



**UNA**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
COSTA RICA



Educar en  
**derechos humanos**  
un espacio para el  
**juego**

*Colección: Jugando para la paz*  
*Material didáctico gratuito*  
*2016*

UNIVERSIDAD NACIONAL  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
INSTITUTO DE ESTUDIOS LATINOAMERICANOS

# EDUCAR EN DERECHOS HUMANOS: UN ESPACIO PARA EL JUEGO

PROYECTO AULA ACTIVA: JUEGOS COOPERATIVOS  
PARA LA EDUCACIÓN PARA LA PAZ

GUÍA DIDÁCTICA

*Colección: Jugando para la paz*  
*Material didáctico gratuito*

2017



## Educación en derechos humanos: un espacio para el juego.

**Colección:** jugando para la paz

**Proyecto Aula Activa:** juegos cooperativos para la educación para la paz



### Director del IDELA:

Dr. Mario Oliva Medina

### Dirección de contacto:

Instituto de Estudios Latinoamericanos (IDELA)  
Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional.  
Heredia, Costa Rica. Apdo. Postal 86-3000

### Correo electrónico:

ecerdas@una.cr / evelyncer@yahoo.com  
Telefax: (506) 2562-4057

**Editora:** M. DH. Evelyn Cerdas Agüero

**Diseño de portada y diagramación:** María José Salgado Sáenz

### Autores:

Chacón Campos Stephanie  
González Camacho Ana Lucía  
Loría Cubillo Marco  
Oconitrillo Arce Yuliana  
Quesada Sancho Fabiola  
Adrián Barrantes Aguilar  
Karina Díaz Monge  
Edith Jiménez Venegas  
Valeria Moya Pereira  
Nicolás Salas Ruíz  
Ericka Sánchez Morera  
Raúl Hidalgo Perez  
Stephen Mekbel  
Ashley Pereira  
Mónica Cordero Ramírez  
Jennifer Matarrita Corrales  
Pamela Brenes Navarro  
Elvira Mena Brenes

Daniela Murillo Orozco  
Susan Solano Monge  
Francisco Suarez Pérez  
Carlos González Leandro  
Priscilla López Rojas.  
Carolina Montero  
Iyara Vargas Lobo  
Evelyn Figueroa Elizondo  
Anne Hübner  
Jacqueline Valencia González  
Miriam Lizbeth Velázquez Ávila  
Valerie Calderón  
Jennifer Campos  
Jessica Ochoa  
Montserrat Navarro  
Ericka Lewis  
Carolina Rojas  
Jazmín Arroyo Calderón

Melany Arroyo Calderón  
Mónica Brenes Luna  
María Sofía Haug Cordero  
María José Redondo Ríos  
Ayleen Cascante Zúñiga  
Marta Azofeifa Matamoros  
Melanie Guillén Miranda  
Scarleth Luca Brenes  
David Valverde Murillo  
María Castro Arce  
Natalia Chacón Muñoz  
Hazel Campos Hernández  
María José Garita Barahona  
Raquel González Hernández  
Laura Ramos Solórzano  
Gisselle Porras Víquez  
Pedro Chaverri Mata

371.337

E24e

Educación en derechos humanos : un espacio para el juego :  
guía didáctica / editora Evelyn Cerdas Agüero . --  
Primera edición. -- Heredia, Costa Rica : Instituto de  
Estudios Latinoamericanos, Universidad Nacional,  
2016.  
94 páginas : ilustraciones a color ; 25 cm . -- (Colec-  
ción Jugando para la paz)

Proyecto Aula activa : juegos cooperativos para la  
educación para la paz  
ISBN 978-9968-26-059-6

1. JUEGOS 2. JUEGOS EDUCATIVOS 3. COOPE-  
RACION 4. EDUCACIÓN PARA LA PAZ 5. DERECHOS  
HUMANOS 6. EDUCACIÓN 7. DERECHOS DEL NIÑO  
8. COMUNICACIÓN 9. RESPETO I. Cerdas Agüero,  
Evelyn II. Serie

# Contenido

## *Lo que hacemos*

Acerca de la educación en derechos humanos  
M.DH. Evelyn Cerdas Agüero

---

5

## *Experiencias*

---

9

*Cada uno brilla a su manera*  
Raquel González Hernández

---

11

## *Niños y Niñas construyendo su educación*

Arévalo Bonilla Ericka  
Chacón Campos Stephanie  
González Camacho Ana Lucía  
Loría Cubillo Marco  
Oconitrillo Arce Yuliana  
Quesada Sancho Fabiola

---

12

## *Derecho a un Medio Ambiente Sano*

Adrián Barrantes Aguilar  
Karina Díaz Monge  
Edith Jiménez Venegas  
Valeria Moya Pereira  
Nicolás Salas Ruíz  
Ericka Sánchez Morera

---

19

## *Derecho Humano a la Salud: Actividad Física y Nutrición*

Mariela Quesada Quirós  
Merilyn Muñoz Carrillo  
Guadalupe Quirós Monge  
Raúl Hidalgo Perez  
Stephen Mekbel  
Ashley Pereira

---

26

## *Ayudándonos a Comunicarnos*

Mónica Cordero Ramírez  
Jennifer Matarrita Corrales  
Pamela Brenes Navarro  
Elvira Mena Brenes  
Daniela Murillo Orozco  
Susan Solano Monge

36

***Libertad de expresión***

Francisco Suarez Pérez  
Carlos González Leandro  
Priscilla López Rojas.  
Carolina Montero  
Iyara Vargas Lobo  
Evelyn Figueroa Elizondo

---

42

***La Libertad de Opinión***

Anne Hübner  
Jacqueline Valencia González  
Miriam Lizbeth Velázquez Ávila

---

48

***Respeto hacia las demás personas***

Valerie Calderón  
Jennifer Campos  
Jessica Ochoa  
Monserrath Navarro  
Ericka Lewis  
Carolina Rojas

---

52

***Aceptación de Diferencias***

Jazmín Arroyo Calderón  
Melany Arroyo Calderón  
Mónica Brenes Luna  
María Sofía Haug Cordero  
María José Redondo Ríos  
Ayleen Cascante Zúñiga

---

56

***No discriminación***

Marta Azofeifa Matamoros  
Melanie Guillén Miranda  
Scarleth Luca Brenes  
David Valverde Murillo

---

63

***Habilidades para la vida:  
relaciones interpersonales y toma de decisiones***

María Castro Arce  
Natalia Chacón Muñoz  
Hazel Campos Hernández  
María José Garita Barahona  
Raquel González Hernández  
Laura Ramos Solórzano

---

69

***Sensibilización vivencial:  
confrontando las estructuras sociales de género***

Gisselle Porras Víquez  
Pedro Chaverrí Mata

77

# ¡Lo Que Hacemos!

Esta guía ha sido elaborada por los estudiantes del curso Espacios Lúdicos para la Educación en Derechos Humanos del Instituto de Estudios Latinoamericanos cuyo objetivo es “Fomentar en el estudiantado un proceso de cambio en la aprehensión y vivencia de los derechos humanos de manera que logren reconstruir actitudes, aprender valores y desarrollar habilidades susceptibles de ejercitarse en su interacción diaria, por medio de conductas y actitudes coherentes con el respeto de los derechos humanos y la construcción de una cultura de paz”. Este es un curso optativo en el cual participan en promedio 30 estudiantes de diversas carreras de la UNA cada semestre.

En esta ocasión el estudiantado del curso participó de forma activa con el proyecto “Aula Activa: juegos cooperativos para la educación para la paz”, en primer lugar realizaron una propuesta de taller de educación en derechos humanos con el objetivo de implementarlo con un grupo escolar de niños y niñas en una escuela pública de Heredia, en segundo lugar, realizaron el taller en una visita que se hizo al centro educativo y posteriormente realizaron una sistematización de la experiencia.

Las pro-puestas que realizaron es la que constituye esta guía.

Esta guía didáctica tiene como objetivo ser una herramienta para ser utilizada por docentes de primaria para facilitar un proceso de educación en derechos humanos por medio del juego. En esta se abordan los siguientes temas: el derecho a la educación, el derecho a la salud, el derecho a un medio ambiente sano, el derecho a la no discriminación la libertad de opinión, la libertad de expresión, el respeto y aceptación de las diferencias y el desarrollo de habilidades para la vida. También se aborda el tema de género, la cual es una propuesta dirigida a jóvenes.

Cada uno de los talleres se estructura de la siguiente forma: el título, la justificación, el marco conceptual, la propuesta de taller que está constituida por los objetivos y las actividades, las referencias.



## *Acerca De La Educación En Derechos Humanos*

La Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) enuncia que “la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales” (art. 26). Este derecho se ha reducido a una obligación de asistir a la escuela, oportunidad que no todos poseen, pero la educación no se reduce solo al ámbito escolar y a la educación formal de materias básicas sino a la existencia de nuevas oportunidades para una transformación por medio de las cuales cada momento vivido sea un momento de aprendizaje para compartir, ser feliz y tener nuevas perspectivas de vida.

La educación no solo debe buscar conocimientos sino aprendizajes de experiencias vivenciales, de relaciones en el espacio escolar y fuera de este que le permita a la niñez alcanzar este desarrollo de la personalidad en un marco de reconocimiento y de respeto de los derechos humanos. Esto es lo que busca la educación en derechos humanos.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (Asamblea General, 1995), la educación en derechos humanos:

...debe abarcar más que el mero suministro de información y constituir en cambio un proceso amplio que dure toda la vida, por el cual los individuos, cualquiera que sea su nivel de desarrollo y la sociedad en que vivan, aprendan a respetar la dignidad de los demás y los medios y métodos para garantizar ese respeto, en todas las sociedades [mediante el diseño y desarrollo] de actividades de capacitación, difusión e información encaminadas a crear una cultura universal en la esfera de los derechos humanos, actividades que se realizan transmitiendo conocimientos y moldeando actitudes.

La educación en derechos humanos no implica solo conocer sino una práctica cotidiana, la cual se dirige a generar procesos educativos centrados en varios enfoques (IIDH, 2006): el ético; este implica un proceso de aprendizaje de valores cuyo eje central sea la dignidad humana, así como el reconocimiento, respeto y defensa de los derechos humanos, de forma que cada persona pueda reconocer de forma crítica y responsable si sus conductas y actitudes ante determinadas situaciones y ante las relaciones humanas son acordes con estos valores. El crítico, este enfoque permite tener herramientas para analizar la realidad a partir de la realización y ejercicio de los derechos humanos, lo cual es vincular la educación con la realidad y la vida cotidiana. El político, se dirige a la búsqueda de la transformación social de forma que cada persona visualice los cambios necesarios en la sociedad y se apropie de su capacidad para actuar e impactar en la sociedad.

La educación en derechos humanos, así entendida es un proceso práctico que se enmarca en un horizonte transformador, no es neutral sino que exige una práctica en la vivencia cotidiana, en las relaciones sociales, en las actitudes y en la forma de vida. Exige, además, un compromiso transformador de la realidad, de las situaciones que no permiten el goce de los derechos humanos, el respeto de la dignidad humana, la igualdad y la libertad. Al hablar de educación en derechos humanos, estamos haciendo alusión a los derechos como “principios, valores y normas orientados al reconocimiento y protección de la dignidad humana” (Gadara y Ruiz, 2006, p. 19).

Se fundamenta en la búsqueda constante de hacer realidad los derechos humanos desde la acción, concibe la praxis de estos en las experiencias de vida, en los procesos sociales, en las interrelaciones entre las personas y en procesos de interacción entre diversas realidades (en lo concreto), “no es una acción que termine en sí misma, sino que está proyectada para generar otras acciones, múltiples y en ámbitos también múltiples...” (Bonifacio, 1997, citado por Beltrán 2007, p. 40).

Esta práctica se lleva a cabo en las relaciones humanas primordiales, es decir, en los procesos de socialización primarios en las instituciones sociales fundamentales para el desarrollo del ser humano como la familia, la comunidad y la escuela. Es así como en el momento en el que el ser humano reconoce y acepta un compromiso en la construcción personal y social (como sujeto individual y parte de una colectividad), iniciando en los espacios de socialización primarios, puede ejercer este compromiso de forma que busque el bien común y el respeto a la dignidad humana.

Esta forma de educación promueve espacios para generar la participación, vista como un derecho humano esencial para el desarrollo de la personalidad, reconoce el sujeto participante, que ejerce su derecho, es autónomo, visible, integral, capaz de elegir, manifestarse, opinar y dialogar. No es el sujeto excluido, sino el que toma las herramientas hacia la esperanza y hacer realidad esta para transformar y liberarse de toda opresión, como dice Freire (2006), es un sujeto capaz de transformar la sociedad, por ende, es primordial su transformación, la búsqueda de su libertad y el respeto.

La Educación en derechos humanos concibe la participación en el sentido que este sujeto no está aislado, sino en un ámbito de interacción mutua más que con “otros”, en un entorno que incluye la propia historia, proceso mediante el cual se reflexiona, comparte y cuestiona, se aprende y sobre todo busca propuestas y un medio de expresión. La participación promueve relaciones solidarias, el diálogo, desarrollo de habilidades, reconocimiento mutuo y un aprendizaje importante para el desarrollo personal y colectivo, pues abarca conocimientos e ideas personales y colectivas, implica aceptación, respeto de las diferencias y de las ideas de quienes me rodean, así como el reconocimiento de los derechos humanos.



Por medio de esta participación la educación en derechos humanos busca que la persona sea capaz de pensarse como protagonista de su historia, pueda adquirir una conciencia crítica de su realidad, luchar ante la injusticia social y la desigualdad, lo cual implica que debe adquirir una conciencia social y una responsabilidad para transformar.

## Referencias

IIDH (2006). Educación en Derechos Humanos. La universidad por la vigencia efectiva de los derechos humanos. Caracas, UCAB.

Freire, P. (2006). *Pedagogía de la esperanza*. Buenos Aires: Siglo XXI editores.

Beltrán, M. (2007). La importancia de la educación en los derechos humanos. Especial referencia a América Latina. *DEHUIDELA: derechos humanos IDE- LA, vol. 15*. Heredia: Departamento de publicaciones e impresiones UNA.

# Experiencias

Estas son algunas de las vivencias y aprendizajes del estudiantado que elaboró la propuesta y la compartió con los estudiantes de primaria en una escuela pública.

“Podimos ver reflejado en los chicos como el simple hecho de realizar un dibujo haciendo sus pasatiempos favoritos genera en ellos grandes ganas de hablar y de darle a conocer a sus compañeros que quisieron reflejar en el dibujo y sobre todo al saber que nadie podía juzgar lo que se hizo les daba aun más impulso para expresarse”.

“Los niños y niñas se deben percibir como personas capaces”.

“Es necesario interactuar con ellos para conocerlos, escucharlos, poner atención a lo que dicen, mostrarles interés, ser afectuosos verbal y físicamente con cada uno, en la forma en que a ellos les guste: una palmada en la espalda, una sacudida de pelo, chocar manos, etc.”

“En los talleres de juego se crea un ambiente libre de tensiones, donde se potencia la integración y la participación de todos/as los/as participantes, sea cual sea su condición o procedencia. Pero de alguna forma este ambiente es solo una ilusión, la realidad puede tornarse un poco distinta y esto va a depender del grupo con el que se vaya a trabajar”.

