

UNIDAD 4: DERECHOS HUMANOS, JUSTICIA E INCLUSIÓN.



DERECHOS HUMANOS, JUSTICIA E INCLUSIÓN

Los **derechos humanos** son aquellas libertades y garantías básicas que pertenecen a todas las personas por el simple hecho de ser humanas. Son universales, inalienables y deben ser protegidos por todos los Estados. Estos derechos se han desarrollado a lo largo del tiempo a partir de luchas sociales y movimientos por la dignidad humana, y su reconocimiento formal se encuentra en documentos como la **Declaración Universal de los Derechos Humanos** (Naciones Unidas, 1948), la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** y otros tratados internacionales.



Principios fundamentales de los derechos humanos



Universalidad

Los derechos humanos pertenecen a todas las personas, sin importar nacionalidad, etnia, género, religión, orientación sexual o situación socioeconómica. Esta universalidad es lo que garantiza que nadie pueda ser excluido de su goce y protección (OHCHR, 2020).



Indivisibilidad

Todos los derechos humanos (civiles, políticos, económicos, sociales y culturales) son igualmente importantes y no deben ser tratados de forma aislada ni jerárquica.



Interdependencia

Los derechos humanos están conectados entre sí. Por ejemplo, el derecho a la educación influye en el acceso al trabajo, a la salud y a una vida digna.



Progresividad

Los Estados deben comprometerse a avanzar de forma constante y sostenida en el cumplimiento y ampliación de los derechos humanos. Esto significa que no pueden retroceder ni eliminar derechos ya garantizados.



No violencia

Este principio rechaza el uso de la fuerza o la agresión como medio para lograr cambios sociales o políticos. En su lugar, promueve la resistencia pacífica, el diálogo, la empatía y el respeto a la dignidad humana. La violencia, en cualquier forma, constituye una violación a los derechos humanos y debe ser condenada y corregida (CNDH, 2023).

Estos principios están estrechamente ligados a los valores de **dignidad, igualdad y libertad**, pilares de toda sociedad democrática e incluyente. Una sociedad justa no es aquella que solo reconoce los derechos en la ley, sino la que los hace efectivos en la vida cotidiana de todas las personas, especialmente de los grupos históricamente excluidos.

Justicia e inclusión social

Justicia

La justicia, en el marco de los derechos humanos, no se reduce a la aplicación de castigos, sino que implica garantizar condiciones equitativas para que todas las personas puedan ejercer sus derechos.



Inclusión

La inclusión significa integrar activamente a todas las personas en los espacios sociales, económicos, educativos y políticos, eliminando barreras estructurales, prejuicios y discriminación.



La educación en derechos humanos tiene como objetivo formar ciudadanos informados, críticos, empáticos y comprometidos con la transformación pacífica de su entorno. Según la UNESCO (2012), educar en derechos humanos fomenta una cultura de paz, respeto y corresponsabilidad social, fundamentales para la convivencia en contextos diversos.

Conocer y comprender los derechos humanos no solo es un ejercicio teórico, sino una herramienta fundamental para vivir con dignidad, exigir justicia y promover el bienestar colectivo. Los jóvenes, como agentes de cambio, juegan un papel esencial en la defensa de estos derechos y en la construcción de una sociedad más **equitativa, empática y pacífica**.

Características



Universalidad

Los derechos humanos son inherentes a todos, sin distinción alguna.



Inalienabilidad

No pueden ser arrebatados ni cedidos voluntariamente.

