus amigos o amigas.

Para reflexionar

Posteriormente, los integrantes del grupo se sentarán en círculo para iniciar la reflexión. El facilitador formulará las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron al elegir la opción en cada frase?; ¿eligieron con base en lo que sienten o piensan, o se dejaron llevar por lo que la mayoría decidió?; ¿cómo se sintieron cuando alguien eligió alguna frase distinta a la de ustedes?; ¿qué les sucede cuando los



argumentos de los demás son diferentes a los propios o incluso contradicen lo que ustedes piensan?

En el caso de que una persona haya sido la única en la elección de una respuesta puede preguntársele: ¿cómo se sintió cuando se dio cuenta de que nadie en el grupo piensa así? Finalmente, el facilitador le preguntará a todo el grupo: ¿qué pasaría si quien opina diferente fuera su papá, mamá o su pareja?; ¿qué creen que se debe de hacer ante las diferencias de pensamiento, valores, gustos y necesidades en la forma de vivir nuestra sexualidad?

Recuerda que...

Es necesario que durante este ejercicio el facilitador aclare que la elección de los participantes no es con base en lo que han hecho, que no se trata de que comenten sus experiencias, ya que pueden sentirse expuestos y eso es innecesario en esta actividad. Lo importante es que se pueda observar la diversidad de puntos de vista en la materia y resaltar que tienen derecho a decir lo que piensan en torno a su sexualidad. Es recomendable que se lleve a cabo una reflexión con el grupo, identificando cómo se reprime y persigue a los adolescentes en relación con el ejercicio de su sexualidad, así como resaltar la importancia de responsabilizarse de su cuidado y de estar informados al respecto.

Es recomendable que se lleve a cabo una reflexión con el grupo, identificando cómo se reprime y persigue a los adolescentes en relación con el ejercicio de su sexualidad.

Actividad 4. Discriminación por raza y características físicas

Duración: 60 minutos.

Material: hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva.

Desarrollo: el facilitador solicitará al grupo que se integre en cinco equipos, a los cuales les pedirá que dibujen en una hoja de rotafolio a una persona que va a entrar a un concurso para convertirse en artista de televisión. Debe-



rán tener cuidado en los rasgos físicos y la forma en que se viste y arregla este personaje, ya que de eso depende que gane la competencia. Para la elaboración de dicha tarea, los equipos contarán con 25 minutos, y cuando terminen los dibujos se pegarán al frente del salón.

El facilitador pedirá que el grupo observe un momento los dibujos y que un representante de cada equipo presente al personaje que dibujaron y comente brevemente qué les hizo elegir a alguien con estas características. Cuando todos los equipos hayan pasado se revisará qué características eligieron en común, cuáles resaltan y cómo están presentes en las personas del salón. ¿Cómo se sienten con estos modelos de belleza?; ¿cómo afectan a mujeres y hombres?

Para reflexionar

El facilitador explorará con el grupo qué características físicas suelen valorarse socialmente, cuáles son menos valoradas y cómo estas ideas se traducen en descalificación y desprecio. Preguntará a los participantes cómo se han sentido discriminados por alguna de sus características físicas y los invitará a que comenten brevemente su experiencia. Finalmente, les pedirá que reconozcan en qué momentos han descalificado o despreciado a alguien por cómo luce físicamente.

Recuerda que...

Es importante que en esta actividad el facilitador observe y registre lo que los participantes hacen y dicen en torno a las características físicas de las personas. Suele ser común que se efectúen comentarios que reflejan formas de desprecio y desvalorización de ciertas características.

Es necesario que el análisis de los puntos anteriores se realice primero en torno a lo que ocurre durante la actividad; luego se estudiará cómo ocurre dentro del grupo, fuera de éste y a nivel social, y finalmente se reconocerá cómo se traduce en fuertes formas de discriminación.



Actividad 5. Discriminación por creencias

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: el facilitador solicitará a los participantes que distribuyan las sillas en dos partes iguales y las acomoden una mitad de un lado del salón viendo hacia el centro y la otra mitad del otro lado, de manera que puedan quedar frente a frente. Después, escogerá un tema como, por ejemplo, los ovnis. Las personas que crean en ellos se sentarán de un lado del salón; las que no, del otro. Una vez que se encuentren en el lugar que eligieron, comenzará a darse un debate entre ambos equipos. El facilitador propiciará que los participantes argumenten y pondrá atención a las posibles descalificaciones y ataques que utilicen para defender sus creencias. El debate podrá girar en torno a cualquier tema, aunque se sugieren los siguientes: creencia en los fantasmas, la pena de muerte, creencia en dios o en la reencarnación.

La diversidad de creencias nos ayuda a contrastarlas con las propias; podemos no compartir las de otras personas y a la vez aprender a respetarlas.

Para finalizar, el facilitador aclarará que resulta muy difícil debatir alrededor de las creencias de las personas. Esta actividad tiene la intención de explicar que en el debate no existe un equipo ganador y uno perdedor, sino que lo importante son las actitudes y expresiones que manejamos frente a las opiniones de otras personas.