“En el trascurso del taller se pudo notar la felicidad de los niños al compartir y jugar con nosotras”.

“Se escucharon risas, el respeto que se mostraron entre los mismos compañeros y como la sinceridad hizo florecer sus sentimientos”.

“Creo personalmente que uno aprende mucho cada día, pero sin duda de los niños y niñas se saca mucho provecho porque tienen muchas ideas y formación, lo cual permitió ampliar más el conocimiento, que aun las personas son amigos y amigas teniendo diferentes gustos por la comida, música, canales y programas televisivos y aunque no concuerden sus ideas siempre puede haber unión”.



# Experiencias

“Parte de todo lo vivido en esta visita se considera darle importancia a estos espacios donde los niños pueden expresarse y por medio de esto liberarse de distintas situaciones que pueden estar viviendo, o incluso poder detectar conductas que puedan prevenir algún acto que le está haciendo daño al niño”.

“Estar conscientes de que generar un cambio está en nuestras manos, aunque sea en pequeña escala, por minutos, por medio de un taller, jugando, o leyendo, en esta ocasión le ofrecimos un día diferente a un grupo de niños necesitados de espacios recreativos, espacios libres de preocupaciones”.

“Aprendí nunca juzgar a una persona por su apariencia o por sus gustos o preferencias y también a ser solidaria cuando alguien necesita de ayuda porque tal vez en otros momentos uno la puede necesitar”.

“Lo más importante que aprendí de esta experiencia es que hay muchísimo por trabajar y este trabajo debe de empezar por uno, aunque sea pequeño el aporte que uno cree que da para quienes lo reciben puede ser grande y les puede marcar mucho. Me parece que esta experiencia me dice una vez más”.

“Muchos de ellos nos expresaron el deseo de realizar algún tipo de deporte por lo que se pueden impulsar proyectos que hagan a estos niños desarrollar otras habilidades que de igual forma les ayuda al crecimiento personal”.

“Estar conscientes de que generar un cambio está en nuestras manos, aunque sea en pequeña escala, por minutos, por medio de un taller, jugando, o leyendo, en esta ocasión le ofrecimos un día diferente a un grupo de niños necesitados de espacios recreativos, espacios libres de preocupaciones”.



## *Cada uno brilla a su manera*

Raquel González Hernández

Cada uno brilla a su manera y eso donde quiera que sea,  
No importa que el día este lluvioso, si es otoño o primavera  
Cada año, mes, día y hora, los niños viven, ríen y lloran

La experiencia vivida, en la escuela  
Me dejo una enseñanza que te quiero compartir,  
Los niños hablan, corren, juegan y preguntan, pero también  
sienten, piensan, analizan y escuchan.

Somos “adultos” se puede decir, pero cada cuanto disfrutamos  
el respirar, el abrazar, el cantar y el sonreír.

Cada uno brilla a su manera y eso donde quiera que sea  
Plantea un objetivo, ojala el de ser feliz, pues ese dependerá  
solamente de ti

Que te motive la simpleza, que te motive la sencillez que de los  
niños también se puede aprender.

Cultiva en el norte o cultiva en el sur  
Si cultivas respeto, cariño y una linda actitud,

Podrás observar en los demás una sonrisa y te la recompensarán  
con un gesto de alegría,

Si escuchas con atención los sonidos de la escuela, serán  
carcajadas de muchos sueños, metas e inocencia.

Cultiva en el norte o cultiva en el sur,  
Quería aprender de los niños y de su gratitud,  
Me enseñaron que la vida se puede disfrutar es una decisión  
que solo yo puedo tomar.

Cada uno brilla a su manera, eso es evidente, solo que se olvida  
porque no se tiene presente, nos involucramos en problemas  
y dejamos de vivir, nos volvemos individuales y dejamos de  
compartir.

Los valores se explican y se pueden ejemplificar, lo mejor es  
cuando se enseña sin querer enseñar.

Lindo es brillar en momentos difíciles sonreír como los niños y  
no complicarse porque no es divertido.

Brilla a tu manera, logra tus metas,  
Sé original no pienses en el que dirán los demás,  
Sueña y vive pero hazlo hoy porque mañana podrías  
decir adiós.



## Niños y niñas construyendo su educación

Ericka Arévalo Bonilla  
Stephanie Chacón Campos  
Ana Lucía González Camacho

Marco Loría Cubillo  
Yuliana Oconitrillo Arce

### Justificación

La educación en derechos humanos resulta un tema muy importante; sin embargo, para algunas poblaciones alrededor del mundo, los derechos resultan en un escenario aislado; donde se visualizan como un ideal lejano al cual no se puede hacer un fácil acceso. Es importante mencionar que los derechos humanos responden a varios y diferentes intereses pero todos orientados al mejoramiento de las condiciones de vida y bienestar de las personas de todo el mundo.

Para el grupo de estudiantes resulta significativo abordar el derecho a la educación ya que este derecho a diferencia de otros, permite comprender y promover de alguna manera, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales. Actualmente la educación representa una herramienta fundamental que facilita el proceso y desarrollo, que las personas y sociedades pueden alcanzar a través del tiempo permitiendo mayores niveles de bienestar social, económico y cultural. De igual manera, la educación se logra visualizar como un instrumento de gran importancia para la formación de todo individuo y el entorno que lo rodea.

El derecho a la educación es visualizado como un pilar, ya que es aquel que permite el ejercicio de los demás derechos tanto civiles, políticos, sociales, económicos y culturales, al tener mayor noción y conocimiento de los mismos, lo cual Hevia (s.f) se basa en “la aspiración de vivir en un mundo sin temor y donde las personas puedan gozar plenamente de su libertad” (pág. 25).

En relación con lo anterior, el abordaje del derecho a la educación se orienta para dar a conocer la importancia de este derecho, el cual es brindado de manera obligatoria y gratuita por el Estado para el beneficio de la población.

## ◀◀◀ Marco conceptual

Según Hevia (s.f.) “El derecho a la educación se basa en la aspiración universal de vivir en un mundo sin temor y donde las personas puedan gozar plenamente de su libertad. El derecho a la educación es el epítome de todos los derechos humanos porque él es la clave que posibilita el ejercicio de los demás derechos, tanto de los civiles y políticos” (pág. 25)

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) menciona aspectos importantes sobre el Derecho a la Educación el cual está en artículo 26 estipulando en ejes centrales

- Toda persona tiene derecho a la educación, siendo esta gratuita y obligatoria.
- El fin de esta es el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales
- El padre de familia elige el tipo de educación que su hija (a) recibirá.

La educación fundamentalmente es el centro de todos los derechos humanos ya que es la clave que facilita la ejecución de los demás derechos como lo son la igualdad, la libertad, la paz, entre otros.

En la Declaración de las Naciones Unidas sobre educación y formación en materia de derechos humanos (2011) se menciona un aspecto de gran relevancia en el Artículo 1 “Toda persona tiene derecho a poseer, buscar y recibir información sobre todos los derechos humanos y las libertades fundamentales y debe tener acceso a la educación y la formación en materia de derechos humanos”

También, según un informe sobre el derecho a la educación de la CEPAL, la educación es decisiva para superar la pobreza, igualar oportunidades productivas y promover mayor equidad de género, así como también acceso al bienestar de las nuevas generaciones. De acuerdo con Magendzo “El conocimiento de los derechos humanos es constructor de sujeto, de sujeto derechos. Entonces, es un conocimiento que otorga la capacidad y el poder de actuar” (pág. 71), de modo que la educación en derechos humanos otorga conocimientos con el fin de que las personas los apliquen y de esta manera los puedan defender.



## Propuesta

### Objetivo general

Lograr que las y los estudiantes construyan y reconozcan el derecho de la educación a través de su propia reflexión.

### Objetivos específicos

- Lograr que el estudiantado identifique y contemple el concepto sobre el derecho a la educación.
- Conseguir que los niños y las niñas vinculen y reconozcan el derecho a la educación por medio de cuentos.
- Lograr que las y los estudiantes con base a una actividad de imaginación construyan sus percepciones acerca del derecho a la educación.

#### Actividad N. 1:

#### Realización de Gafetes



**Descripción:** A cada estudiante se le dará un cartoncito con un cordón de lana y un lápiz, con el fin de que cada niño o niña escriba su nombre y se lo coloque en su cuello.

**Materiales:** Papel de construcción, lápiz y lana.

Fuente: Elaboración Propia

#### Actividad N.2:

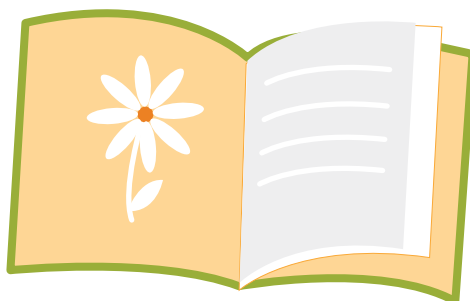
#### Rompecabezas



**Descripción:** Dinámica de rompehielos. Se formarán 2 grupos, a cada grupo se les una figura con el fin de que formen un rompecabezas.

**Materiales:** Rompecabezas de dibujo de un libro.

La figura que formen está vinculada con un tema de educación, la figura será un libro, se representa en la siguiente imagen:



Fuente: Elaboración Propia.

### Actividad N. 3:

#### *Dibujando y aprendiendo*



**Descripción:** Se invita a los niños y niñas a formar un círculo y sentarse, cada quien tendrá una hoja y un lápiz. La actividad comienza cuando la facilitadora relata un cuento que trata de un estudiante que quiere desertar del colegio y se lo comunica a su madre. Seguidamente los estudiantes dibujan lo más importante o el aprendizaje del cuento.

**Materiales:** Hoja con el relato del cuento, hojas blancas y lápices.

Fuente: Elaboración Propia

## Cuento

### *¡No quiero ir más a la escuela!*

Miguelito sufría cada mañana cuando tenía que levantarse para ir al colegio. No le gustaba ni un poquito salir de la cama para ponerse el guardapolvo, agarrar la mochila, ir a tomar el colectivo... ¡qué tortura!

Y su pobre madre renegaba... –Miguelito, ¿por qué no quieres ir al cole? –No me gusta, Ma. Me aburro, me duermo, no les entiendo a las maestras... ¿por qué tengo que seguir yendo? – ¡Porque si no vas al colegio y estudias, vas a tener menos oportunidades en tu vida!



Tras esa frase, Miguelito no tenía más remedio que lavarse la cara, cambiarse de ropa y salir, una vez más, rumbo a la escuela. Y así todos los santos días. Hasta que un día, la mamá de Miguelito se cansó. –Está bien, Miguelito. No quieres ir al cole, no vayas. Y chao.

Miguelito se quedó entre sorprendido, contento y preocupado. No ir más al colegio era lo que él más quería, y su mamá le había dicho que hiciera justamente eso. Tenía que haber alguna trampa por algún lado... Pero decidió arriesgarse. Era muy atractiva la oferta de su mamá como para no aceptarla. Miguelito empezó entonces a faltar al colegio.

El despertador ya no sonaba por las mañanas interrumpiendo sus sueños. Su mamá ya no renegaba para que se vista, se arregle y se vaya al cole con esa pesadísima mochila.

Al principio, su nueva vida de no-colegio le pareció fascinante. Eran unas eternas vacaciones. Pero con el correr de los días, se dio cuenta de que algo le faltaba. Claro, sus amigos. Todos iban al colegio menos él, entonces no tenía con quién jugar, ni siquiera tenía a quién llamar para charlar. Pero no le importó. Al fin y al cabo, podía seguir viéndolos después de clases. Y así fue.

Miguelito comenzó a encontrarse con sus amigos en la plaza o en la casa de alguno todos los días después del colegio. Y se reía viendo cómo los demás estaban cansados de tanto estudiar, mientras él, simplemente, no hacía nada. Pero los encuentros con sus amigos no eran como antes. Ahora todos hablaban de cosas que habían aprendido en el cole y que él no sabía. Países de los que nunca había oído hablar, planetas con nombres extraños, palabras raras... y lo más grave fue que, cuando jugaban a las cartas, siempre perdía porque los otros chicos eran más rápidos haciendo cuentas.

Así fue como Miguelito se dio cuenta de que no estaba tan bueno faltando al colegio. No sólo por lo que le había dicho su mamá, sino porque se estaba apartando inevitablemente de sus amigos. –Mamá, ¿puedo empezar a ir otra vez al cole? –dijo, afligido, a su madre.

La mamá le sonrió con ternura y empezó a prepararle la mochila para el día siguiente.

Fuente: Cuenterete, 2010.



#### Actividad N.4:

### *La pelota preguntona*



**Descripción:** Se invita a los niños y niñas a sentarse en un círculo, se entrega una pelota y se pone una canción. La pelota se hace correr de mano en mano, a una señal se detiene la música, y el niño (a) que haya quedado con la pelota, se presenta y dice su nombre y se le realiza una pregunta respecto al tema de educación. La dinámica continúa hasta que todos los estudiantes den su opinión.

**Materiales:** Pelota, sobre con preguntas, canción y parlante

Las preguntas que se le realizan a los estudiantes son las siguientes:

- ¿Qué es estudiar?
- ¿Por qué le gusta ir a la escuela?
- ¿Qué quiere ser cuando sea grande?
- ¿Cuál es su materia preferida?
- ¿Qué opina de la importancia de la educación en su futuro? O sino es importante.

Fuente: Tomado de: Dinámicas y Juegos “La Pelota Preguntona”.

### *¿Por qué y para que de cada actividad?*



**Gafetes:** Para conocer la identidad de los estudiantes.



**Rompecabezas:** Romper el hielo, para generar confianza.



**Dibujando y aprendiendo:** Reflejar en los niños (as) la importancia y el derecho a la educación con el fin de evitar la deserción.