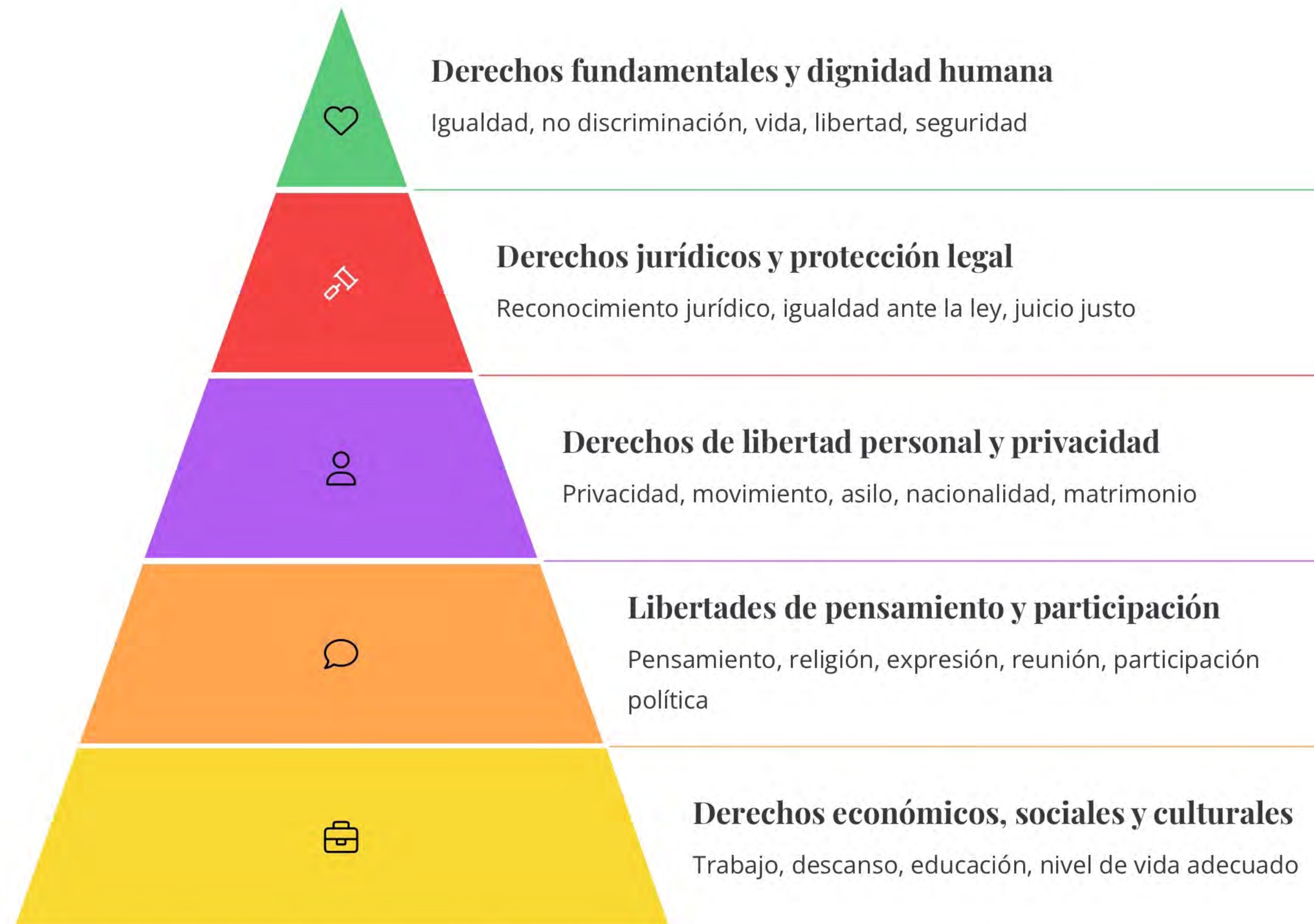


Protección legal

Están amparados por el derecho internacional.



Listado de Derechos Humanos



La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) establece 30 derechos fundamentales para todas las personas sin distinción. Estos derechos abarcan desde la igualdad en dignidad hasta la participación cultural, incluyendo protecciones contra la discriminación, la tortura y las detenciones arbitrarias, así como garantías de libertad de pensamiento, expresión y acceso a necesidades básicas como educación y trabajo digno.