Para reflexionar

El facilitador propiciará que los participantes revisen cuáles son sus sensaciones y sentimientos ante los diversos equipos y personas; cómo se sienten al escuchar que no hay sólo una forma válida de pensar; de qué modo tratan de imponer sus creencias y si atacan, descalifican y discriminan.

Recuerda que...

Podemos tener diferentes creencias, pero ello no implica que las de otras personas deban no existir para que sólo se implanten las nuestras como las verdaderas. La diversidad de creencias nos ayuda a contrastarlas con las propias; podemos no compartir las de otras personas y a la vez aprender a respetarlas.



Actividad 6. Discriminación por condición socioeconómica

Duración: 45 minutos.

Material: post-it's o tarjetas para pegar con cinta adhesiva, gises de colores o plumones. Si no se puede pintar en el piso, utilícese papel kraft con el fin de hacer un círculo lo suficientemente grande para el grupo.

Desarrollo: el facilitador solicitará a los participantes que identifiquen cuáles son los diferentes estratos socioeconómicos que existen en la ciudad, y que de acuerdo con el número de personas que consideran que pertenecen a cada uno dividan el círculo de manera proporcional. Luego les repartirá tarjetas suficientes, en las cuales escribirán características de las personas de cada uno de los diferentes estratos. Acto seguido, las pegarán en el círculo, en el estrato correspondiente. Después se leerán las tarjetas en grupo y se les preguntará a los participantes qué opinan de cada estrato y cómo se relacionan entre sí (en qué lugares coinciden; cómo es el trato entre personas de un estrato y de otro; etcétera).

A continuación, el facilitador solicitará que elijan un objeto personal que los represente y lo coloquen en el círculo con el fin de indicar el estrato socioeconómico al cual pertenecen. Entonces les indicará que se tomen unos momentos para observar el círculo y revisar cómo se sienten en ese estrato socioeconómico, y cómo se sienten al no pertenecer a los demás estratos. Finalmente, invitará a los participantes a que compartan su experiencia en esta actividad.

Para reflexionar

El facilitador favorecerá que los participantes reflexionen sobre la manera como describen y se expresan de los diferentes estratos sociales para que identifiquen comentarios y actitudes que promuevan la discriminación. También propiciará que revisen sus sensaciones y sentimientos en



relación con las personas de los diversos estratos con miras a que piensen en torno a la convivencia entre cada uno.

Recuerda que...

Todos pertenecemos a algún estrato socioeconómico, lo que nos hace tener algunas características y expresarnos de determinada forma; sin embargo, independientemente de nuestro estrato socioeconómico, todos somos personas con derecho a no ser discriminadas y con la posibilidad de generar una convivencia en la que no se discrimine.

Independientemente de nuestro estrato, todos somos personas con derecho a no ser discriminadas y con la posibilidad de generar una convivencia en la que no se discrimine.

Actividad 7. Discriminación por edad

Duración: 60 minutos.

Materiales: hojas de rotafolio, papelitos blancos y de algún color, cinta adhesiva, plumones.

Desarrollo: el facilitador integrará al grupo en cuatro equipos. El primero será infancia; el segundo adolescencia; el tercero adultez; y el cuarto vejez. Una vez conformados los equipos, entregará a cada uno varios plumones y una hoja de rotafolio, y les explicará que necesitan elaborar varios dibujos que simbolicen lo que representa la etapa de vida que se les asignó. Al terminar, pegarán las hojas de rotafolio donde todos puedan verlas.

En un segundo momento, les repartirá papelitos blancos para que anoten en ellos las características de cada una de las poblaciones (exceptuando la de los adolescentes), o bien frases que los participantes utilicen para referirse a dichas poblaciones. Después pegarán los papelitos en el rotafolio correspondiente y se les brindará un tiempo para que observen y lean. Es importante que el facilitador esté pendiente de las posibles actitudes, frases y características que estereotipen o discriminén a las poblaciones.

En un tercer momento les repartirá papelitos de algún color para que anoten frases o características que las distintas po-



Si bien cada etapa de la vida presenta sus propias características, también cada persona tiene su singular manera de vivirlas. Podemos expresar nuestros puntos de vista al respecto, siempre y cuando las respetemos y no las encasillemos en un estereotipo.

blaciones han utilizado para referirse a los adolescentes. Luego pegarán los papelitos en el rotafolio correspondiente a adolescentes y se les dará un tiempo para que observen y lean. Es necesario que el facilitador esté pendiente de las posibles actitudes, frases y características que estereotipen o discriminan a los adolescentes.

Finalmente, el facilitador les pedirá que se tomen unos momentos con el fin de identificar cómo se encuentran y para que compartan su sentir y sus reflexiones.

Para reflexionar

El facilitador promoverá que:

- ★ Identifiquen actitudes, frases y características que estereotipen o discriminan a cualquier población.
- ★ Reconozcan su sentir ante su propia forma de discriminar y estereotipar a las personas por su edad.
- ★ Revisen cómo se sienten ante las actitudes, frases y características que los estereotipan y discriminan.
- ★ Exploren si ellas mismas o ellos mismos discriminan o estereotipan a la adolescencia y cómo influye esta circunstancia en su forma de vivir esta etapa de la vida.
- ★ Mencionen formas de interacción entre las diferentes poblaciones en las que no exista discriminación ni estereotipos por la edad.