**La pelota preguntona:** Conocer la percepción que tiene los estudiantes en el tema de la educación.



**Otros materiales complementarios:** Confites o chocolates para compartir.



## Referencias

- (2009, Setiembre 25). Dinámicas y Juegos “La Pelota Preguntona” [Web log post]. Disponible en: <http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2009/09/la-pelota-preguntona.html#>
- Asamblea General de Naciones Unidas (2011). *Declaración de las Naciones Unidas sobre educación y formación en materia de derechos humanos*. Resolución aprobada por la Asamblea General el 19 de diciembre de 2011. A/RES/66/137. Recuperado de <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N11/467/07/PDF/N1146707.pdf?OpenElement>
- Cuenterete. (2010, Noviembre, 14). Cuentos Cortos Infantiles “No quiero ir más a la escuela”. Recuperado de <http://www4.puroscuentos.com.ar/2010/11/no-quiero-ir-mas-la-escuela.html>
- Hevia, R. (2010). El Derecho a la Educación y la Educación en Derechos Humanos en el contexto internacional. *Revista Latinoamericana de Inclusión Educativa*, 4(2), pp. 25-39. Recuperado de <http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol4-num2/art1.pdf>
- MEP (sf.). Plan de acción de educación para todos 2007-2015. Costa Rica. Recuperado de: <http://www.ohchr.org/Documents/Issues/Education/Training/actions-plans/CostaRica.pdf>
- Hopenhayn M. (2006). *El derecho a la educación Una tarea pendiente para América Latina y el Caribe*. Recuperado: [http://www.unicef.org/costarica/docs/cr\\_pub\\_Desafios\\_derecho\\_a\\_educacion\\_LAC.pdf](http://www.unicef.org/costarica/docs/cr_pub_Desafios_derecho_a_educacion_LAC.pdf)
- Magendzo A. (s.f). *La educación en los derechos humanos: Diseño problematizado*. Recuperado de: [http://www.iidh.ed.cr/BibliotecaWeb/PaginaExterna.aspx?url=/BibliotecaWeb/Varios/Documentos/BD\\_1470538601/Educacion\\_DH\\_dise-no.pdf](http://www.iidh.ed.cr/BibliotecaWeb/PaginaExterna.aspx?url=/BibliotecaWeb/Varios/Documentos/BD_1470538601/Educacion_DH_dise-no.pdf)
- Manual de educación en derechos humanos para docentes de secundaria (2003). Querétaro. Recuperado de: <https://www.iidh.ed.cr/IIDH/.../manual-educacion-en-dd-hh-niveles-1-y-2-1999.pdf>
- Rivas, R. H. (2010). *El derecho a la educación y la educación en derechos humanos en el contexto internacional*. Chile. Recuperado de : [www.rinace.net/rlei/numeros/vol4-num2/art1.pdf](http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol4-num2/art1.pdf)



## *Derecho a un medio ambiente sano*

### **Justificación**

Tal y como lo plantea Pascual (2013) “La educación para la paz y la educación en derechos humanos están íntimamente entrelazadas y son inseparables” (p. 1) es por esto que resulta de vital importancia, en aras de generar una cultura de paz, retomar no solo el vínculo entre los seres humanos, sino también entre el ser humano y el medio que nos rodea. Históricamente se ha asumido una posición de dominio sobre el ambiente y las personas se han dedicado a explotarlo sin medida, generando una gran contaminación, y naturalizando cada vez más ésta como un simple recurso y no como una fuente de vida; en este sentido, es necesario promover el respeto y la convivencia del entorno en el que nos manejamos entendiendo que la paz también es necesaria entre los seres humanos y el ambiente.

Es por esto que se planifican las actividades en función del derecho a un medio ambiente sano, situando el énfasis en prácticas alternativas para la eliminación de desechos sólidos; lo anterior se podrá entender de mejor manera a partir del marco conceptual ya que deja en evidencia la estrecha relación entre la educación en derechos humanos y el medio ambiente sano.



## ◀◀◀ Marco Conceptual

En primer lugar, es necesario y de suma importancia conocer que de acuerdo al artículo 3 de la Declaración de las Naciones Unidas sobre educación y formación en materia de derechos humanos, proclamada por la Asamblea General (2011), la educación en derechos humanos es un tema que se debe brindar y ser constante en la vida de todas las personas, sin importar la edad, estatus social, nivel de enseñanza, u otros aspectos.

La educación en derechos humanos y el conocimiento sobre los mismos se considera según Gorczewski (2010) de suma importancia para la formación del individuo y así mismo de la sociedad, muestra el desarrollo de la educación realizando un recorrido que va desde el privilegio de las clases dominantes hasta llegar al derecho humano. Determinando que la educación se da en primera instancia a grupos privilegiados con el fin de educar para conquistar, gobernar y dirigir, posteriormente la educación pasa a manos de la Iglesia, buscando la salvación del alma y de la vida. Mientras que durante el siglo XVI, período de grandes transformaciones, la educación pasa a ser un elemento de interés para los políticos e intelectuales considerándola “como la herramienta única para transformar la naturaleza humana en el sujeto exigido por los nuevos tiempos.” (p. 149).

Es durante esa instancia donde se da el choque de la educación vista desde la religión contra la educación vista desde el pensamiento y el cuestionamiento libre. Poniéndose en contra del dogmatismo religioso los intelectuales querían proporcionar propuestas sobre la necesidad de la educación y su carácter reformador, dichas propuestas pedagógicas fueron realizadas por filósofos. Finalmente en la primera mitad del siglo XX que se refiere a la educación como un derecho, de acuerdo con Gorczewski, 2010 “ese es un periodo en el que los derechos sociales comienzan a sensibilizar y, consecuentemente, hay un incremento en los compromisos del Estado con el objeto de garantizar a todos los ciudadanos el derecho a la formación general.” (p. 150). De acuerdo con este autor la educación como derecho surge por primera vez en la Declaración Universal de los Derechos del Hombre, que en el artículo XXXVI expresa que, la educación debe estar guiada al desarrollo de la personalidad humana y a la consolidación del respeto por los derechos humanos.

En la actualidad la educación está asentada como un derecho fundamental en gran cantidad de constituciones de Estados Modernos y relativos a los derechos humanos. Se piensa que, la formación en derechos humanos es fundar una cultura preventiva contra los males de la sociedad, aunque evidentemente esto no resuelve todos los problemas que hay en ella. De acuerdo con Peces Barba citado por Gorczewski (2010):



“Consideramos la educación en derechos humanos como una importante herramienta para la prevención de las violaciones de derechos humanos, fomentando la conducta y las actitudes basadas en la tolerancia, la solidaridad y el respeto. Creando sociedades donde la protección de los derechos humanos sea comprendida por todos – y responsabilidad es de todos – la educación en derechos humanos puede desempeñar un papel muy importante en la protección de estos derechos”. (p. 153).

De los temas más importantes a tratarse en la educación en derechos humanos están la democracia, la cultura de paz, la solidaridad, la cooperación, la diversidad, el multiculturalismo, el género y la sexualidad, el consumo responsable, y por último, el medio ambiente. Es importante tener claro el concepto de medio ambiente y de esta manera poder definir de una mejor manera lo que es un medio ambiente sano, según la Organización de las Naciones Unidas “El medio ambiente es el conjunto de todas las cosas vivas que nos rodean. De éste obtenemos agua, comida, combustibles y materias primas que sirven para fabricar las cosas que utilizamos diariamente”. (ONU, 2000). De lo anterior se puede inferir que el medio ambiente es todo aquello que de una u otra manera nos da vida como el agua y los bosques que nos dan oxígeno, también es aquello que contribuye a la vida diaria que son todas aquellas materias primas, ahora podemos definir ambiente sano en primera instancia como un derecho que tenemos todos los habitantes desde que nacemos, el tener un ambiente apto para poder llevar a cabo el desarrollo humano y todas aquellas actividades productivas.

Actualmente la contaminación se presenta y manifiesta de distintas maneras como atmosférica, de agua, de suelos, residuos urbanos, sanitarios e industriales, el efecto invernadero y la deforestación. Si bien se pueden ver por separado en realidad se encuentran en constante relación y una afecta a la otra en la mayoría de las otras. La contaminación de un modo general se refiere a:

“... la introducción o presencia de sustancias, organismos o formas de energía en ambientes o sustratos a los que no pertenecen o en cantidades superiores a las propias de dichos sustratos, por un tiempo y bajo condiciones tales que, que esas sustancias interfieren con la salud y la comodidad de las personas, dañan los recursos naturales o alteran el equilibrio ecológico de la zona” (Lilia, s.f, p. 38)

La contaminación tiene estrecha relación con el sistema económico vigente pues los modos de producción, de consumo y por ende el ideal de desarrollo, hacen que se vayan deteriorando los recursos naturales; genera altas emisiones por ejemplo de metano, dióxido de carbono, así como también los residuos que se generan de la producción industrial. Los desechos sólidos se definen comúnmente como “Basura” y representan una amenaza por su producción excesiva e incontrolada, ya que, contribuyen a la contaminación de las aguas, la tierra, el aire, también afean el paisaje. Además ponen en peligro la salud humana en general” (Valverde .S.f, p.2), tiene estrecha relación con



la forma como se consume y el tiempo de vida de los productos; siendo factores que inciden en la generación de desechos sólidos.

Para el adecuado manejo de los desechos sólidos existe el uso de las cuatro R (Reciclar, Reutilizar, Reducir, Recuperar), mismas que se consideran indispensables para construir un medio ambiente sano. Esto nos brinda una fácil asociación entre la clave “cuatro R” y la práctica del cuidado y el manejo de los desechos sólidos, sabiendo accionar. Para conocer más a fondo cada una de las cuatro R y saber cuál es la adecuada en cada caso se especificará a continuación cada una de ellas.

El reciclaje se efectúa cuando se somete “a un proceso de transformación un desecho o cosa inservible para así aprovecharlo como recurso que nos permita volver a introducirlos en el ciclo de vida sin tener que recurrir al uso de nuevos recursos naturales.” (Isan, 2013, párr. 1); esto nos permitirá utilizar los materiales en varias ocasiones para la realización de otros productos.

Por otro lado, reutilizar es básicamente que un producto que ya no sirve bajo la función para el cual fue creado en un inicio, se utilice dándole otra funcionalidad; por ejemplo, un pantalón que se haya roto convertirlo en un bolso. Tal como lo expresa Isan (2013), “el reciclaje implica la reutilización, y también puede llegar a reciclarse algún objeto o parte de éste para su reutilización. Dependiendo de dónde establezcamos el límite en eso que llamamos proceso de transformación u obtención de materia prima.” (párr. 5).

Otra de las erres es reducir, misma que consiste en evitar comprar y adquirir todo lo innecesario, aquello que no es indispensable en la vida de cada uno. Además, también incluye la optimización de energía, no gastar agua de más, entre otras cosas “Se trata sencillamente de reducir el problema para disminuir el impacto en el medio ambiente.” (Ecoticias, 2012, párr. 3). Y por último, recuperar, que de acuerdo a Limpiemos Nuestro México (2015) es un proceso que ayuda al tratamiento del reciclaje, ya que consiste en recuperar la basura que nos encontramos en la calle, hay que recogerla para así limpiar el medio ambiente.

## *Propuesta*



## **Objetivo General**

Fomentar en los estudiantes de segundo ciclo la importancia de un medio ambiente sano para una mejor calidad de vida.

## Objetivos específicos

Concientizar en los estudiantes el valor de un ambiente sano.  
 Promover la utilización de materiales reciclados.  
 Brindar herramientas alternativas para un mejor aprovechamiento de los desechos sólidos.

### Actividad N.1:

#### *Masaje Grupal*



**Descripción:** Actividad de rompehielos. El o la facilitadora pide al grupo que se ponga de pie formando un círculo, de modo que todos los presentes estén lo más cerca posible, el uno del otro, luego de esto se les pide a los y las estudiantes que le den un masaje en los hombros a la persona que se encuentre a su derecha, luego se dan la vuelta y repiten el masaje.

Fuente: Alianza.

### Actividad N. 2:

#### *Juego de los saludos*



**Descripción:** Actividad de rompehielos. Los y las estudiantes harán parejas, con el fin de saludarse en diferentes idiomas, realizando diferentes movimientos, los cuales serán propuestos por el facilitador, una vez que todos conozcan los saludos y los movimientos correspondientes, se hará un repaso, pero esta vez el facilitador no ayudará, los participantes deben recordar cada uno de los anteriores.

Fuente: Proyecto Recreativo de la Universidad Nacional

### Actividad N. 3:

#### *Elaboración de porta lápices reciclado*



**Objetivo:** Promover la capacidad creativa del estudiantado en cuanto a la posibilidad de crear objetos y darles utilidad partiendo de materiales de desecho.

**Materiales:** Tubo del rollo de papel higiénico, cartón, pinturas, esponjas, goma, esca-cha, botones, marcadores, hojas de color, tijeras.



**Descripción:** Las y los estudiantes utilizando materiales reciclados confeccionarán un porta lápices el cual podrá ser de utilidad en sus actividades educativas cotidianas. Para dicha actividad en una primera instancia se les brindara una breve explicación de cómo se llevará a cabo.

1

Se pintará con las esponjas pequeñas el rollo de papel higiénico al color que el estudiante guste.

2

Se hará una base de cartón al rollo, para su soporte.

3

Se le pondrán botones simulando ojos y cualquier decoración que el estudiante quiera realizarle al rollo de papel higiénico, fomentando la creatividad para que logren realizar un animal o simplemente un personaje abstracto.



#### Actividad N. 4:

#### Circuito 4 R's



**Objetivo:** Promover la conciencia sobre aspectos de importancia para el cuidado y preservación del medio ambiente.

**Descripción:** Se realizará un circuito con cuatro estaciones teniendo como base: Reciclar, reutilizar, reducir, recuperar. En la primera estación se tendrá la simulación de un bote de basura con desechos que se puedan recuperar para ser utilizados en las siguientes estaciones. Posteriormente se hará una fila de estudiantes y en cada extremo habrá un recipiente; cuya finalidad será transportar el agua entre estos a través de una esponja tratando de regar la menor cantidad de agua posible.

En la estación tres sobre reciclaje tendrán que clasificar desechos en pequeños dispensadores. En la cuarta estación se le dará un recipiente pequeño con tierra para que siembren un frijol y reutilicen el agua de la actividad pasada.

Luego se llevará a cabo una actividad de cierre en la que arman un rompecabezas con el significado de cierre.

**Materiales:** Recipiente grande con desechos, recipiente pequeño con agua, esponjas pequeñas, botellas, dispensadores, botellas con tierra, rompecabezas, imágenes de desechos.

## Referencias

- Alianza (s.f) 100 *Formas de animar grupos: Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad*. Recuperado de [http://www.aidsalliance.org/assets/000/001/053/ens0602\\_Energiser\\_guide\\_sp\\_original.pdf?1413808315](http://www.aidsalliance.org/assets/000/001/053/ens0602_Energiser_guide_sp_original.pdf?1413808315)
- Ecoticias. (2012). Las 4 erres del reciclaje. *Reciclaje de residuos*. Recuperado de <http://www.ecoticias.com/residuos-reciclaje/61774/4-erres-del-reciclaje>
- FEAPS (s.f). *Calidad de vida Individual*. Sitio web: <http://www.feaps.org/profesionales/individual.htm>
- Gorczewski, C. (2010). Los desafíos de una educación para los derechos humanos. *Revista de Derechos Humanos y Estudios Sociales*. 4, 147-162.
- Isan, A. (2013). *Definición de reciclaje. Ecología verde*. Recuperado de <http://www.ecologiaverde.com/definicion-reciclaje>
- Lilia. A. *Contaminación Ambiental orígenes, clases, fuentes y efectos*. (capítulo 4.) Recuperado de <http://www.bvsde.ops-oms.org/bvstox/full-text/toxico/toxico-01a4.pdf>
- Limpiemos nuestro México. (2015) *¿Conoces la regla de las 4 erres?* Recuperado de [http://www.limpiemosnuestromexico.com/blogs\\_es/blog/conoces-la-regla-de-las-4-erres](http://www.limpiemosnuestromexico.com/blogs_es/blog/conoces-la-regla-de-las-4-erres)
- ONU, O. d. (2000). *Labor de la ONU*. Retrieved from CINU: [http://www.cinu.org.mx/ninos/html/onu\\_n5.htm](http://www.cinu.org.mx/ninos/html/onu_n5.htm)
- Pascual, A. (2013). Educación en y para los derechos humanos y la paz: Principios y prácticas modulares. En Tosi, G., et al. (2013). *Cultura y educación en derechos humanos en América Latina*. Joao Pessoa – Paraíba, Brasil: Editora Universitária da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Recuperado de <http://unesco-paz.uprrp.edu/documentos/docs/educderechumpazcatedraUNESCO.pdf>
- Rosario, Valverde. TCU Desechos Sólidos. Facultad de medicina, Escuela de tecnologías de la salud. UCR. Recuperado de <http://www.progai.ucr.ac.cr/documentos/brochures/TCU-Desechos-solidos.pdf>



Mariela Quesada  
Merylyn Muñoz  
Guadalupe Quirós  
Raúl Hidalgo  
Stephen Mekbel  
Ashley Pereira

Derecho humano a la salud:  
*Actividad física y nutrición*

## Justificación

Una vida adecuada no se concibe sin la salud y es que esta es muy importante ya que se considera un derecho humano, en el artículo 25 la Declaración Universal de Derechos Humanos proclama que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; además tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

La actividad física y la nutrición son esenciales como medicina preventiva y a su vez para mantener una vida saludable, es por ello que se debe fomentar la práctica de estos desde edades tempranas, fortaleciendo los conocimientos de los múltiples beneficios que traen a la vida. Así mismo tal tema del derecho a la salud es de suma importancia en la parte educativa ya que busca que los y las niñas desde edades tempranas se alimenten de una forma adecuada y practiquen actividades física para su propio bienestar, ayudando a u mejor desempeño escolar y a la vez evitando distintas enfermedades.