Diversidad, equidad e inclusión como bases de la paz

La construcción de una sociedad pacífica y justa no es posible sin el respeto activo a la **diversidad**, la promoción de la **equidad** y el compromiso con la **inclusión**. Estos tres conceptos forman la base para una convivencia social que rechaza la discriminación, fomenta la empatía y permite que todas las personas ejerzan plenamente sus derechos humanos. Su integración en el ámbito escolar, comunitario y político es indispensable para avanzar hacia una cultura de paz.



Diversidad, equidad e inclusión

Diversidad: reconocer y valorar las diferencias

La diversidad hace referencia a la coexistencia de múltiples identidades, culturas, orientaciones, lenguas, capacidades y formas de vida dentro de una sociedad.

Reconocer y respetar esta pluralidad enriquece el tejido social y contribuye a la comprensión mutua, evitando la polarización. Como señala la UNESCO (2001), *"la diversidad cultural es tan necesaria para la humanidad como la biodiversidad para la naturaleza"*.

En contextos educativos, valorar la diversidad favorece una convivencia basada en el respeto y permite que distintas voces sean escuchadas, lo cual fortalece la resolución no violenta de conflictos y potencia la creatividad colectiva (Banco Mundial, 2022).

Equidad: justicia que reconoce las desigualdades

La equidad no es lo mismo que la igualdad. Mientras que esta última trata de dar lo mismo a todos, la equidad se enfoca en **proporcionar a cada persona lo que necesita** para tener acceso real a sus derechos y oportunidades, tomando en cuenta las desventajas sociales o estructurales que enfrentan ciertos grupos.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH, 2022) destaca que la equidad es esencial para combatir la exclusión, reducir la pobreza y garantizar una vida digna a cada persona. En este sentido, la equidad es una herramienta poderosa para la **prevención de la violencia estructural**, ya que enfrenta de raíz las causas sociales de la injusticia.

Inclusión: participación plena y sin barreras

La inclusión implica eliminar las barreras —físicas, sociales o simbólicas— que impiden que ciertas personas o grupos participen plenamente en la vida comunitaria, escolar, laboral y política. Esto implica un cambio cultural: pasar de la tolerancia a la **aceptación activa** de la diferencia.

Incluir no es solo permitir que alguien esté presente, sino garantizar que tenga voz, voto y sentido de pertenencia. La inclusión combate la discriminación y refuerza la cohesión social, generando condiciones para una **paz duradera** basada en el respeto y la justicia (ONU Mujeres, 2021).

Conclusión



Promover la diversidad, la equidad y la inclusión no es un lujo ni un discurso idealista; es una necesidad urgente en un mundo marcado por la desigualdad y el conflicto. Estos tres principios deben guiar tanto las políticas públicas como las prácticas cotidianas, desde el aula hasta las instituciones. Solo así será posible construir comunidades empáticas, seguras y comprometidas con los derechos humanos y la paz social.



Estereotipos, prejuicios y discursos de odio: una mirada desde los derechos humanos

Vivir en una sociedad diversa y globalizada exige comprender que las diferencias entre personas y grupos no solo son inevitables, sino que representan una riqueza cultural y social. Sin embargo, muchas veces la diferencia se convierte en motivo de exclusión, discriminación o violencia cuando se acompaña de estereotipos, prejuicios y discursos de odio. Estas formas de pensamiento y expresión atentan contra la dignidad humana y vulneran los derechos humanos, al promover el rechazo de personas o grupos por razones de origen, lengua, género, religión, discapacidad, orientación sexual o cualquier otra condición.

Estereotipos: ideas fijas sobre los demás

¿Qué son los estereotipos?

Los estereotipos son creencias generalizadas y compartidas socialmente sobre las características de los miembros de un grupo. Aunque pueden parecer inofensivos o incluso positivos, tienden a simplificar la realidad y a ignorar la diversidad dentro de los propios grupos.

Ejemplos comunes

Por ejemplo, asumir que "todas las personas indígenas son tímidas" o que "todos los hombres son agresivos" impide ver a cada persona como un individuo único.