Recuerda que...

Si bien cada etapa de la vida presenta sus propias características, también cada persona tiene su singular manera de vivirlas. Podemos estar o no de acuerdo con la forma de vivir de las personas y podemos expresar nuestros puntos de vista al respecto, siempre y cuando las respetemos y no las encasillemos en un estereotipo.



Actividad 8. Discriminación por estado de salud

Duración: 45 minutos.

Material: tarjetas con indicaciones.

Desarrollo: el facilitador entregará a los participantes una tarjeta, pidiéndoles que por el momento no vean su contenido ni se la enseñen a nadie; cada tarjeta contendrá una de las siguientes situaciones:

Estado de salud
Tienes epilepsia
Tienes un coeficiente intelectual alto
Tienes VIH sida
Corres muy rápido y te quieren para una competencia
Tienes una infección de transmisión sexual
Vas a salir en un anuncio en la televisión
Tienes mucho acné
Ganaste una beca para estudiar en un curso de verano
Usas medicamentos psiquiátricos
Te encontraste 500 pesos en la calle
Tienes hongos en los pies
Por fin andas con el chavo o la chava que querías
Tienes mal aliento por una enfermedad
Vas a viajar al lugar de tus sueños
Tienes asma
Ganaste un premio por un concurso de cuento
Tienes pie plano y no puedes realizar algunas actividades
Sacaste una buena calificación en la materia que te cuesta más trabajo
No tienes un ovario o un testículo, segun sea el caso
Vas a festejar tu cumpleaños como querías
Tienes piojos
Te nombraron representante de tu escuela ante la Cámara de Diputados
Tienes una oreja mucho más chiquita que la otra
Tu equipo de futbol o de otro deporte ganó el campeonato



Tienes una cicatriz grande
Tienes boletos para ir al concierto de tu grupo o cantante favorito
Tienes diabetes
Recibiste el regalo que tanto querías
No escuchas bien con un oído
Vas a recibir un reconocimiento como la o el mejor estudiante

Las personas que viven con alguna enfermedad o discapacidad tienen que hacer algunas adecuaciones en su vida; sin embargo, ellas no se definen solamente por su estado de salud sino por muchas otras características.

El facilitador dará las siguientes instrucciones: “Voltea tu tarjeta y léela. Te voy a pedir que te tomes unos momentos para que te apropies de la situación escrita en tu tarjeta y te percatés de cómo te sientes con ella. Ahora observa al grupo y revisa si quieres compartir la situación que estás viviendo. Date cuenta de qué te hace querer o no querer compartirla”. Luego invitará a que quien así lo desee, comparta su situación. Después de que comparten sus situaciones, el facilitador les pedirá que se tomen unos momentos para que identifiquen cómo se sienten y luego los invitará a compartir su experiencia.

Para reflexionar

El facilitador estará pendiente de los participantes en el momento de compartir su experiencia para detectar la serie de reacciones ante las situaciones y posibles actitudes en las que se discrimine a alguien. Les preguntará si vivir una situación que incluye una buena noticia además de una enfermedad o discapacidad los hace sentir de distinto modo. Al final, compartirá lo que observe con los participantes para favorecer la reflexión en torno a la manera como tratamos a las personas con determinado estado de salud, así como acerca del modo de comportarnos ante la posibilidad de padecerlo.

Recuerda que...

- ★ Las personas que viven con alguna enfermedad o discapacidad tienen que hacer algunas adecuaciones en su vida; sin embargo, ellas no se definen solamente por su estado de salud sino por muchas otras características, como cualquier persona.

- ★ Independientemente del estado de salud que presentemos, tenemos derecho a no ser discriminados.
- ★ Podemos tener diferentes reacciones y actitudes ante algún tipo determinado de estado de salud, las cuales es necesario revisar para evitar discriminar.
- ★ Muchas veces la información nos proporciona elementos para cuidarnos y no discriminar, ya que el desconocimiento de ciertos padecimientos puede propiciar miedo y confusión o la toma de medidas que no son necesarias y que favorecen la estigmatización del padecimiento.

Muchas veces la información nos proporciona elementos para cuidarnos y no discriminar, ya que el desconocimiento de ciertos padecimientos puede propiciar miedo y confusión.

Actividad 9. Discriminación por discapacidad*

Duración: 60 minutos.

Material: tarjetas con indicaciones, vendas, paliacates, tapones para oídos, resorte, cinta adhesiva, algodón, platos, cucharas, vasos, cereal, jugo, leche, hojas, lápices de colores, crayones o acuarelas, hojas blancas, camisas, blusas, zapatitos, pantalones, faldas suficientes para 10 participantes de un grupo de 30.

Desarrollo: el facilitador pedirá a los participantes que formen tres equipos. Repartirá a cada persona una tarjeta y solicitará que por el momento no vean su contenido ni se la enseñen a nadie. Cada una de las tarjetas señalará alguna de las siguientes discapacidades:

- ★ Persona Hipoacúsica (su nivel de audición es muy bajo)
- ★ Persona ciega
- ★ Persona con discapacidad motora
- ★ Persona con discapacidad intelectual (movimientos no controlados, no puedes comunicarte fácilmente de manera verbal. Emites sonidos o palabras poco claras).