Para el siguiente trabajo se tomaran en cuenta distintos juegos, los cuales van a promover un ambiente divertido, armónico y de mucho conocimiento que permitan, de esta manera, trabajar un proceso de aprendizaje y fomentar diferentes valores para la vida sana en comunidad. Tales juegos se realizaran de una manera cooperativa ya que son un método para fortalecer y promover valores y su vez es un medio para trabajar diferentes temas.

## ◀◀ Marco Conceptual

Primeramente es importante conceptualizar que se entiende por Derechos Humanos, según Díaz (s.f), los derechos humanos son: “Un conjunto de exigencias éticas que preceden a todo orden legal de cualquier país, un “horizonte de valores humano, universalizable por encima de creencias, religiones y filosofías.” (p.1). Los diferentes derechos humanos se han ido reconociendo a lo largo de la historia lentamente con un proceso moral que aún no ha terminado.

Las características de estos derechos son (Díaz, s,f p.1):

- Universales: todos los seres humanos los tienen.
- Prioritarios: los derechos humanos tienen prioridad sobre los demás.
- Innegociables: no se debe negar la protección de estos derechos.

Con respecto a la salud específicamente en la nutrición es importante mencionar que esta se da en distintas etapas de la vida por lo tanto los y las niñas requieren de una nutrición distinta a la de los adultos, de acuerdo con esto El Ministerio de Educación de la Nación (2009) menciona lo siguiente:

Es importante que ahora comencemos a reconocer que los alimentos que ingerimos también deben cambiar en cantidad y calidad para poder cubrir las necesidades en los diferentes momentos de nuestra vida y las actividades que se desarrollan en cada uno de esos momentos. Esto obedece a condicionantes biológicos, como el desarrollo de los órganos que componen nuestro cuerpo, y

Otero (2012) define nutrición como “una serie de procesos metabólicos perfectamente coordinados que mantienen el equilibrio en nuestro cuerpo” (P.13). Por otra parte existen ciertos factores nutricionales los cuales ayudan en la prevención y la eliminación de riesgos con respecto a las enfermedades, de acuerdo con Pacheco, Pernas, Mosqueira, Juiz, Rainieri & Piazza (2012) “los déficits en el estado nutricional infantil están generalmente asociados a múltiples factores del ambiente en el que viven el niño y la niña desde su concepción.” (p.35) para esto existen ciertos factores influyentes los cuales menciona Pacheco (2012, p.37):

- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y alimentación complementaria hasta los dos años de edad.
- Alimentación correcta en los periodos de enfermedad.
- Accesibilidad a los alimentos, ingreso económico estable.
- Higiene y conservación adecuada de los alimentos.
- Alimentación saludable en todas las etapas y momentos de la vida.



- Práctica de actividad física regular y programada (ejercicio físico).
- Estimulación activa de la alimentación.
- Comunicación afectiva hacia el niño o niña.

También para comprender mejor el tema es importante comprender la definición de nutrición, se habla de alimentarse bien, lo cual implica que para tener salud y vivir bien es preciso comer todos los días una combinación correcta y diversa de alimentos, en cantidad y calidad necesaria. Para esto es importante hacer una división de los grupos de alimentos, estos son (Pacheco, et al. 2012, p.41):



**Carnes:** Proteína, cuya función principal es crear tejidos nuevos y ayudarnos a crecer. Además Hierro, cuya función es formar hemoglobina la cual transporta oxígeno a todas las células.



**Frutas y Verduras:** Son fuente de vitaminas C y A, además de fibra, potasio y magnesio.



**Grasas:** Son fuente de energía, también aportan ácidos grasos esenciales para formar hormonas y enzimas, además de que transportan en el organismo vitaminas liposolubles (A, D, E, K.).



**Harinas:** Son fuentes de Carbohidratos, que son la primera fuente de energía al cuerpo, además de fibra que ayuda a mejorar el funcionamiento intestinal.



**Lácteos:** Son fuentes de proteína y también de Calcio que tiene como funciones principales la formación de hueso y dientes y además de ayudar en la reparación de estos en caso de algún daño.

El agua es también fundamental en la vida del ser humano (Wadsworth, 2011):

Tu cuerpo está compuesto de un 70% de agua y deberías de hacer todo lo posible por mantenerlo así en todo momento, ya sea durante ejercicio o en las acciones de tu vida cotidiana. El agua actúa como lubricante en nuestras articulaciones, lo que nos ayuda a prevenir enfermedades como la artritis reumatoide. Es esencial en el transporte de nutrientes por todo nuestro cuerpo, así como para la eliminación de toxinas a través del sudor o la orina y finalmente nos ayuda a controlar nuestra temperatura corporal, la cual debería de mantenerse entre los 37°C y los 38°C. (Pág. 6)

En el tema de la actividad física es fundamental abarcar tres conceptos importantes los cuales se desarrollan de la siguiente manera (Ministerio de Educación y Ciencia, S. f, p.12):

- **Actividad física:** se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.
- **Ejercicio físico:** es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.
- **Condición física:** es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. También se le llama Fitness.

Es importante mencionar que se debe realizar actividad para mejorar la calidad de vida, además esta ayuda a las cualidades físicas como lo que son fuerza muscular, resistencia muscular, capacidad cardiorrespiratoria, flexibilidad y equilibrio. Mejorar estas cualidades trae beneficios como la prevención de enfermedades y permite la vitalidad para poder responder a las actividades de la vida cotidiana.

## Propuesta

### Objetivo general

Que los y las estudiantes de II Ciclo fortalezcan su conocimiento acerca del derecho humano a la salud mediante la actividad física y la nutrición por medio del juego.

### Objetivos específicos

Que los y las estudiantes conozcan la importancia de la actividad física.  
Que los y las estudiantes conozcan los beneficios de una adecuada nutrición.  
Actividad: ¡Cuida tu cuerpo, mejora tu vida!



Objetivos Específicos	Estrategias de ejecución	Estrategias de evaluación	Recursos
	<p><b>Encuadre.</b></p> <p>Nombre de la actividad: “A Ram Sam Sam”.</p> <p>La o él facilitador dará la indicación de que los y las estudiantes deben tener una participación activa en la actividad de convivencia “A Ram Sam Sam”. (Ver apéndice A).</p>		
<p>1. Que los y las estudiantes conozcan la importancia de la actividad física.</p>	<p><b>1.1 Nombre de la actividad: “Hula Hoop”</b></p> <p>La actividad consiste en que los y las participantes del equipo completo deben pasar un aro de Hula Hoop durante un tiempo determinado para obtener un papel con los contenidos de la importancia de la actividad física (Ver apéndice B).</p> <p><b>1.2 Nombre de la actividad: “Libérate”.</b></p> <p>En esta actividad deberán colocarse en parejas y a cada una se le asigna una enfermedad, la cual deberán representar por medio de una actividad física para liberarse del listón que los une (Ver apéndice C).</p>	<p>Se realizan preguntas generadoras referentes al contenido del papel brindado al final de cada ronda, para abarcar la importancia de la actividad física.</p> <p>Socialización por parte del grupo sobre los resultados obtenidos en la actividad “libérate”.</p>	<p>Hula Hoop. Papeles informativos.</p> <p>Telas con nombres de enfermedad.</p>

<i>Objetivos Específicos</i>	<i>Estrategias de ejecución</i>	<i>Estrategias de evaluación</i>	<i>Recursos</i>
2. Que los y las estudiantes conozcan los beneficios de una adecuada nutrición.	<p><b>2.2 Nombre de la actividad</b> <b>“El antifaz saludable”</b></p> <p>Esta consiste en colocar un objeto personal en el inicio de la partida, cada persona lanza el dado depende del número avanza en las respectivas casillas las cuales contienen sobres con preguntas o actividades a realizar alusivas a nutrición.(Ver Apéndice D)</p> <p><b>2.2.1 Nombre de la actividad: “Soy chef”</b></p> <p>La actividad consiste en entregarles un ingrediente nutritivo para que realicen una receta original con este. (Ver apéndice E).</p>	<p>Retroalimentación por parte del facilitador.</p> <p>Exposición de las recetas</p>	<p>Tablero de antifaz. Dado.</p> <p>Papeles con ingredientes.</p>

## Apéndice A

A Ram Sam Sam  
A ramsamsam  
Canción mimada

(Árabe marroquí)  
(Español)

A ram samsam, a ram samsam  
Guliguliguliguli  
Guli ram samsam  
A ram samsam, a ram samsam  
Guliguliguliguli  
Guli ram samsam  
A rafiq, a rafiq  
Guliguliguliguli

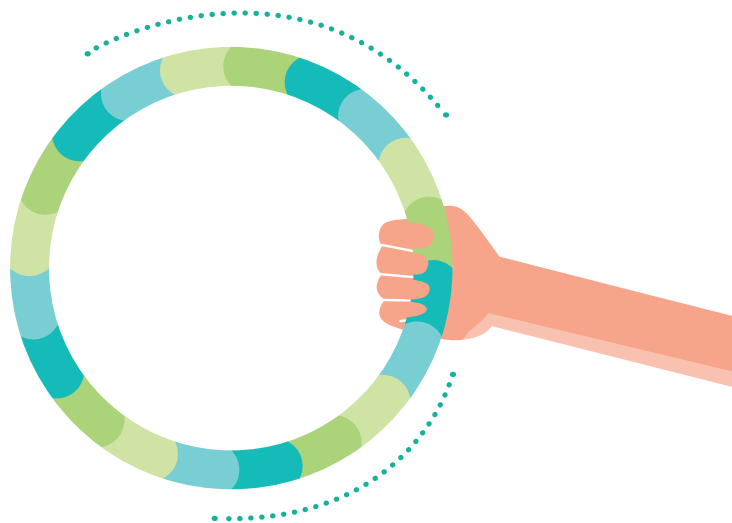
Guli ram samsam  
A rafiq, a rafiq  
Guliguliguliguli  
Guli ram samsam



## Apéndice B

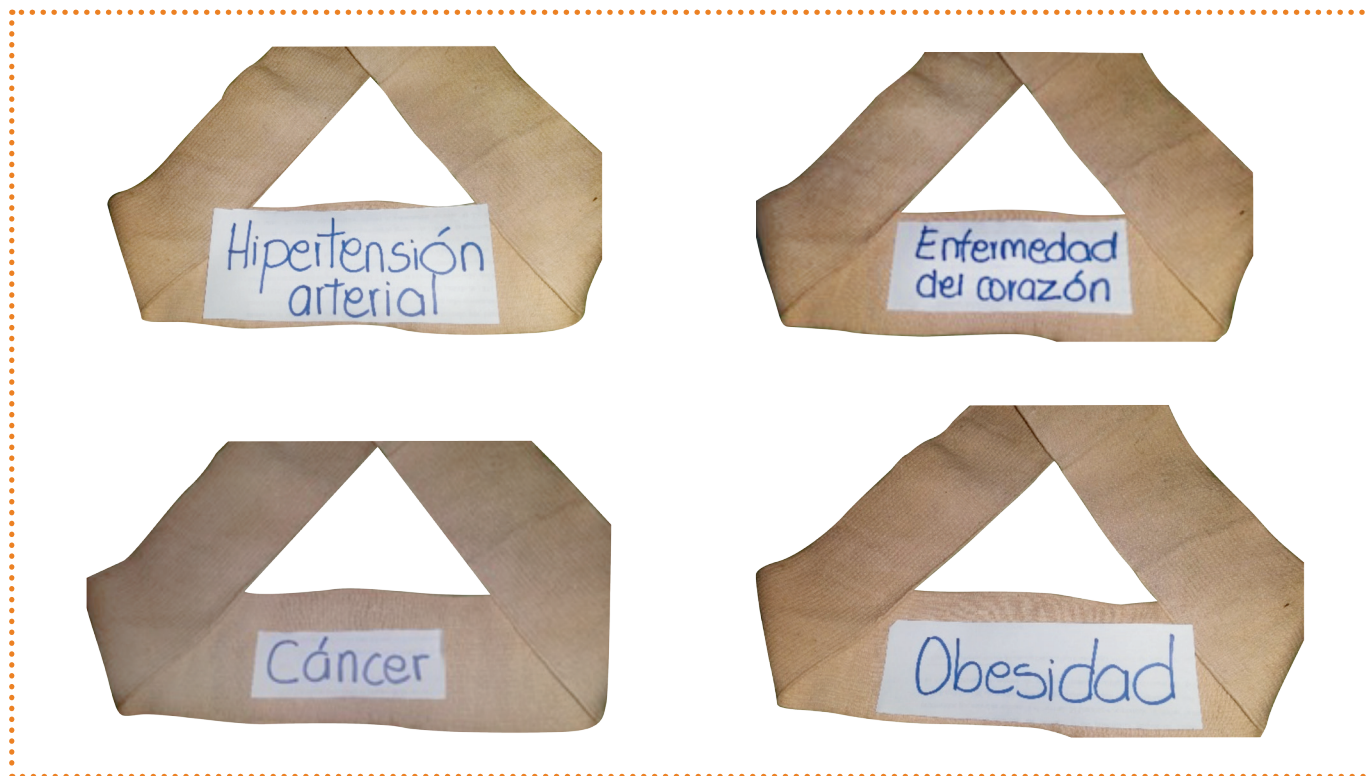
### Beneficios de actividad física:

- Prevención de las enfermedades.
- Cualidades de actitud física (flexibilidad, equilibrio, capacidad cardio respiratoria).
- Resistencia muscular.
- Vitalidad en actividades cotidianas.