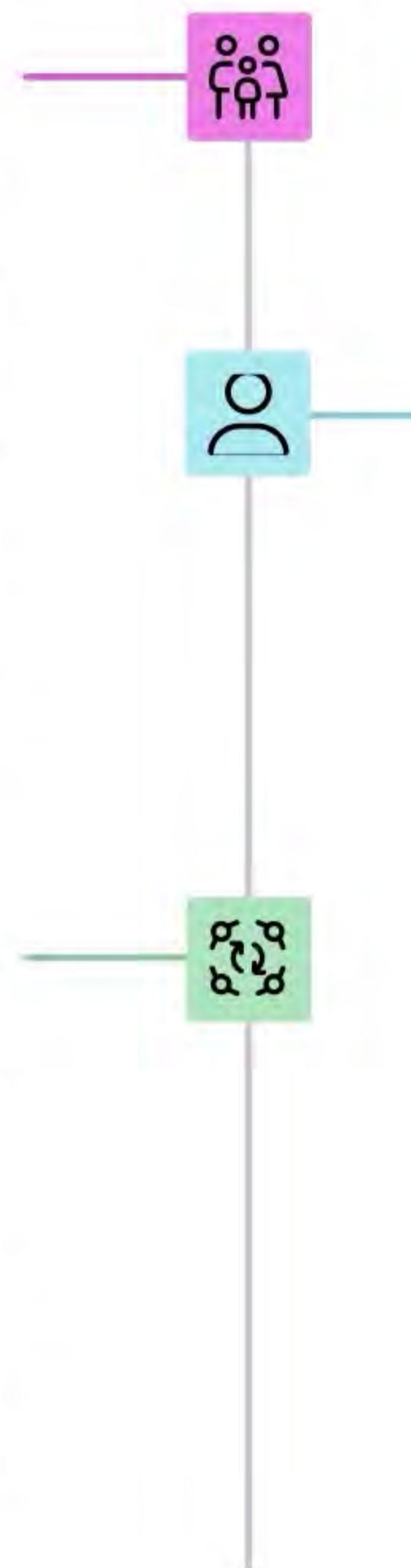
Perspectivas teóricas

Según Ashmore y Del Boca (1981), los estereotipos son construcciones mentales que ayudan a procesar la información social, pero lo hacen a costa de la precisión y la justicia. Tajfel (1978) explicó que los estereotipos también cumplen una función social: refuerzan las jerarquías y justifican la discriminación.

Prejuicios: actitudes negativas sin fundamento

Aprendizaje familiar

Los prejuicios son actitudes desfavorables hacia personas o grupos, basadas únicamente en su pertenencia social, sin considerar sus características reales. No nacemos con prejuicios: los aprendemos a través de la familia, la escuela, los medios y nuestras experiencias sociales.



Teoría de Allport

Allport (1954) describió el prejuicio como una actitud resistente al cambio, incluso frente a pruebas que la contradicen. Por ejemplo, pensar que "las personas migrantes son peligrosas" sin haber tenido ninguna experiencia personal que lo demuestre.

Tajfel complementa esta idea con la teoría de la identidad social: tendemos a favorecer a quienes pertenecen a nuestro grupo (endogrupo) y a desconfiar de los que son diferentes (exogrupos), lo que alimenta los prejuicios.

Discursos de odio: violencia que se expresa con palabras



El discurso de odio es una forma de violencia verbal o simbólica que busca deshumanizar, humillar o agredir a una persona o grupo por su identidad, raza, religión, género u otra característica. Aunque hay debate internacional sobre su regulación legal, muchos países coinciden en que debe evitarse la difusión de mensajes que inciten a la violencia o al desprecio social. Estos discursos se sostienen en estereotipos y prejuicios, y pueden causar un daño profundo, sobre todo cuando se normalizan en redes sociales, medios de comunicación o espacios educativos. Su peligrosidad aumenta cuando dejan de escandalizar y comienzan a considerarse parte del lenguaje cotidiano. Esto genera una desensibilización que perpetúa la discriminación, especialmente entre las nuevas generaciones, según Trindade (2024).