***nota:** “Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo, que al interactuar con diversas barreras, pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás”. *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*, artículo 1, párrafo segundo.



- ★ Persona Hemipléjica
- ★ Persona sin extremidad superior
- ★ Persona con discapacidad motora inferior y superior
- ★ Persona sin una extremidad inferior
- ★ Persona con síndrome de Down
- ★ Persona sin una extremidad superior

Después les pedirá que volteen la tarjeta y la lean y les solicitará que se tomen un momento para apropiarse de la situación escrita en la misma con el fin de revisar cómo se sienten. A continuación, les indicará que con el material disponible (suficientes vendas, paliacates, tres pares de tapones para oídos, resorte, cinta adhesiva y algodón) construyan su discapacidad:

- ★ Persona hipoacúsica: tapones para los oídos
- ★ Persona ciega: dos bolas de algodón en los ojos y luego un paliacate
- ★ Persona con discapacidad motora: no mover piernas
- ★ Persona con discapacidad intelectual: algodón en la boca, resorte amarrado en las manos y piernas
- ★ Persona Hemipléjica: vendar el brazo y la pierna del lado derecho, ambos pegados al cuerpo
- ★ Persona sin extremidad superior: vendar una mano tocando el hombro
- ★ Persona con discapacidad motora inferior y superior: vendar brazos y piernas unidos
- ★ Persona sin una extremidad inferior: vendar con pierna doblada
- ★ Persona con síndrome de Down: algodón en la boca
- ★ Persona sin una extremidad superior: vendar con brazo doblado

A continuación, el facilitador les indicará que existen tres estaciones donde tendrán que desempeñar diferentes actividades, viviendo con la discapacidad indicada en su tarjeta.

Estación 1: Cada quien tendrá que servirse el cereal con leche y comérselo.

Estación 2: Ponerse una blusa o camisa, unos pantalones o una falda y un par de zapatos.



Estación 3: Dibujar el lugar donde viven utilizando varios colores.

Los tres equipos tendrán que pasar por cada estación y el facilitador estará pendiente de que cada participante desempeñe las diferentes actividades de manera óptima. También pondrá atención en la manera de interactuar de los participantes y en las frases que utilizan entre ellos para identificar posibles discriminaciones.

Una vez que todos los equipos hubieren pasado por las tres estaciones, el facilitador les pedirá que formen un círculo y les indicará que se tomen unos momentos para identificar cómo se sintieron durante el ejercicio. Luego les pedirá que se quiten los aditamentos que utilizaron para desempeñar su discapacidad. Finalmente, y de nuevo en el círculo, les solicitará que narren su experiencia y su sentir.

La sobreprotección de las personas que viven con una discapacidad puede ser una forma de discriminación cuando creemos que no son aptas para aprender a realizar ninguna actividad cotidiana.

Para reflexionar...

El facilitador propiciará que los participantes:

- ★ Reflexionen sobre las dificultades a las cuales se tuvieron que enfrentar para realizar las diferentes actividades y acerca de su sentir al respecto.
- ★ Revisen sus sensaciones y sentimientos ante las discapacidades de las personas de su equipo.
- ★ Identifiquen si en su manera de interactuar y de comunicarse existieron actitudes que promovieron la discriminación.
- ★ Establezcan de qué les sirve esta experiencia para entender la discriminación por discapacidad en la vida cotidiana.

Recuerda que...

La sobreprotección de las personas que viven con una discapacidad puede ser una forma de discriminación cuando creemos que no son aptas para aprender a realizar ninguna actividad cotidiana.



ACTIVIDADES SOBRE DERECHOS HUMANOS Y COMPETENCIAS PSICOSOCIALES

Actividad 1. La luna pide...

Nuestro propósito es que los participantes experimenten una situación injusta con el fin de que reconozcan la importancia de los derechos humanos como un medio para garantizar la justicia.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo: el facilitador dividirá al grupo en dos equipos grandes, uno de mujeres y otro de hombres, y explicará que van a jugar a “la luna pide”, consistente en que cada equipo consiga los objetos que se les van pidiendo. La escuadra que los entregue con mayor rapidez al facilitador obtendrá un punto.

Una vez con las instrucciones del juego claras, el facilitador comenzará solicitando algunos objetos neutros, como por ejemplo: un par de anteojos, un suéter, un zapato negro, etcétera. Después de pedir tres o cuatro objetos que ambos equipos pueden tener, procederá a solicitar otros que sea mucho más probable que posean sólo las mujeres: un lápiz de labios, un par de aretes iguales, un espejo. Incluso puede identificar objetos que vea que tienen ellas y ellos no, como por ejemplo, una pulsera de flores o un reloj morado.

Aunque en la vida efectivamente existe un trato desigual a hombres y mujeres, con mucha mayor frecuencia son estas últimas quienes resultan más afectadas por este trato.