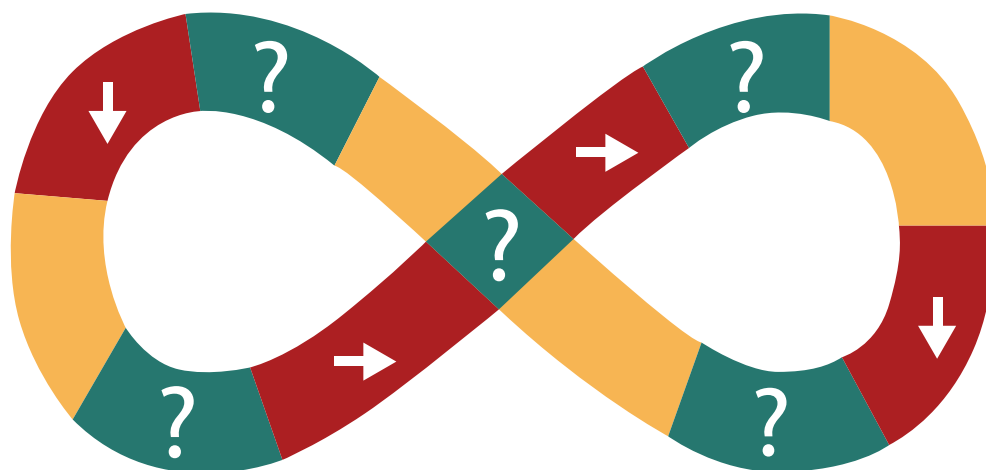
## Apéndice C

Palabras:



Estas solo se realizan Estas solo se realizan en caso de que la persona caiga en la casilla con un signo de pregunta.

## Apéndice D.



¿Para ti que es nutrición?

¿Cada cuánto suele comer fruta?

¿Cada cuánto sueles comer ensaladas o verduras?

¿Cuéntanos cuales frutas te gustan?

¿Cuéntanos cuales frutas no te gustan?

¿Cuéntanos cuales verduras te gustan?

¿Cuéntanos cuales verduras no te gustan?

¿Piensas que una buena nutrición puede ayudar a tu cuerpo? ¿Por qué?

¿Crees que el agua es importante para nuestro cuerpo? ¿Por qué?

¿Sueles tomar mucha agua al día?

¿Cuéntanos cuál es tu comida preferida?

¿Cuéntanos que comida no te gusta?

¿Mencione el nombre de 3 frutas?

¿Mencione el nombre de 3 verduras?

¿Mencione 3 tipos de carnes?

¿Para ti que es grasa?

¿Para ti que es proteína?

¿Qué productos lácteos te gustan?

## Apéndice E.



Mineral	Funciones	Fuentes
Calcio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estructura de huesos y dientes</li> <li>Coagulación de la sangre</li> <li>Permeabilidad de las membranas</li> <li>Neurotransmisión</li> <li>Contracción muscular</li> </ul>	Tortilla de nixtamal, leche y sus derivados, aocicles, charales
Cloro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación del equilibrio hidroelectrolítico y ácido-base</li> </ul>	Abundante en casi todos los alimentos
Cobre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cofactor de múltiples oxidasas</li> <li>Transporte de electrones</li> <li>Síntesis de colágena y hemoglobina</li> <li>Formación de huesos</li> </ul>	Mariscos, vísceras, oleaginosas, leguminosas, cereales integrales y frutas secas
Flúor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estructura de huesos y dientes</li> </ul>	Té, productos del mar, agua y sal fluorada
Fósforo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Constituyente de fosfolípidos</li> <li>Estructura de huesos y dientes</li> <li>Constituyentes de enlaces de alta energía</li> </ul>	Leche y derivados, huevos, tejidos animales, leguminosas, cereales y oleaginosas
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Componente de la hemoglobina y mioglobina</li> <li>Enzimas oxidativas: citocromos, catalasas y peroxidasas</li> <li>Transporte de electrones y oxígeno</li> </ul>	Tejidos animales, huevo, oleaginosas, leguminosas, cereales, algunos tejidos vegetales verdes
Magnesio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritabilidad nerviosa y muscular</li> <li>Cofactor en reacciones donde interviene el ATP</li> </ul>	Tejidos animales, leche, leguminosas, oleaginosas, cereales integrales, tejidos vegetales verdes
Manganeso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cofactor de enzimas que interviene en el metabolismo de hidratos de carbono, colesterol y proteínas</li> </ul>	Cereales integrales, leguminosas, tejidos vegetales frescos
Potasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contracción del músculo esquelético y cardíaco</li> <li>Irritabilidad nerviosa</li> <li>Equilibrio hidroelectrolítico y ácido-base</li> <li>Presión osmótica</li> </ul>	Abundante en casi todos los alimentos, en especial en leguminosas, oleaginosas y tejidos vegetales frescos
Selenio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antioxidante</li> <li>Constituyente de diversas metaloenzimas</li> <li>Metabolismo de medicamentos</li> <li>Formación de huesos y dientes</li> </ul>	Leches y sus derivados, huevo, producto de mar, leguminosas y cereales integrales
Sodio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa en la contracción muscular y la irritabilidad nerviosa</li> <li>Equilibrio electrolítico y ácido-base</li> <li>Presión osmótica</li> </ul>	Abundante en todos los alimentos, en especial en leche y derivados, pan blanco, zanahoria, espinaca, apio, productos en salmuera, embutidos y sal
Yodo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Constituyente de las hormonas tiroideas</li> </ul>	Productos del mar, leche, huevo, alientos cultivados en tierras bajas y sal yodatada
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biosíntesis de proteínas y ácidos nucleicos</li> <li>Respuesta inmune</li> <li>Componente de diversas metaloenzimas</li> <li>Antioxidante</li> </ul>	Tejidos animales, huevo, cereales integrales, germen de trigo, levadura, ostiones y oleaginosas

## Referencias

- Actividad de “Hula Hoop” creada por la estudiante Merelyn Muñoz Carrillo.
- Actividad de “Libérate” creada por la estudiante Mariela Quesada Quirós.
- “A Ram Sam Sam”. Recuperado de: <http://www.mamalisa.com/?t=ss&p=4227>
- Asamblea General de Naciones Unidas. (1948). *Declaración universal de derechos humanos*, A/RES/217A/III. Recuperado de: <http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=spn>
- Díaz, P. (s.f) *Los derechos humanos*. Recuperado de <https://montsepedrache.files.wordpress.com/2010/04/derechoshumanos.pdf>
- Ministerio De Educación Y Ciencia (sf). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Recuperado de: [http://www.mssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo1\\_Es.pdf](http://www.mssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo1_Es.pdf)
- Ministerio de Educación de la Nación (2009). *Educación Alimentaria y Nutricional Libro para el Docente*. Recuperado de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/18911-0e9d667b8f-44311838da9796b52996b86.pdf>
- Otera, B. (2012). *Nutrición*. Recuperado de: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
- Pacheco, G., Pernas, G., Mosqueira, M., Juiz, C., Rainieri, F., & Piazza, N. (2012). *Evaluación del crecimiento de niños y niñas*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44310/1/9789275330944\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44310/1/9789275330944_spa.pdf)
- Gorczevski, C. (2010). Los desafíos de una educación para los derechos humanos. *Revista de Derechos Humanos y Estudios Sociales*. N. 4, Pp. 147-162. Recuperado de <http://doctrina.vlex.com.mx/vid/desafios-obstaculos-consideraciones-300243370>
- Velázquez, C. (2004). *Actividades y Juegos Cooperativos para la Educación*.
- Wadsworth, A. (2011). *Entrenador Personal*. Madrid: LIBSA



Mónica Cordero Ramírez  
Jennifer Matarrita Corrales  
Pamela Brenes Navarro  
Elvira Mena Brenes  
Daniela Murillo Orozco  
Susan Solano Monge

## Ayudándonos a comunicarnos

### Justificación

La propuesta de educación en Derechos Humanos pretende promover espacios que incentiven la comunicación asertiva en el grupo, mediante estrategias lúdicas que apunten hacia la cooperación y el respeto a la diversidad. Tal y como menciona Cascón (s.f) “Consideramos la diversidad y la diferencia como un valor. Vivimos en un solo mundo plural y en el que la diversidad desde la cooperación y la solidaridad, es una fuente de crecimiento y enriquecimiento mutuo” (p.7). De esta manera, se considera importante que existan espacios para el abordaje de dichos temas, así también como la comunicación asertiva y el respeto hacia las diferencias, educando para y por la paz, siendo “capaz de contrarrestar estas tendencias (cultura de violencia) y de consolidar una nueva manera de ver, entender y vivir el mundo” (Vicenç, 2006, p.375)

Con el abordaje del tema “la comunicación asertiva” se pretende desde un marco preventivo, educar en pro de los derechos humanos, para una mejor convivencia, ya que de acuerdo con Cascón (s.f)

Una buena comunicación es fundamental en el proceso de aprender a resolver conflictos de forma no violenta, ya que el diálogo es una de sus principales herramientas. Poner en práctica juegos y dinámicas que nos permitan desarrollar una comunicación efectiva, que realmente nos enseñe a dialogar y escucharnos de una forma activa y empática. (p.16).

La comunicación asertiva es importante en el ámbito de los Derechos Humanos, ya que de acuerdo a García y Gonza (2007).

La dimensión individual de la libertad de expresión se proyecta en la posibilidad de expresar el pensamiento usando los medios que elija el emisor, y también en la facultad de difundirlo a través de ellos, para que sea conocido por sus naturales destinatarios. Obstruir o vulnerar cualquiera de esas dos proyecciones limita y afecta el ejercicio del derecho en su conjunto. (p. 19).

Por lo que, la libertad de expresar las ideas es un derecho fundamental de las personas, es por esta razón que se considera necesario abordar la temática de la comunicación asertiva, ya que las personas deben aprender a ser uso consciente de la comunicación, así como respetar el pensamiento de los demás. Estos autores también expresan lo siguiente “La expresión y la difusión de pensamientos e ideas son indivisibles. Una restricción de las posibilidades de divulgación representa directamente, y en la misma medida, un límite al derecho de expresarse libremente” (p. 19). Educar hacia una comunicación asertiva y en pro del respeto por la expresión de las demás personas es parte de la educación en derechos humanos, ya que este engloba la libertad de expresión así como el respeto hacia estos para una mejor convivencia.

Tomando en cuenta lo mencionado es que se consideró trabajar la temática, ya que puede tener impacto positivo en la población, considerando los derechos humanos como un elemento que está inmerso en la comunicación, por los que se debe promover para el bienestar intra e inter personal.

## ◀◀◀ Marco conceptual

### **Comunicación asertiva**

Pujol (2004) citado por Aguilar (2010) se refiere a la comunicación asertiva como:

La habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es decir, nos referimos a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva. (p.1)

En ocasiones se generan conflictos por la falta de comunicación o por la mala interpretación del mensaje, causando deterioro en las relaciones interpersonales y en la convivencia, por lo que es, importante ser asertivo al comunicarse. Hellriegel y Slocum



(2009) citados por Montes de Oca (2016) hacen referencia a la comunicación asertiva como el poder de expresar con confianza lo que se siente, piensa y cree al mismo tiempo que respeta el derecho de otros a tener puntos de vista diferentes.

La comunicación puede ser verbal o no verbal. En la comunicación verbal se incluye las palabras, el vocabulario empleado, el tono de voz; y en la no verbal, los gestos, las posturas corporales, movimientos del cuerpo, la dirección de la mirada. Tanto en la comunicación verbal como en la no verbal es importante la asertividad y el respeto a los demás, ya que, esto favorece las relaciones interpersonales, la sana convivencia y la resolución de conflictos.

### ***Derechos Humanos***

La Declaración Universal de los Derechos Humanos señala en el artículo 19 que “todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones...” (Asamblea General de Naciones Unidas, 1948, p. 4). En este derecho se basa la comunicación, todas las personas tienen derecho a comunicar sus pensamientos, ideas, sentimientos, entre otros; por lo que es necesario que esta comunicación sea asertiva y que se promueva el respeto a este derecho, esto se logra mediante la educación para los derechos humanos.

### **Objetivo General**

- Incentivar la comunicación asertiva mediante estrategias lúdicas.

### **Objetivos Específicos**

- Que el estudiantado reconozca la importancia de la comunicación asertiva dentro del grupo de clase.
- Que el estudiantado vivencie la comunicación asertiva para una sana convivencia.
- Que el estudiantado exprese de manera creativa los aprendizajes adquiridos en el taller.



## Propuesta

<i>Descripción de la actividad</i>	<i>Estrategia de evaluación</i>	<i>Contenido</i>	<i>Materiales</i>
<p><b>Encuadre:</b></p> <p>Las facilitadoras se presentarán y explicarán en qué consistirá el taller, también se hablará sobre algunas indicaciones para el desarrollo de este, además se ubicará a cada niño y niña para la actividad inicial.</p> <p><b>Primera parte del taller</b></p> <p>1. Actividad Rompe hielos:</p> <p>“La papa caliente” Se le entregará una bola al grupo, la cual estará forrada con varias capas de papel, debajo de cada capa habrá una instrucción sobre alguna actividad que debe realizar. Mientras la facilitadora aplaude se pasará la bola y cuando pare la persona que tenga la bola debe realizar la actividad. Se repite varias veces la dinámica.</p> <p>2. Lluvia de ideas:</p> <p>Las facilitadoras preguntarán qué es la comunicación verbal y la no verbal, y cada estudiante mencionara lo que considera que es y lo que entienden por comunicación. Las facilitadoras explicaran mediante imágenes que es la comunicación verbal y la no verbal,</p>	<p>1.1. Después de ejecutar la actividad rompe hielo se preguntará qué les pareció la actividad, si se divirtieron, además se les preguntará sobre lo que piensan que es la comunicación.</p> <p>2.1. Mediante una serie de preguntas se indagará sobre los aprendizajes de los niños y niñas , así como reforzar los conocimientos.</p>	<p>Concepto de la comunicación. -Verbal. -No verbal.</p>	<p>Bola forrada con las actividades a realizar.</p> <p>Pizarra Imágenes. Marcadores. Cinta adhesiva.</p>



<i>Descripción de la actividad</i>	<i>Estrategia de evaluación</i>	<i>Contenido</i>	<i>Materiales</i>
<p>además de la asertiva así como la importancia de comunicarse asertivamente con las compañeras y los compañeros.</p> <p><b>Segunda parte del taller</b></p> <p>3. Cuéntame un historia:</p> <p>Se dividirá el grupo en subgrupos de mínimo 3 y máximo 5 personas, seguidamente se repartirán imágenes a cada uno de los integrantes. Estas no deben tener relación entre ellas, por ejemplo, gato, astronauta, mar. Finalmente con las imágenes se creará una historia.</p> <p>4. Charadas:</p> <p>Se asignará un voluntario, el cual va adivinar. El resto del grupo observará una imagen y deberá dar pistas mediante la mímica (no se podrá hablar) a la persona seleccionada, esta debe adivinar la figura de la imagen.</p>	<p>3.1. Mediante una lluvia de ideas se les preguntará sobre la relación de la actividad con el tema de comunicación.</p> <p>4.1. Mediante una plenaria las facilitadoras retomarán el tema, de manera que se relacione con el derecho de los niños y niñas a la expresión de sus pensamientos y sentimientos mediante el respeto.</p>	<p>Comunicación asertiva. Derechos de los niños y las niñas. Derecho a expresarse. Respeto a la diversidad de opinión.</p> <p>Derecho a la expresión. Comunicación asertiva.</p>	<p>Imágenes</p> <p>Imágenes</p>

## Referencias

- Aguilar, J. (2010). *Comunicación asertiva*. Recuperado de [http://www.conductitlan.net/psicologia\\_organizal/comunicacion\\_asertiva.pdf](http://www.conductitlan.net/psicologia_organizal/comunicacion_asertiva.pdf)
- Asamblea General de Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Recuperado de Antología del curso Espacios lúdicos para la Educación en Derechos Humanos, II ciclo, 2016.
- Cascón, P (s.f). *Educación en y para el conflicto*. UNESCO. Recuperado de <http://www.ohchr.org/EN/UDHR/pages/Language.aspx?LangID=spn>
- García, S y Gonza, A. (2007). *La libertad de expresión en la jurisprudencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos*. Recuperado de <http://www.corteidh.or.cr/sitios/libros/todos/docs/libertad-expresion.pdf>
- Montes de Oca, J. (2016). Comunicación asertiva y trabajo en equipo: Resultados de un programa de intervención en los superiores de una empresa. *Propósitos y Representaciones*, pp. 121-196.
- Vicenz, F. (2006). *Cultura de paz y gestión de conflictos*. UNESCO.