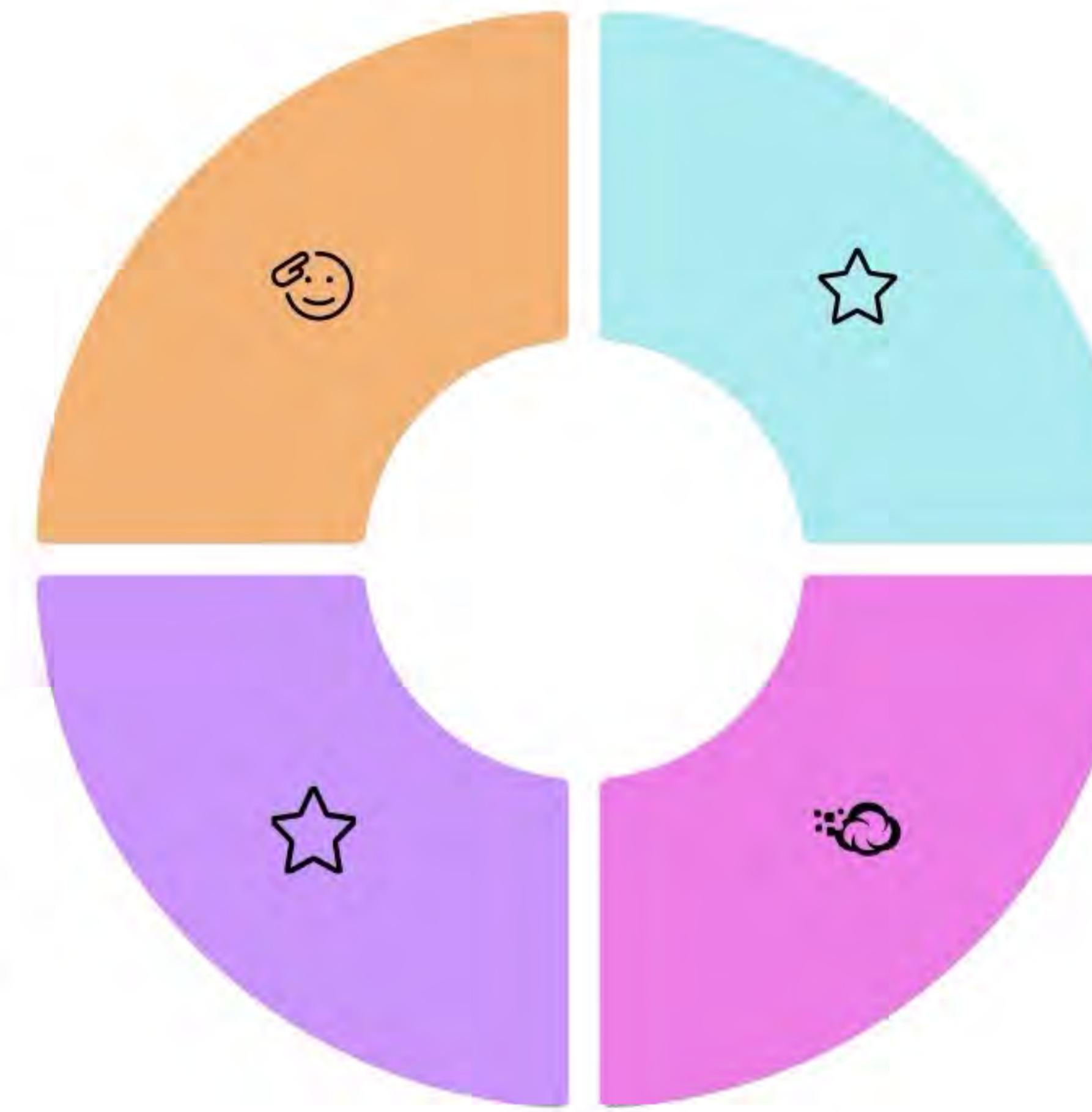
Vivir la diversidad con ética y empatía

Respeto

Tratar a todas las personas con dignidad

Inclusión

Construir espacios donde todos participen



Igualdad

Reconocer los mismos derechos para todos

Diversidad

Valorar las diferencias culturales, étnicas y de capacidades

Frente a estos riesgos, los derechos humanos nos recuerdan que todas las personas merecen ser tratadas con respeto, dignidad e igualdad, sin importar sus diferencias. Reconocer, valorar y promover la diversidad cultural, étnica, sexual, lingüística y de capacidades es una condición fundamental para construir una sociedad verdaderamente democrática y pacífica. Combatir los estereotipos, desmontar los prejuicios y rechazar activamente los discursos de odio son acciones necesarias para vivir en equidad e inclusión.

Prevención de la violencia escolar: una responsabilidad compartida

La **violencia escolar** es un fenómeno complejo y persistente que afecta a estudiantes de todos los niveles educativos y de diversas regiones del mundo. Abarca todo tipo de agresiones —físicas, verbales, psicológicas y digitales— que ocurren dentro y fuera del entorno escolar, incluyendo el trayecto a la escuela y los espacios en línea. Este fenómeno vulnera gravemente los **derechos humanos** de niños, niñas y adolescentes, en particular su derecho a la educación, a la integridad física y emocional, y a un entorno seguro (UNESCO, 2019).

Una de las formas más comunes de violencia escolar es el **bullying** o acoso entre pares, el cual implica agresiones reiteradas que revelan una relación de poder desigual. Cuando estas agresiones se trasladan al espacio virtual, hablamos de **ciberacoso** o *cyberbullying*, una forma de violencia que puede extender su impacto más allá del horario escolar y del control del entorno físico.