Como se planteó en el objetivo, la intención es que dentro del grupo se viva una situación de desigualdad e injusticia. Cuando se revise qué equipo acumuló más puntos –que seguramente será el de las mujeres–, el facilitador puede pedir un aplauso y señalar que lo han hecho muy bien. Ello provocará reclamos e inconformidades del equipo con menos puntos, y será a partir de lo que surja en el



grupo como se conducirá a la reflexión acerca de la importancia de los derechos humanos, específicamente de la igualdad y de la justicia, para que podamos gozar de armonía en el ambiente en el cual nos desenvolvemos. No obstante, antes de dar paso a la reflexión es importante revisar cómo se sintieron los participantes durante la actividad y aclarar que la situación de injusticia fue provocada para poder cubrir el objetivo.

A partir de la actividad podrán ejemplificarse situaciones sociales en las cuales se produce esta misma dinámica, es decir, en las que un grupo es privilegiado y cuenta con las condiciones para acumular más privilegios y otros grupos tienen menos oportunidades de desarrollo porque socialmente no se respetan sus derechos a la igualdad y a una vida digna.

Los derechos humanos son las garantías, las facultades y los privilegios que nos corresponden a todas las personas por el simple hecho de serlo. Sin ellos no podríamos satisfacer nuestras necesidades fundamentales.

Aunque en la vida efectivamente existe un trato desigual a mujeres y hombres, algo que pone en desventaja a uno u otro género, con mucha mayor frecuencia son las mujeres quienes resultan más afectadas por este trato. Los derechos humanos son la alternativa para lograr una mayor igualdad y una más amplia justicia.

Para reflexionar

El facilitador propiciará la participación sobre las siguientes preguntas:

- ★ ¿Qué sentimientos o emociones están presentes cuando se produce una situación injusta?
- ★ ¿Qué podemos hacer desde nuestros espacios para evitar este tipo de injusticias?
- ★ ¿Qué relación existe entre lo que acabamos de vivir y los derechos humanos?
- ★ ¿Qué son los derechos humanos?
- ★ ¿Para qué sirven entonces los derechos humanos?
- ★ ¿Qué derechos humanos conocen?
- ★ ¿Cómo pueden defender sus derechos en la vida cotidiana?
- ★ ¿Qué alternativas tenemos para asegurar que se respeten nuestros derechos?



Recuerda que...

Los derechos humanos son las garantías, las facultades y los privilegios que nos corresponden a todas las personas por el simple hecho de serlo. Sin ellos no podríamos satisfacer nuestras necesidades fundamentales.

Los derechos humanos buscan y protegen la individualidad, la libertad, la igualdad y la independencia de cada persona; sustituyen el esquema de las relaciones tradicionales jerárquicas por otro que privilegia las sustentadas en la equidad y la igualdad. Asimismo, promueven el desarrollo de la responsabilidad y el respeto a las demás personas, ayudando a mejorar la calidad de vida y el manejo de las relaciones interpersonales.

El 29 de abril de 2000 se aprobó la *Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes*, en la que se plantean los siguientes derechos fundamentales:

- ★ **Derecho de prioridad:** brindar protección en cualquier circunstancia y con la oportunidad necesaria.
- ★ **Derecho a la vida:** garantizar en la medida máxima posible su supervivencia y desarrollo.
- ★ **Derecho a la no discriminación:** no deberá hacerse ningún tipo de discriminación en función de la raza; color; sexo; idioma o lengua; religión; origen étnico, nacional o social; posición económica; discapacidad física; o cualquier circunstancia de nacimiento.
- ★ **Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo psicofísico,** lo que implica una vida sin violencia.
- ★ **Derecho a la protección de su integridad, su libertad y contra el maltrato y el abuso sexual.**
- ★ **Derecho a la identidad:** a un nombre y apellidos, nacionalidad y a la pertenencia a un grupo cultural.

Los derechos humanos buscan y protegen la individualidad, la libertad, la igualdad y la independencia de cada persona; sustituyen el esquema de las relaciones tradicionales jerárquicas por otro que privilegia las sustentadas en la equidad y la igualdad.

- ❖ **Derecho a vivir en familia:** cuando se vean privados o privadas de su familia, tendrán derecho a recibir la protección del Estado.
- ❖ **Derecho a la salud** y a recibir atención adecuada y oportuna.
- ❖ **Derecho a la educación.**
- ❖ **Derecho al descanso y al juego:** no se les podrán imponer regímenes de trabajo o estudio que menoscaben este derecho.
- ❖ **Derecho a la libertad de pensamiento:** gozarán de libertad de pensamiento y conciencia.
- ❖ **Derecho a participar:** tienen libertad de expresión, en la que se incluye el derecho a ser informadas o informados y a expresar sus opiniones.

Hay derechos que cobran mayor relevancia durante la adolescencia, entre los que se encuentran los derechos sexuales y los reproductivos.