## Libertad de expresión

Francisco Suarez Pérez  
Carlos González Leandro  
Priscilla López Rojas  
Carolina Montero  
Iyara Vargas Lobo  
Evelyn Figueroa Elizondo



### Justificación

En el Artículo 19 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) se lee:

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y de recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

La Convención Americana sobre Derechos Humanos (1969) en el Artículo 13 señala que la libertad de pensamiento y de expresión:

comprende la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de toda índole, sin consideraciones de fronteras, ya sea oralmente, por escrito o en forma impresa o artística, o por cualquier otro procedimiento de su elección y gusto...Estará prohibida por la ley toda propaganda en favor de la guerra y toda apología del odio nacional, racial o religioso que constituyan incitaciones a la violencia o cualquier otra acción ilegal similar contra cualquier persona o grupo de personas, por ningún motivo, inclusive los de raza, color, religión u origen nacional.

Como se puede determinar en estos conceptos, este es un derecho que todas las personas de Costa Rica tenemos y podemos disfrutar; por lo tanto, se escogió este tema con el fin de que los niños y niñas conozcan que tienen la plena libertad de expresarse y que no deberían avergonzarse de lo que piensan o sienten ni mucho menos deben

intimidarse a expresarlo, puesto que se puede hacer libremente. Este derecho se pretende exponer como una enseñanza de manera creativa y lúdica para que conozcan que la libertad se puede expresar de forma libre.

La relación de este derecho con la educación en los derechos humanos es que es parte de los derechos de cada persona y al implicarlo en un taller para los niños permite desarrollar la escucha ante las opiniones de los demás, permitiendo que ellos conozcan cuál es su importancia; la cual es fomentar la educación de forma participativa, el trabajo colectivo y una enseñanza sin limitaciones de información y de opiniones; donde todos merecemos opinar y ser escuchados, sin discriminación alguna.

## *Propuesta*

### ◀◀ **Objetivo General**

Sensibilizar a los y las estudiantes acerca de la importancia de la libertad de expresión para que logren comprender la importancia de los conceptos y temas relativos a este derecho humano.

### ◀◀ **Objetivos Específicos**

- Que los y las estudiantes comprendan el concepto “libertad de expresión” a partir de la reflexión colectiva.
- Que los y las estudiantes identifiquen en sus actividades diarias las amenazas y las conclusiones favorables de la libertad de expresión.
- Fomentar un espacio con los estudiantes de promoción de la defensa de la libertad de expresión a través de las actividades prácticas.

### ◀◀ **Marco Conceptual**

En el presente trabajo se considera importante tomar en cuenta diferentes conceptos relacionados con el Derecho a la libertad de expresión, el derecho a la libertad de expresión según García y Gonza (2007), es el derecho que tiene todo sujeto a la libertad de pensamiento y expresión, este derecho incluye la libertad de buscar, recibir y difundir información e ideas, sin importar las fronteras y se puede hacer de forma escrita, oral, artística o de cualquier otra índole. Además, de definir en una forma clara lo que es el derecho a la libertad de expresión, se debe tomar en cuenta conceptos como el respeto, confianza y convivencia que se relacionan a este Derecho.



El respeto se considera como los límites que debe tener cada persona, a la hora de intercambiar ideas con los demás, sabiendo que se puede estar de acuerdo o no, con el pensamiento y forma de expresarse de los otros sujetos pero que se debe tener aceptación sobre esas similitudes o diferencias que se tienen a la hora de interactuar con los demás (Vázquez, 2015). Por otra parte, es importante tener en cuenta que en el diario vivir existe una convivencia que Vizcaíno (2015), define como un aprendizaje que se da día a día y en condiciones que favorezcan experiencias con el entorno, en interacción hacia la vida en sociedad, disfrutando e intercambiando vivencias con otros sujetos de una forma armónica de paz.

Por último se considera importante la confianza es un valor fundamental que está presente en todas las relaciones humanas, cuando se tiene confianza es más sencillo y cómodo expresar las emociones, en ausencia de la confianza el proceso de intercambio de opiniones se puede ver afectado y esto afecta también a la libertad de expresión (Viñaras, 2013). Es importante identificar la relación que existe entre los conceptos de confianza, respeto y convivencia y el Derecho a la libertad de expresión ya que si existe un entorno con esas características se puede asegurar que dicho Derecho está presente.

## *Actividades*

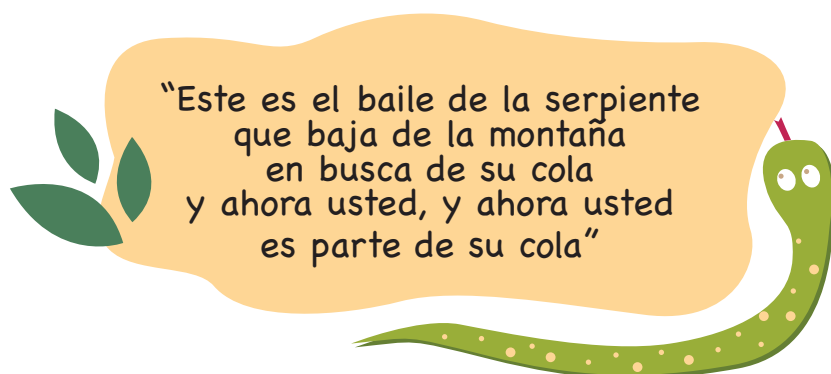
### **Presentación**

El grupo facilitador se presenta ante los niños y da a conocer las indicaciones generales del taller.

#### **Baile de la serpiente**

Consiste en que se forme un círculo en el cual el facilitador va cantando una canción con el fin de ir escogiendo a un niño, para que pase por debajo de las piernas del primer niño y se vaya colocando al final. Así, hasta que todos los niños hayan pasado y se coloquen en la parte de atrás de la fila.

El fin de este juego es generar un ambiente de confianza entre los niños para poder trabajar con ellos, es decir, un juego de rompe-hielo.



“Este es el baile de la serpiente  
que baja de la montaña  
en busca de su cola  
y ahora usted, y ahora usted  
es parte de su cola”

Fuente: juego aprendido en el curso Espacios Lúdicos, UNA, 2016.

### Tierra y Mar



Se colocan a los niños en una fila, uno de los facilitadores dirige la actividad cuando se dice “tierra” los niños van o dan un paso a la derecha y cuando el facilitador dice “mar”, los niños van hacia la izquierda.

Su fin es generar un ambiente de confianza en los niños para lograr trabajar con ellos.

Fuente: Curso comunicación social, carrera de Planificación, UNA.

### Cadena de nombres



Se colocan los niños en círculo, el facilitador se presenta con su nombre, y el niño que se encuentra a su derecha dice su nombre y el de la persona anterior, el niño siguiente dice su nombre y menciona el de los otros que ya dijeron su nombre y se presentaron, y así sucesivamente.

La finalidad es generar que los niños se presenten como sujetos pasivos al escuchar a sus compañeros dando sus nombres y repitiendo el de los demás de tal forma se promueve la escucha porque cada niño escucha los nombres de los otros.

Fuente: Curso Macroeconomía, carrera de Planificación, UNA.

### Rompecabezas



Se crearan tres rompecabezas con imágenes relacionadas a la libertad de expresión. Se dividirán a los niños en tres grupos y se reparten las piezas en tres lugares diferentes y ellos deberán de buscar las piezas y armarlo, luego de confeccionarlo los niños opinaran sobre la imagen.

Su fin, es propiciar que los niños expresen sus opiniones y que los demás escuchen y respeten las ideas de los demás.

Fuente: Elaboración propia, tomado del curso de Espacios Lúdicos, UNA, 2016.

## “Yo mismo”



Se reparte una hoja blanca a cada niño, facilitando lápices de color o pilots. Cada niño en su hoja tiene que transmitir a través del dibujo, el reflejo de sí mismo usando su creatividad, dando a conocer su forma de ser, una actividad favorita, etc.

Se pretende que los niños, a través del dibujo den a conocer su forma de ser y expresarla.

Fuente: Elaboración propia.

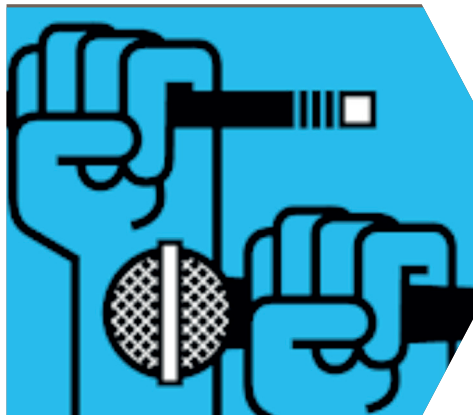
## “Charadas”

Un niño por voluntad propia se coloca al frente de los demás, se le asigna una acción la cual tiene que ser interpretada con mímicas para que los demás compañeros adivinen. Su finalidad es que los niños aprendan a respetar las opiniones de los demás. Y que no les dé temor de expresarlo, así se pueden determinar los diferentes puntos de vista.

Fuente: Taller impartido a estudiantes de planificación, UNA.

### Materiales

- 30 hojas blancas
- Goma
- Lápices de color/pilots
- Rompecabezas elaborado



Fuente: <http://diariote.mx/?p=11515>



Fuente: <http://loquequedadeespana.blogspot.com/2015/01/libertad-de-expresion.html>



Fuente: <http://www.gadu.org/noticias-del-mundo/dia-de-la-libertad-de-expresion-de-pensamiento/>

## Referencias

- García, S. y Gonza, A. (2007). *La libertad de expresión en la jurisprudencia de la corte interamericana de Derechos Humanos*. Primera Edición: San José, Costa Rica.
- Vázquez, S. (2015). Abrirse a pensamiento, abrirse al otro: una reflexión sobre el respeto y la alteridad en Wilfred Bion y Emmanuel Lévinas. *Desafíos*, 27(2), 187-217. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=bc-d421dd-2e0e-45ee-87a6-2da5893175a-c%40sessionmgr4009&vid=1&hid=4109>
- Viñaras, M. (2013). Estrategias de comunicación para generar confianza. *Comunicación y Hombre*, 5(9), 58-73. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129429455004>
- Vizcaíno, M. (2015). La formación para la convivencia: un reto para la gestión escolar. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Psicología*, 24(3), 115-129. Recuperado de <http://web.b.ebscohost.com/una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=45910814-c8a1-4265-a7c1-ca00a-0da3a41%40sessionmgr1>



## *Libertad de opinión*

### **Justificación**

Dentro de la Declaración de los Derechos Humanos, se reconoce el derecho a la libertad de opinión siendo un tema fundamental para abordarlo con los niños y las niñas, para formar ciudadanos críticos, activos y comprometidos con la sociedad, tolerantes y defensores de la igualdad. La educación en derechos humanos es una solución para fomentar en los individuos un respeto ante distintas opiniones, incluyendo la libertad de buscar, recibir y transmitir información e ideas de todo tipo, independiente si es de forma escrita, verbal o en cualquier otro medio que elijan los niños y las niñas, para aprender a convivir y relacionarse de forma sana en un ambiente de paz:

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión (Declaración Universal de Derechos Humanos, 1948, art. 19).

La educación en Derechos Humanos debe consistir en construir una verdadera cultura de respeto, aprecio y defensa de derechos humanos en el ámbito donde estudiamos, vivimos y trabajamos (Limpens, 2003, p. 183). Por eso, es indispensable para los estudiantes estar consciente de que cada uno de ellos, así como los demás tienen una libertad de opinión y formar un espacio de convivencia en el que podemos expresar nuestras opiniones libremente pero en el que también respetamos los opiniones de los demás.

Se requiere por lo tanto que los niños y las niñas tengan una educación en valores y principios para lograr cambios de conducta favorables, ya que educar en derechos humanos es importante porque se da a conocer cuáles son los privilegios que goza todo individuo y el reconocerlos sabrá que nadie se los puede negar y que tampoco él puede negarlos a otras personas, de esta forma se evitará que se comenten injusticias, para no violentar los derechos.

*Podré no estar de acuerdo con lo que dices, pero defenderé hasta la muerte tu derecho de manifestarlo. Voltaire (1694-1778)*

## Propuesta

### Objetivos

- Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de ejercer el Derecho de la libertad de opinión.
- Que el estudiante reconozca la libertad de opinión como un derecho humano.
- Que el grupo logre vivenciar el derecho con respeto y tolerancia.

Para la realización de este trabajo tomamos en cuenta las definiciones de libertad que son importantes en la temática que abordaremos, inicialmente nos referimos a la libertad de expresión tal lo menciona Gómez (2010), “(...) es por sobre todos los demás, el derecho que nos define como seres humanos. Todas nuestras facultades, concentradas en eso que llamamos raciocinio, carecerían de valor si no tuviéramos la posibilidad de comunicarnos.”

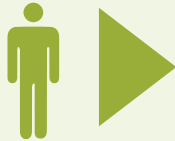


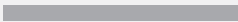


Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), “la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana. (Párr. 1)”

Presentaremos un contenido donde expliquemos el derecho a la libertad de opinión con material didáctico como cartulinas y hojas de color.



## 1. Posiciónate en tu respuesta

Se realizará el juego de “Posiciónate en tu respuesta” en el cual los alumnos se colocarán en línea y se les harán preguntas y afirmaciones acerca de sus preferencias en frutas, colores o animales, al igual que situaciones sobre los derechos, como: ¿Te gusta la piña? Mi color favorito es el azul, ¿el animal más desagradable es el elefante? ¿Los niños y las niñas deben tener los mismos derechos? ¿Podemos expresar nuestra opinión aunque sea diferente a la de la profesora? Dependiendo su respuesta los niños y las niñas se moverán de lugar:

Lugar	Significado
Hacia la derecha 	Estoy de acuerdo 
En el mismo lugar 	Neutral 
Hacia la izquierda 	No estoy de acuerdo 

Fuente: El juego posiciónate en tu respuesta fue creado en el año 2016, en base al curso Diferenciación de Enseñanza en Lenguas Extranjeras en la Universidad de Osnabrück en Alemania.