Causas de la violencia escolar

Diversos estudios han identificado causas múltiples y entrelazadas. Por ejemplo:



Modelos de conducta aprendidos

los adolescentes pueden reproducir comportamientos agresivos observados en casa o en los medios de comunicación (Olweus, 1993).



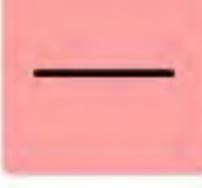
Entornos familiares adversos

el maltrato, la falta de normas o de afecto, y los castigos físicos refuerzan patrones violentos de interacción (UNICEF, 2021).



Búsqueda de aceptación o poder social

los agresores muchas veces actúan para ganar popularidad o imponerse dentro del grupo.



Ausencia de límites y valores

escuelas sin una cultura clara de convivencia democrática y respeto favorecen la normalización de la violencia.



Consecuencias

Ansiedad
Sentimientos constantes de preocupación y miedo

Aislamiento social
Retraimiento y evitación de interacciones



Depresión

Estado de ánimo persistentemente bajo

Insomnio

Dificultad para conciliar o mantener el sueño

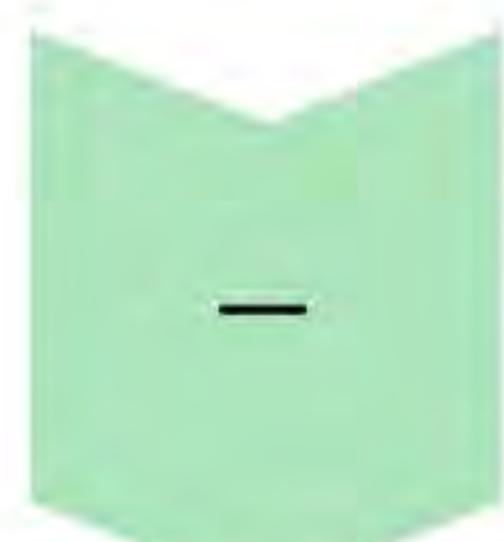
Bajo rendimiento escolar

Disminución en las calificaciones y participación

Las consecuencias del acoso escolar son múltiples y pueden afectar gravemente la salud emocional, física y académica de quienes lo sufren. Se observan síntomas como **ansiedad, depresión, insomnio, bajo rendimiento escolar, aislamiento social** e incluso abandono escolar (World Health Organization [WHO], 2020). Además, afecta a toda la comunidad educativa, al crear un ambiente hostil que impide el aprendizaje y la convivencia respetuosa.