Además de esta ley que engloba a niñas, niños y adolescentes, reconocemos que hay derechos que cobran mayor relevancia durante la adolescencia, los cuales se contemplan en tratados y declaraciones internacionales,³ entre los que se encuentran los derechos sexuales y los reproductivos:

- ❖ Derecho a una vida digna
- ❖ Derecho a la igualdad y a vivir libre de toda discriminación
- ❖ Derecho a vivir sin violencia sexual
- ❖ Derecho a la libertad de conciencia y de religión
- ❖ Derecho a la libertad de opinión y de expresión
- ❖ Derecho a la información sobre sexualidad

³ A nivel internacional, los derechos sexuales y reproductivos de las personas jóvenes se abordan en la *Conferencia Internacional sobre Población*, El Cairo, 1994, y en la *IV Conferencia Internacional sobre la Mujer*, Beijing, 1995. En México, actualmente se fundamentan en el artículo 4 constitucional, en el artículo 67 de la *Ley General de Salud*, en el *Código Civil*, en la *Norma Oficial Mexicana de los Servicios de Planificación Familiar*, y en el artículo 3 de la *Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes*.



- ★ Derecho a decidir sobre el cuerpo y la sexualidad
- ★ Derecho a la vida privada
- ★ Derecho a la educación sexual
- ★ Derecho a la salud sexual y reproductiva
- ★ Derecho a beneficiarse del progreso científico

Actividad 2. El juicio por la defensa de los derechos humanos

Nuestro propósito es que los participantes ejercent su habilidad para identificar situaciones en las cuales se violan los derechos humanos y practiquen la argumentación para defenderlos.

Duración: 60 minutos.

Material: caso por escrito.

Desarrollo: el facilitador pedirá la participación de seis personas voluntarias y les indicará que cada una representará a un personaje del caso que va a exponerles; posteriormente leerá la narración: *Un caso de la vida real*, que se presenta al final de esta actividad. Todo el grupo asistirá a un juicio y quienes no tengan un personaje concreto representarán a las madres y los padres de familia del grupo de tercer grado. Para representar el juicio se seguirán varios pasos:

- ★ Los representantes de cada personaje pasarán a exponer su visión de los hechos y sus sentimientos alrededor de la situación; el resto del grupo escuchará los testimonios (los personajes que expondrán su testimonio son: Sofía, la directora, Carlos, Susana, Karina, el señor de la farmacia y el joven acosador).
- ★ Tanto el grupo como los personajes tendrán que identificar qué derechos humanos se están violando en esta situación.



- ★ El resto del grupo, que representa a las madres y a los padres de familia, discutirá acerca de los derechos que se violaron para cada personaje, presentando argumentos.
- ★ En grupo se llegará a un acuerdo acerca de cómo puede solucionarse cada caso, procurando el respeto a los derechos de las personas.
- ★ El facilitador propiciará que se realice un análisis de la forma en que se está ejerciendo el poder por cada una de las partes.

Un caso de la vida real

Sofía es la maestra de Formación Cívica y Ética de una escuela secundaria, y da clases en los tres grados. Este mes, en tercero de secundaria, el programa aborda algunos temas sobre sexualidad, como infecciones de transmisión sexual y uso de métodos anticonceptivos. Sofía ha leído mucho sobre estos temas y sobre otros más acerca de la sexualidad y se da cuenta de que sus alumnas y alumnos tienen muchas dudas y muestran gran interés en el tema, por lo que decide ampliar el programa y hablar de algunos temas relacionados, como son: relaciones de pareja, relaciones sexuales, preferencia sexual, uso del condón y masturbación. El grupo se encuentra muy satisfecho con las clases de Sofía y con la claridad con la cual brinda sus explicaciones. Un día, a la hora del recreo, la directora de la secundaria escucha a Carlos (alumno de 3º) hablando con otros compañeros sobre masturbación y se acerca a pedirle que no hable así en la escuela, además de para preguntarle dónde escuchó esas cosas. Carlos le dice que no tiene nada de malo y que es lo que están viendo en la clase de la profesora Sofía.

Ese mismo día, por la tarde, Susana (alumna de 3º) va a la farmacia y pide un paquete de condones. El farmacéutico le pregunta su edad y le dice que como aún no ha cumplido 18 no se los puede vender. Susana le responde que eso no es cierto, y que a él no le importa lo que ella compre. El señor, enojado, le vende el paquete al mismo



tiempo que dice en voz alta: “la juventud ya no tiene valores”. Fuera de la farmacia hay un joven escuchando la discusión y cuando Susana sale la comienza a seguir y a acosar diciéndole: “Güerita, si quieres los probamos y le callamos la boca al viejo panzón”.

Al día siguiente, la directora manda llamar a Sofía a la dirección, le cuenta lo que escuchó decir a Carlos el día anterior y le pide que deje de hablar sobre sexualidad a sus alumnas y alumnos, así como que pase al siguiente tema del programa. Sofía no dice nada, sale de la dirección y se dirige al salón de clases, donde sigue resolviendo las dudas de sus alumnos. Surge una discusión acerca de la virginidad y una alumna llamada Karina dice que para ella es importante llegar virgen al matrimonio. Cuando una parte del grupo escucha eso comienza a reírse y burlarse de ella. En ese momento, la directora entra en el salón y le ordena a Sofía que acuda inmediatamente a la dirección.

Cuando Sofía llega, la directora le dice que como no hizo caso de su indicación debe despedirla de la escuela, ya que su negativa puede traerle problemas con las madres y los padres de familia, y además no está bien visto que una mujer sepa y hable de ese tema.