El objetivo de esta actividad consiste en que los niños y las niñas aprendan a formar su opinión acerca de distintas situaciones, además de expresar esta opinión y defenderla moviéndose al lugar indicado (izquierda, derecha, centro de la sala).

## 2. ¿Qué prefieres?

El siguiente juego a realizar es ¿Qué prefieres? el cual consiste en presentar imágenes de lugares, actividades recreativas, animales y objetos, ejemplo: paisaje de una playa y un bosque, salir al cine o ir al parque, prefieres como mascota un perro o un gato, que juguete es tu favorito una pelota o una patineta, etc. Así los estudiantes opinarán de acuerdo a su gusto.

El objetivo de esta segunda actividad es que el niño y la niña se forme una opinión y la comparte (al igual como en la primera actividad), también poder expresar y explicar su propia opinión, comprendiendo que existen distintas maneras de apreciar las cosas y aun que difieran no significa que sean incorrectas.

Fuente: El juego ¿Qué prefieres? Fue realizado en el año 2015, en base al curso Modelos y Niveles de Intervención I, en la Universidad de Guadalajara en México.

## Referencias

Asamblea General de Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Recuperado de [http://www.cndh.org.mx/Derechos\\_Humanos](http://www.cndh.org.mx/Derechos_Humanos)

Limpens, F. (2003). *Generación M. Manual de educación en derechos humanos para docentes de secundaria*. Querétaro: Educación y Capacitación en Derechos Humanos. Recuperado de: <http://www.hrea.org>

Gómez, J. (2010). *Libertad de Expresión Poder y Censura*. Recuperado de [http://www.letralia.com/ed\\_let/pdf/14.pdf](http://www.letralia.com/ed_let/pdf/14.pdf)



Valerie Calderón  
Jennifer Campos  
Jessica Ochoa  
Monserath Navarro  
Ericka Lewis  
Carolina Rojas



*Respeto hacia las demás personas*



## Justificación

La presente propuesta está enfocada en el respeto hacia las demás personas, tomando en cuenta los Derechos Humanos establecidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) la cual menciona:

Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre, y considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso. (p.1)

La cita anterior hace referencia a cómo la Organización de las Naciones Unidas, realiza su trabajo con el fin de promover el respeto universal, y que esto se cumpla para todos los seres humanos, de esta forma va ligado al tema que desde nuestro taller se va a trabajar.

Este tema fue elegido, ya que se considera importante puesto que el respeto hacia los demás es una base para el cumplimiento de los Derechos Humanos y es un aspecto fundamental que deben de conocer desde edades tempranas y le permitirá a la población estudiantil fortalecer su convivencia diaria, porque establece una pauta para poder mantener relaciones interpersonales adecuadas, aparte de que somos seres sociales que compartimos con personas diariamente.

Es relevante educar en este tema, ya que la enseñanza de valores que fortalecen los Derechos Humanos inicia desde la educación que se brinda en el hogar pero se debe extender dentro del Sistema Educativo para reforzar las relaciones interpersonales, ya que el respeto es la base fundamental para poner en práctica los demás valores.

La práctica del respeto hacia los demás, es importante ya que hace posible las relaciones de convivencia y comunicación eficaz entre las personas, además, este valor genera confianza y desarrollo sano y práctico de las relaciones interpersonales. Según Casas (2009): “El respeto crea un ambiente de seguridad y cordialidad; permite la aceptación de las limitaciones ajenas y el reconocimiento de las virtudes de los demás”. (p.1).

## *Propuesta*

### Vías de respeto

#### ◀◀◀ **Objetivo General**

- Que los y las estudiantes reconozcan las conductas de respeto hacia los demás para una sana convivencia basada en los Derechos Humanos.

#### ◀◀◀ **Objetivos específicos**

- Que los y las estudiantes reconozcan sus conductas de respeto en la convivencia diaria.
- Que los y las estudiantes identifiquen la importancia del respeto a los demás y a sí mismos en su vida diaria.

### Actividad 1

#### *“Conviviendo en respeto”*

Primeramente, las personas facilitadoras explicarán que es respeto y que son conductas de respeto y que tipos de conductas existen.

Posteriormente, se dividirá al grupo en dos subgrupos, uno de los grupos tendrá que dramatizar un conflicto que se le entregará, el segundo grupo deberá de observar la dramatización y después dramatizar la solución en la cual se evidencien las conductas de respeto basadas en Derechos Humanos.



Después de que cada grupo dramatiza se realizará una plenaria con preguntas generadoras a partir de la experiencia.

## Conflicto:

Un grupo de amigos estaban jugando en el recreo, y en eso uno de los amigos se cayó y otro amigo se comenzó a burlar de él y le decía que era un “tonto”, y los otros amigos se reían y de igual manera le decían cosas feas.

Esta actividad se realizará porque es importante que ellos y ellas reconozcan sus conductas de respeto para que puedan tener una convivencia más adecuada no solo dentro de la institución sino también fuera de ella, las preguntas generadoras de las cual se va a ligar el conversatorio, saldrán en el momento de finalizar la actividad a raíz de la experiencia vivida en esta.

Fuente: elaboración propia.

### Actividad 2

#### *“Reconociendo sentimientos de respeto”*

Primeramente, las facilitadoras explicarán que es el respeto, y cuál es la importancia de este dentro de la vida diaria. Posteriormente, se dividirá al grupo en parejas, se les entregará un papel periódico y marcadores, y a cada pareja se le entregará una situación de contraste por ejemplo “Yo insulto” y deben de dibujar o escribir “Como me siento yo” y “Como se siente la otra persona” y la otra pareja tendrá la situación “Me insultan” y deben de dibujar o escribir “Como me siento yo” y “Como se siente la otra persona”. Y después se compartirán los contrastes de las situaciones y se realizará una plenaria con preguntas generadoras por parte de las facilitadoras.

Esta actividad se realizará porque es importante que ellos y ellas identifiquen la importancia de las conductas de respeto hacia los demás y hacia sí mismos dentro de sus relaciones interpersonales diarias.

Fuente: elaboración propia.

## Referencias:

- Banz, C. (2008) *Convivencia escolar*. Recuperado de [http://portales.mineduc.cl/usuarios/convivencia\\_escolar/doc/201103041353340.Valoras\\_UC\\_Convivencia\\_Escolar.pdf](http://portales.mineduc.cl/usuarios/convivencia_escolar/doc/201103041353340.Valoras_UC_Convivencia_Escolar.pdf)
- Casas, T. Cavagneri, E. Grajeda, G. Martínez, A. y Medina, P. (2009). *El respeto como deber ético*. Perú: Comisión de Ética y Transparencia Institucional (CETI). PETROPERU. Recuperado de: <http://www.petroperu.com.pe/transparencia/archivos/BOLETINJULIO-AGOSTO2009.pdf>
- Comisión de derechos humanos. (1948) *Declaración de los derechos humanos*. Recuperado de <http://www.un.org/es/documents/udhr/>
- Naciones Unidas. (2016) *Derechos humanos*. Recuperado de <http://www.ohchr.org/SP/Issues/Pages/WhatareHumanRights.aspx>
- Rivas, A. (S.F). *Habilidades Sociales y Relaciones Interpersonales*. Recuperado de [http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad\\_ydi/22\\_habilidades.pdf](http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad_ydi/22_habilidades.pdf)
- Soto, M. (2010). Educar con respeto, un valor en alza. *Revista de la Educación en Extremadura*. ISSN: 1989-9041. Recuperado de: [http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta\\_archivos/numero\\_6\\_archivos/m\\_p\\_s\\_ruiz.pdf](http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivos/m_p_s_ruiz.pdf)



Jazmín Arroyo Calderón  
Melany Arroyo Calderón  
Mónica Brenes Luna  
María Sofía Haug Cordero  
María José Redondo Ríos  
Ayleen Cascante Zúñiga

## Objetivo General

Promover la aceptación de las diferencias mediante la aplicación de actividades lúdicas en un taller con los niños y las niñas de primaria de la Escuela la Finca Guarari, desarrollando un espacio de respeto.

## Objetivos Educativos

- Que los y las estudiantes identifiquen sus diferencias de apariencia y opinión por medio de actividades lúdicas enfocadas en derechos humanos.
- Que los y las estudiantes reconozcan la importancia de respetar y aceptar sus diferencias de apariencia y de opinión.
- Que los y las estudiantes convivan en un ambiente de respeto hacia las diferencias de apariencia y opinión.

## Justificación

Esta propuesta consiste en realizar un taller donde se promueva la aceptación de diferencias de apariencias y opinión generando un espacio de diálogo y cooperación, que incentive una mejor interacción en las relaciones interpersonales a través del respeto.

Según el contexto geográfico, cultural y económico desarrollamos distintos aspectos que nos identifican y caracterizan como personas, así todos los seres humanos tenemos

derecho a ser respetados, sin importar nuestra apariencia u opinión, en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DDHH) en el Artículo 2 se menciona que;

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónoma o sometida a cualquier otra limitación de soberanía.

Basándonos en este derecho y en el respeto queremos incentivar actitudes que logren disminuir posibles espacios de violencia presentes en las instituciones educativas porque la convivencia pacífica es responsabilidad de todos, Fisas (s. f.) menciona que;

El reto de la educación y de la cultura de paz, por tanto, es el de dar responsabilidad a las personas de su propia historia, y con instrumentos de la transformación que no impliquen la destrucción u opresión ajena, y no transmitir intransigencia, odio y exclusión, puesto que ello siempre supondrá la anulación de nuestro propio proyecto de emancipación y de desarrollo (pp. )

Por esta razón pretendemos promover en los niños y niñas una convivencia sana, llena de respeto y tolerancia.

Por último consideramos pertinente para lograr los objetivos de este taller, centrarnos en lo propuesto por la Declaración Universal de los Derechos humanos (1948), la cual declara que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, tanto instituciones como cada uno de nosotros por promover mediante la educación y actos cotidianos, el respeto hacia los demás y la libertad de opinión; estos aspectos son ejes temáticos principales en el taller propuesto en el cual pretendemos que los niños y las niñas conozcan y se concienticen de manera dinámica de la importancia de respetar y aceptar la diferencias que nos caracterizan subjetivamente, promoviendo el disfrute de estos derechos en los niños y niñas cotidianamente.

Además es importante recordar que los derechos humanos son responsabilidad de cada uno de nosotros/as, si bien conocerlos es fundamental, el disfrute de estos sólo puede lograrse mediante la interacción y convivencia con los demás, cotidianamente cada acción que realizamos tiene un impacto en la vida de los demás, y deseamos que estos niños pongan en práctica los conocimientos que comentaremos mediante la convivencia cotidiana pacífica.



## ◀◀◀ Marco conceptual

Si bien es cierto, las diferencias, entendiéndose como “la cualidad que permite que algo se distinga de otra cosa” (Definición, s. f., párr. 1), siempre van a existir entre las personas ya que todos tenemos personalidades distintas y vivimos en contextos sociales, familiares, económicos y políticos que nos construyen como seres sociales únicos. Es por esta razón que incentivar el respeto a las diferencias se vuelve esencial para la aceptación de las diferencias y buscar una sana convivencia entre las personas.

La búsqueda de la sana convivencia e incentivar el respeto a estas diferencias se respaldan en el Artículo 2 de la Declaración de Luarca sobre el Derecho Humano a la Paz (Revista paz y conflictos, 2008), la cual menciona que:

Toda persona tiene derecho a recibir una educación en la paz y los derechos humanos, fundamento de todo sistema educativo, que contribuya a generar procesos sociales basados en la confianza, la solidaridad y el respeto mutuo, facilite la solución pacífica de los conflictos y ayude a pensar de una forma nueva las relaciones humanas.(p. 112)

Primeramente las personas deben identificar que las diferencia a ellas de las demás, para posteriormente buscar esa aceptación de los demás; sin embargo para poder aceptar y respetar se requiere tener un apoyo de personas con conocimiento que promuevan las diferencias como un medio para la paz y el fortalecimiento de las relaciones humanas, donde se hagan notar las diferencias como un beneficio para la sociedad e incluso para pequeños grupos de trabajo; ya que cada quien aporta a estos desde sus habilidades y perspectivas que ayudan a construir de manera una sociedad solidaria en la resolución de necesidades sociales.

Según la Real Academia Española el respeto significa: “veneración, acatamiento que se le hace a alguien, consideración”. Se puede concluir que el respeto bajo este contexto de respeto a las diferencia es la consideración y admiración hacia otra persona debido a su caracterización física y personalidad única; esto significa que además de aceptar diferencias, en un mundo utópico, estas diferencias son de admirar.

En un escenario donde no existe la aceptación y respeto a las diferencias; cada detalle, ya sea en una conversación con un amigo o en un encuentro de ideologías políticas opuestas, se convierte en un espacio que conlleva a la violencia ya sea física, psicológica, cultural, política, de género, etc.; por el hecho de que las personas presentes siempre pensarán y expresarán que ellas tienen la razón sin importar el daño que le puedan generar a otra.

Según la definición del Diccionario María Moliner:” La violencia es una acción injusta con que se ofende o perjudica a alguien”. (pp 229). La violencia muchas veces puede ser justificada por parte del opresor ya que lo ve desde su punto de vista individualista y puede ser naturalizada por los mismos oprimidos o por la sociedad cuando se trata de tipos de violencia que se dan muy frecuentemente. Debido a estos la educación para la paz y los derechos humanos juega un rol indispensable en la desconstrucción de perspectivas de violencia normalizadas y aceptadas, cuando lo único que se debe aceptar son las diferencias entre las personas.

## *Propuesta*

### 2. Rompehielos

#### Rompecabezas

La siguiente actividad consiste en unos rompecabezas previamente elaborados, tienen diferentes figuras de animales, donde las piezas de todos los rompecabezas están distribuidas en toda el área a trabajar, con el fin, de hacer equipos para que cada uno de los equipos formen dos animales diferentes los identifique y así trabajar en equipo.



#### 2. Presentación

Estas actividades pretenden conocer a los participantes de manera superficial, compartiendo sus datos personales y características contextuales.

#### Yo soy

Se lanza la bola de uno a otro entre los participantes, cuando le cae la bola a alguien ese debe presentarse, así hasta que todos los presentes se hayan presentado.



### 3. Conocimiento

Pretenden conocer más a fondo los gustos, personalidades y otros aspectos relevantes de los participantes.

#### Sociometría

Se divide el lugar con una cuerda, se hacen preguntas dicotómicas para que los participantes se agrupen del lado de la respuesta que ellos dan, por ejemplo: Del lado izquierdo se van a colocar todos los que tienen el cabello rizado y del lado derecho los que tienen el cabello liso.

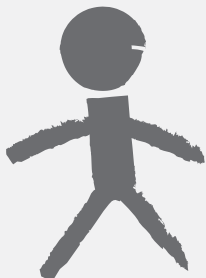




#### 4. Comunicación

Se aplicará con el fin de generar espacios de expresión de opiniones, gustos, experiencias e identificación de diferencias bajo un ambiente de respeto.