Estrategias de prevención

La **prevención de la violencia escolar** requiere acciones integrales:



Establecer normas claras de convivencia

que promuevan el respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos.



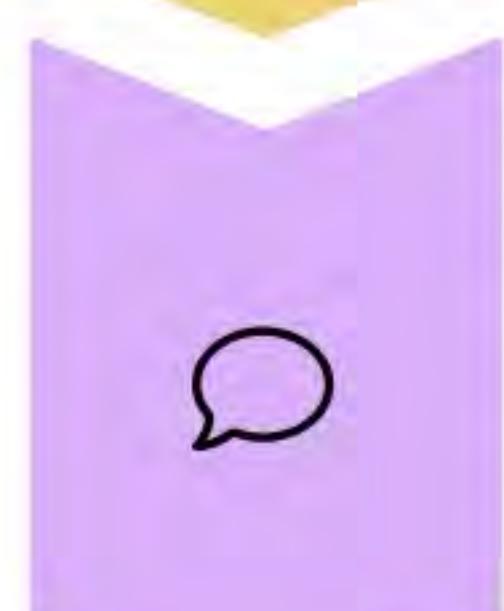
Capacitar a docentes

y personal educativo para detectar señales de alerta y actuar de forma oportuna y sensible.



Involucrar a las familias

como agentes fundamentales en la educación en valores.



Fomentar espacios de diálogo

mediación escolar, círculos restaurativos y campañas participativas para visibilizar y enfrentar el problema.



Brindar acompañamiento psicológico

a víctimas y agresores, con enfoque de justicia restaurativa.



Educar en derechos humanos

desde una perspectiva práctica, para que los estudiantes reconozcan sus derechos y los de los demás, y sepan cómo protegerlos.

Estas acciones, si se acompañan de una política escolar coherente y sostenida, pueden construir una cultura escolar basada en la paz, el respeto y la equidad.

Referencias

1. Ashmore, R. D., & Del Boca, F. K. (1981). Conceptual approaches to stereotypes and stereotyping. In D. L. Hamilton (Ed.), Cognitive processes in stereotyping and intergroup behavior (pp. 1–35). Hillsdale, NJ: Erlbaum. Disponible en:
<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/14289/1/TEMA%205.%20ESTEROTIPOS%20Y%20PREJUICIOS..pdf>
2. Allport, G. W. (1954). The Nature of Prejudice. Addison-Wesley. Disponible en: <https://psicologiamamente.com/social/prejuicio>
3. Banco Mundial (2022). La diversidad como motor del desarrollo y la innovación. <https://www.bancomundial.org>
4. Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) (2022). Equidad e igualdad: ¿Cuál es la diferencia? <https://www.cndh.org.mx>
5. Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). (2023). *Principios fundamentales de los derechos humanos*. <https://www.cndh.org.mx>
6. Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
7. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OHCHR). (2020). *Conjunto de principios sobre los derechos humanos*. <https://www.ohchr.org/es>
8. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
9. ONU Mujeres (2021). Inclusión social: igualdad y derechos para todas las personas. <https://www.unwomen.org/es>
10. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)(2001). Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000127162>
11. Tajfel, H. (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations*. Academic Press.
12. Trindade, L. V. de P. (2024). *Hate Speech and Abusive Behaviour on Social Media: A Cross-Cultural Perspective*. Vernon Press.
13. UNESCO. (2012). *Educación en derechos humanos: marcos normativos y buenas prácticas*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://unesdoc.unesco.org>
14. UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>
15. UNICEF. (2021). Violencia en las escuelas: una lección diaria de miedo. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/es/informes/violencia-en-las-escuelas>
16. World Health Organization (WHO). (2020). Global status report on preventing violence against children 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240004191>