Para reflexionar

El facilitador propiciará la participación en torno a las siguientes preguntas:

- ★ ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
- ★ ¿Qué podemos hacer para identificar las situaciones de la vida cotidiana en las que se violan los derechos humanos?
- ★ ¿Por qué es importante conocer nuestros derechos?
- ★ ¿Qué se puede hacer cuando se violan los derechos humanos?

Si los participantes no identifican todos los derechos que se han violado en el caso anterior es importante que el facilitador los haga explícitos antes de continuar la discusión en el juicio.

Violación de derechos humanos en el caso

- ☞ Se viola el derecho a la igualdad cuando la directora le dice a Sofía que una mujer no debe saber ni hablar sobre sexualidad.
- ☞ Se viola el derecho a vivir sin violencia sexual cuando el joven acosa a Susana al salir de la farmacia.
- ☞ Se viola el derecho a la libertad de expresión y de opinión cuando la directora calla a Carlos durante el recreo, cuando el grupo se burla de Karina cuando expresa su opinión sobre la virginidad y cuando despiden a Sofía.
- ☞ Se viola el derecho a la información sobre sexualidad y a la educación sexual cuando la directora le pide a Sofía que no hable de sexualidad a sus alumnas y alumnos y cuando la despiden.
- ☞ Se violan el derecho a decidir sobre el cuerpo y la sexualidad y el derecho a la salud sexual y reproductiva cuando el farmacéutico se niega a venderle condones a Susana.

Recuerda que...

Conocer nuestros derechos es indispensable para detectar situaciones de injusticia y así poder defenderlos.

Actividad 3. Empatía

Nuestro propósito es favorecer que las y los participantes desarrollen actitudes de empatía y se den cuenta que ésta ayuda a erradicar las actitudes discriminatorias.



Duración: 60 minutos.

Desarrollo: esta actividad requiere trabajo previo de los participantes. Con anticipación, el facilitador solicitará que piensen en una persona que haya vivido o viva algún tipo de discriminación y que les interese entrevistar; le pedirán que les cuente una situación en la que haya sido discriminada y le preguntarán cómo se sintió y reaccionó. De manera breve deberán escribir la situación que les fue narrada e incluir los sentimientos y las reacciones de la persona, así como la edad y el sexo.

El facilitador recogerá las narraciones y entregará a cada participante una al azar. Les solicitará que se mantengan en silencio, lean el escrito y levanten la mano al terminar. Cuando todos hayan finalizado les indicará que por un momento tengan presente la experiencia sobre la que leyeron y traten de ponerse en el lugar de la persona, de sentir lo que sintió, de comprender su modo de reaccionar.

Posteriormente, el facilitador organizará al grupo en círculo y pedirá que los participantes compartan cómo se sintieron con la actividad; les preguntará si pudieron desarrollar una actitud empática con la situación, qué les ayudó a hacerlo, y si les costó ser empáticos por qué creen que fue así.

Para reflexionar

El facilitador pedirá que los participantes definan qué es la empatía a partir de lo que vieron en la actividad y mencionen cuáles son las actitudes que dificultan alcanzar una actitud empática. Después promoverá que se reflexione en torno a las siguientes preguntas:

- ★ ¿Para qué creen que nos sirve la empatía?
- ★ ¿Cómo se sienten cuando una persona es empática con ellos?
- ★ ¿Qué tanto ponen en práctica la empatía con las personas hacia las cuales suelen tener prejuicios?



- ★ ¿De qué manera creen que la empatía puede ayudarnos a no discriminar?

Recuerda que...

- ★ La empatía es “ponerse en los zapatos del otro”, entender e imaginar qué siente una persona con lo que vive, a partir de su historia, su contexto, sus recursos, carencias, etcétera.
- ★ Cuando somos capaces de ser empáticos podemos comprender, y no sólo tolerar, a las personas diferentes a nosotros, pues la empatía implica mirar sin prejuicios y estereotipos.
- ★ La empatía es una capacidad que requiere mucha práctica. Puede ejercitarse, sobre todo, cuando cuesta entender a alguien o nos damos cuenta de que juzgamos la forma de ser o de actuar de otra persona.

La empatía es “ponerse en los zapatos del otro”, entender e imaginar qué siente una persona con lo que vive, a partir de su historia, su contexto, sus recursos, carencias, etcétera.

Actividad 4. Aprecio por la diversidad

Nuestro propósito consiste en que los participantes reconozcan que las diferencias están presentes en la cotidaneidad y se den cuenta de cómo las expresan.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: el facilitador organizará al grupo en círculo y explicará que en el centro habrá una botella que girará un participante; la persona a quien señale la punta deberá contestar una pregunta realizada por el facilitador, quien posteriormente pedirá que dos personas –una a favor y otra en contra de la respuesta– den su opinión al respecto. El resto de los participantes también tendrá una opinión, aunque no participen directamente. Para dar turno



a la siguiente pregunta, el participante que respondió girará la botella. Esto se repetirá para cada pregunta. Es importante promover que todos entren en el juego.

Las preguntas que se sugieren son:

- ¿Qué entiendes por derecho a una vida digna? Ejemplos.
- ¿Qué opinas de que se recorte el presupuesto para atender a pacientes con VIH?
- ¿Consideras que el aborto tendría que ser un derecho?; ¿por qué?
- ¿Cuáles son las fuentes de educación acerca de la sexualidad que existen?; ¿cuáles son las mejores?
- ¿Qué opinas de la píldora del siguiente día?
- ¿Consideras que las mujeres y los hombres en nuestro país viven en condiciones de igualdad?; ¿por qué?
- ¿Crees que si los menores de edad trabajan se violan sus derechos humanos?
- Cuando se tienen relaciones sexuales, ¿a quién crees que le corresponde cuidar que se use condón?
- ¿Crees que existe una edad ideal para tener relaciones sexuales por primera vez?
- ¿Qué harías para erradicar la prostitución infantil y juvenil?
- ¿Crees que en México es fácil para los adolescentes acceder a métodos anticonceptivos?
- ¿Qué opinas de que los adolescentes mantengan relaciones sexuales?



- ★ ¿Consideras que en tu escuela y familia se escucha y toma en cuenta tu opinión?
- ★ ¿A qué crees que se refiere el derecho a decidir sobre el cuerpo y la sexualidad? Da un ejemplo.
- ★ ¿A quién crees que le corresponde elegir a qué preparatoria desea entrar? ¿Al padre y la madre? ¿A la hija o el hijo?

Para reflexionar

El facilitador pedirá a los participantes que comparten sus opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ★ ¿Qué sintieron cuando alguien daba una opinión distinta a la suya, incluso cuando era opuesta a lo que ustedes piensan?
- ★ ¿Identificaron si juzgaron a esa persona, ya sea haciendo un comentario o sólo pensándolo?
- ★ ¿Creen que las diferencias necesariamente separan a las personas, o que pueden unirlas? ¿Cómo?
- ★ ¿Con qué opiniones chocan más? ¿Qué tendrían que hacer para respetar esas diferencias? ¿Cuáles de esas diferencias podrían enriquecerlos?
- ★ ¿De qué manera apreciar la diversidad puede ayudar a no discriminar?

Es necesario que reconozcan que los puntos de vista distintos y las diversas formas de ser y de actuar son, en tanto no dañen a terceras personas, una expresión de la diversidad.

Recuerda que...

Es necesario que reconozcan que los puntos de vista distintos y las diversas formas de ser y de actuar son, en tanto no dañen a terceras personas, una expresión de la diversidad.



Directorio

PRESIDENCIA DEL CONAPRED Y DE SU JUNTA DE GOBIERNO

Perla Patricia Bustamante Corona

JUNTA DE GOBIERNO

Daniel Francisco Cabeza de Vaca Hernández, Dionisio Arturo Pérez Jácome Fricione, Mauricio Hernández Ávila, Guillermo Bernal Miranda, Patricia Espinosa Torres, Miguel Carbonell Sánchez, Arturo Díaz Betancourt, Olivia Joanna Gall Sonabend, Lourdes Arizpe Schlosser, María del Rocío García Gaytán, Isabel Priscila Vera Hernández, Xavier Antonio Abreu Sierra, Alejandro Lucas Orozco Rubio, José Antonio Izazola Licea, Sergio Medina González, Samuel Alcocer Flores, Emilio Javier Martínez Morales

ASAMBLEA CONSULTIVA

Rosa María Álvarez de Lara, Francisco Javier Rangel González, Roberto Javier Blancarte Pimentel, José Luis Buendía Hegewisch, Renee Dayán Shabot, Mario Luis Fuentes Alcalá, Olivia Joanna Gall Sonabend, Roberto Gutiérrez López, Judit Ester Bokser Misses de Liwerant, Arturo Díaz Betancourt, Isabel Gardea Espino, María Angélica Luna Parra, Covadonga Pérez Villegas, Jesús Eduardo Toledo Landero, Alejandro Quintero Novella, Sandra Jiménez Loza, Roy Campos Esquerre, Adriana Ortiz Ortega, Rogelio Hernández López

**CONAPRED**

Secretaría Técnica y Directora de Coordinación Territorial
e Interinstitucional

NATALIA FERNANDA GONZÁLEZ TOLEDANO

Dirección General Adjunta de Estudios,
Legislación y Políticas Públicas
MARCELA CUEN GARIBI

Dirección General Adjunta de Vinculación,
Programas Educativos y Divulgación
JOSÉ TOMÁS ROMERO RUVALCABA
(Encargado de despacho)

Directora General Adjunta de Quejas y Reclamaciones
VILMA RAMÍREZ SANTIAGO

Director de Administración y Finanzas
JORGE VIVES TREJO

Titular del Programa en Materia de Discriminación
por Preferencia Sexual y VIH
ALMA ALDANA GARCÍA



El *Curso taller: Y tú, ¿como discriminas?*
se terminó de imprimir en el mes de
15 de octubre de 2009 en los talleres de
Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de cv,
San Lorenzo Tezonco 244, col. Paraje San Juan,
Delegación Iztapalapa, 09830, México, DF.
Se tiraron 1,500 ejemplares más sobrantes para reposición.

La edición estuvo al cuidado de la
DIRECCIÓN GENERAL ADJUNTA DE VINCULACIÓN,
PROGRAMAS EDUCATIVOS Y DIVULGACIÓN del
CONAPRED