##### Muñequito

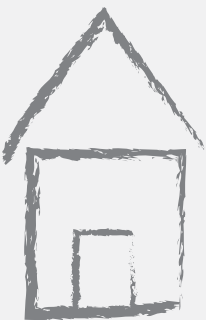


A todos los niños y niñas participantes del taller, se les dará una hoja blanca, la actividad será guiada por lo que deben seguir los pasos que se les va indicando.

Primero deberán doblar la hoja a la mitad, luego se les pedirá que formen una figura humana, utilizando únicamente la técnica del rasgado, ellos y ellas lo crearán a su propia manera, el sexo que quieran, cabello o no, vestido, etc...

Al terminar todos deberán arrugar el muñeco y seguidamente desarrugarlo. Con esto se pretende crear conciencia de que al juzgar a una persona por sus diferencias, puede sentirse lastimado y aunque se le pida perdón no volverá a ser la misma.

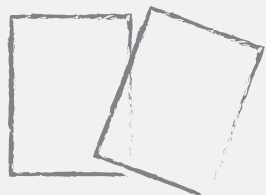
##### Casita



Para dicha actividad, los niños y niñas deberán realizar una casa conformada por tres personas esta incluirá las características que la responsable indiquen, tanto los niños como las niñas deberán ir caminando en círculos hasta que la responsable señale cuándo deben formar una nueva casa, diciendo lo siguiente:

“Para esta casita se necesitará una persona con el cabello rizado, otra persona con la piel morena, otra con los ojos verdes”.

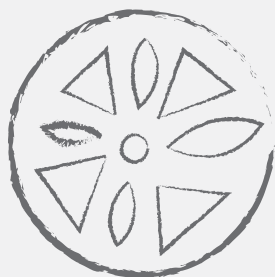
Para hacer el cambio de casas, se utilizara la frase: “Se desarmen las casitas”, así se continuará sucesivamente abarcando las diferentes características que se encuentren en el grupo esto con el fin de que los niños y niñas aprendan a apreciar las diferencias que existen entre todos y todas.



### Imágenes en parejas

Se divide el grupo en parejas y a cada una se les entregará una imagen, cada pareja tendrá 5 minutos para opinar sobre la imagen (2,5 min cada uno(a)). Luego se destinarán otros 5 minutos para que cada pareja cuente lo que hablaron de la imagen y compartan conclusiones sobre la diferencia de opiniones.

### Mándalas



Se repartirán mándalas impresos a cada niño y niña, se dividirá el grupo en 2 y a cada grupo se les entregará lápices de colores. Se dará la instrucción a los niños de pintar el mándala como ellos quieran y finalmente se pedirá que se muestren los mándalas listas a los demás.

Cuando se enseñan los mándalas se les pedirá a los niños y niñas que busquen algún mándala que sea igual al suyo y luego se le pedirá que busquen algún mándala que haya sido pintado parecido al suyo; esto con el fin de identificar que los gustos de todos son diferentes, así como pasa con las opiniones y que no hay nada malo en ser u opinar diferente.

## 5. Cooperación

Busca que los niños y niñas unan sus habilidades para lograr un objetivo o fin en común, motivando una sana convivencia y trabajo en equipo.

## 5. Noticiero

Al grupo se le pedirá trabajar como equipo y dramatizar un noticiero de manera creativa. Se les dará un tiempo de 10 minutos para planificar las noticias y se dividan sus funciones, según sus habilidades. Seguidamente tendrán 5 minutos para presentar su dramatización, finalmente se dedicará 5 minutos para reflexionar sobre la aceptación de diferencias y la importancia de trabajar en equipo.

## 7. Cierre

Se llevará a cabo una actividad que propicie un espacio de reflexión sobre el taller y el tema tratado.



## Telaraña

Como modo de conclusión del taller se les brindará a los niños y niñas un espacio donde puedan expresar sus opiniones respecto al parecer del taller y el tema a tratar, para ello se les pedirá formar un círculo sentados en el suelo.

Se utilizará un rollo de lana, el cual lo tomará un primer participante, compartirá su pensar con una frase o palabra, cuando termine deberá lanzar el rollo a cualquier compañero o compañera que él decida, pero sin soltar una parte de la lana. Esto se repite hasta que todos participen y formen una telaraña con la lana.



## Referencias

Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948). Recuperado de <http://www.un.org/es/documents/udhr/>

Definición de diferencia, *Qué es, Significado y Concepto*. Recuperado de: <http://definicion.de/diferencia/#ixzz4MVvA9PcD>

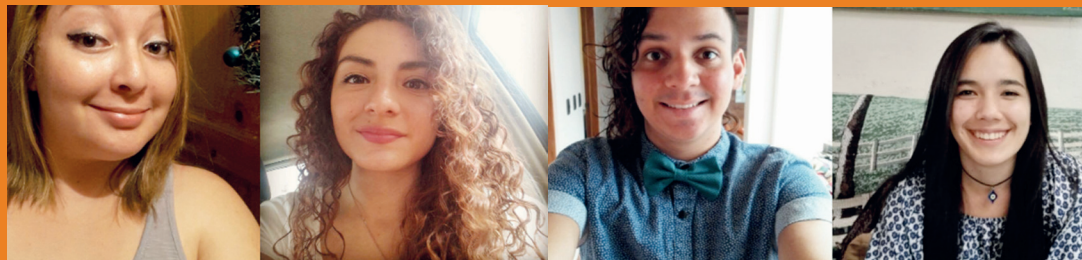
Fisas, V. (s. f.). *Educar para la paz*. Recuperado de: <https://mail.google.com/mail/u/0/#-search/antolog%C3%ADa+de+curso/15648db394ec8e4e?projector=1>

Martín, J. (2000). Qué es la violencia.

Real Academia Española (2016). Definición de respeto. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=bX5Uls1>

Declaración de Luarca (Asturias, 2008). *Revista paz y conflicto*. Sobre el Derecho Humano a la Paz: España.

Marta Azofeifa Matamoros, Melanie Guillén Miranda, Scarleth Luca Brenes, David Valverde Murillo



## *No discriminación*

### Justificación

El tema elegido para desarrollar la propuesta es el de la discriminación, la cual se define como “dar un trato de inferioridad a personas o a grupos, a causa de su origen étnico o nacional, religión, edad, género, opiniones, preferencias políticas y sexuales, condiciones de salud, discapacidades, estado civil u otra causa” (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2012, pág. 5). Actualmente la discriminación es una problemática que afecta a diario a la población en general, está cargada de diversos tipos de estereotipos.

En el contexto escolar la diferenciación entre seres humanos es un obstáculo latente en las aulas, encarnado por medio del “bullying” o matoneo, el cual representa a largo plazo el desencadenamiento de enfermedades como la depresión e incluso la muerte.

La discriminación es un reflejo de la violencia, y por lo tanto, en palabras de Tuvilla Rayo debemos “desarrollar nuestra sensibilidad y empatía hacia el prójimo, para así minimizar las expresiones de violencia directa y solucionar los conflictos de forma creativa. En el ámbito educativo, nos exige además, construir relaciones cotidianas de diálogo, al igual que valorar y potenciar las capacidades de los aprendices en un ambiente de pertinencia, justicia y seguridad” (Pascual, 2013, pág. 6). Es por esto que se considera de vital importancia abordar el tema y generar una prevención temprana en los más jóvenes, a través de la promoción de una escuela inclusiva que permita mejores prácticas para erradicar dicho mal.

Para alcanzar tal objetivo es necesario educar a las nuevas generaciones en temas relacionados con la educación para los derechos humanos, dado que se considera un instrumento que “contribuye a la prevención a largo plazo de los abusos de los derechos humanos y los conflictos violentos, a la promoción de la igualdad y el desarrollo



sostenible y al aumento de la participación de las personas en los procesos de adopción de decisiones dentro de los sistemas democráticos” (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, 2014).

Como estudiantes nos vemos en la responsabilidad de instruir y promover ambientes en los cuales prevalezca la igualdad, y es por ello que el presente trabajo está basado en el artículo 2 de la declaración sobre los derechos humanos.

## Marco conceptual

El gran desafío que presenta la sociedad en los últimos años y la vertiginosidad por la que se producen los cambios sociales, medioambientales y políticos, ha hecho revisar en el último decenio todas las enseñanzas de épocas anteriores que propiciadas por nuestros padres, abuelos y entorno en general, que nos han presentado con una sociedad discriminatoria y desigual.

Según la ACNUDH la Discriminación es: “el acto de tratar a un individuo o a un grupo de personas de una manera ilegal o desfavorable por motivos de raza, color, sexo, nacionalidad, idioma, religión u origen social.” (ACNUDH, 2016). “La discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido.” (ACNUDH, 2016).

Prohibir la discriminación es un principio fundamental y absoluto, declarado por todos los estándares internacionales relativos a los derechos humanos. La discriminación hacia cualquier persona es una seria violación de los derechos humanos. Normalmente la discriminación viene acompañada de algún tipo de violencia, según la introducción de conceptos paz, violencia, conflicto de la universidad autónoma de Barcelona de los autores Caireta y Barbeito existen tres tipos de violencia los cuales corresponden a violencia directa, violencia estructural y violencia cultural de las cuales se presentan las siguientes definiciones.

“La violencia directa: aquella que supone una agresión física. Un asesinato, la tortura, una bofetada, una mutilación y otras formas de maltrato físico son ejemplos de violencia directa.

La violencia estructural: violencia que forma parte de la estructura social y que impide cubrir las necesidades básicas, como la generada por la desigualdad social, el paro, las carencias nutricionales, la falta de servicios sanitarios y educativos básicos, etc.

La violencia cultural: se refiere a aquellos aspectos del ámbito simbólico (religión, cultura, lengua, arte, ciencias...) que se pueden utilizar para justificar o legitimar la violencia estructural o directa<sup>6</sup>, aquellas argumentaciones que nos hacen percibir como «normales» situaciones de violencia profunda. La violencia cultural también puede tomar el nombre de cultura de la violencia.” ( Caireta y Barbeito. 2005, pág. 11).

Este tipo de cultura en la que se desarrolla la sociedad actual ha supuesto un desafío para los responsable de la formación en los países y para los mismos individuos que se forman, por que como especie humana se le enseña a moverse en la competitividad extrema, porque se les considera de forma diferente para todas las oportunidades que se les pueden presentar, porque es esta misma competitividad la que los convierte en seres discriminadores. Este tipo de comportamiento se traduce en una violación a los derechos humanos colectivos e individuales, esto se puede comprobar tomando en cuenta la definición de derechos humanos presentada por la ACNUDH.

“Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles”. (ACNUDH, 2016)

Por eso se encuentra una necesidad de educación permanente, de aprender desde que se nace hasta el último de los días el tema de derechos humanos, este criterio de aprendizaje permanente debe asumir las necesidades y proyectos que las personas definen en distintas etapas de su vida y las oportunidades que encuentran para adquirir o fortalecer conocimientos, saberes y competencias que les permitan desarrollarse como seres humanos completos en el tema de los derechos humanos.

### **Educación para los derechos humanos**

La educación para los derechos humanos significa: autodeterminación, capacidad de participación y ciudadanía informada; asumir el compromiso social de formar una sociedad a favor de más libertad, de la igualdad de género, de la solidaridad y la equidad, oportunidades para que todo individuo ejerza sus derechos de participar íntegramente en la construcción de una sociedad más justa, de tomar parte en el proceso social de toma de decisiones y de ejercitar su capacidad de trabajar en conjunto.

Una de las mejores formas de enseñar en derechos humanos es a través de la experiencia, este es un aprendizaje reflexivo que permite aprender en la escuela de la vida, experiencias personales. Por ello la educación para los derechos humanos consiste



sencillamente en llamar la atención de las personas a fin que comiencen a reflexionar sobre sus actividades, trabajos y posibilidades.

Aprender significa hacer experiencias. Sin embargo, para que una experiencia modifique una conducta a partir del conocimiento generado, esta experiencia debe significar un acto de reflexión. Porque solo de esta manera la experiencia anterior va a representar una base para una nueva conquista, que contribuya al auto mejoramiento del individuo. Educar para los derechos humanos, a cualquier persona, significa, ayudar a convertirse en un ser consciente del mundo en el que vive, de modo que todas sus experiencias las asuma con la responsabilidad de quien sabe lo que quiere, lo que hace y porque lo hace, además de cómo esta realidad puede cambiar la de otros individuos iguales a él.

## Propuesta

### Objetivo general

- Generar conocimiento en el estudiantado sobre el tema de la no discriminación por medio de actividades cooperativas.

### Objetivos Educativos

- Que el estudiante conozca el concepto de la no discriminación
- Que el estudiante identifique las formas de discriminación
- Que el estudiante logre desarrollar habilidades para combatir la discriminación, a través de prácticas inclusivas.

### Actividades

#### Los saludos

En este se busca divertir e involucrar a todos los participantes a que realicen diferentes saludos que existen en el mundo y así poder llamar la atención y generar más confianza dentro del grupo. Con esta actividad se trabaja lo que es la concentración, la memoria y la coordinación de los participantes. Además hace ver que existen diferentes países en el mundo en donde tienen diferentes idiomas, culturas y formas de comunicarse.

#### Pasos:

1. Se le pide al grupo que formen parejas y que se pongan cada pareja frente a frente y que se coloquen todas las parejas en una hilera.
2. El facilitador se sube en algún lugar en donde todas las parejas puedan observar sus movimientos.



3. El facilitador les empieza a enseñar diferentes saludos que existen en el mundo con mímica (Hawái, India, Japón, Costa Rica, etc.) y que los participantes imiten el saludo con sus respectivas parejas.
4. Luego de haber enseñado y practicado todos los saludos, solo se menciona el nombre de los saludos (sin hacer la mímica) y los participantes deben de realizar la mímica sin equivocarse.
5. A la pareja que se equivoca se le hace una marca con pintura y luego se sigue con la actividad común y corriente.

### Ejemplos de saludos

1. India: Se juntan las dos manos y se ponen en el pecho, luego se dice la palabra “namaste” y al mismo tiempo que lo dice, inclina la cabeza hacia abajo.
2. Brasil: Se le saluda a la pareja del frente enseñándole el dedo pulgar. Se dice la palabra “beleza”
3. Costa Rica: Se choca la mano con la persona del frente de manera de “choca los cinco” y se dice la palabra “Pura vida”.
4. Hawái: Se ponen las dos manos al lado de la cintura y se mueven junto a la cintura, al mismo tiempo que se dice la palabra “aloha”.
5. apón: Se ponen las dos manos a los lados pegados al cuerpo y se baja todo el cuerpo. En el momento que baja el tronco se dice la palabra “ohayo”

### Memoria



Con esta actividad se pretende hacer énfasis en el concepto de que todos somos diferentes por medio de imágenes que representen distintas personas con las que los niños se pueden encontrar a diario, para así mostrarles a los niños las diferencias que existen y que es importante aceptar las diferencias.

El juego se divide en tres pasos

1. Se divide al grupo en dos subgrupos y se reparte una cantidad igual de piezas para cada grupo.
2. Se les otorga a los participantes 5 minutos para completar todas las parejas.
3. Al final se realiza una discusión sobre el tema de la no discriminación y las diferencias presentes en todos y cada una de las personas.



## Charla final

Al final se propone realizar un conversatorio en el que se toquen los conceptos de discriminación y no discriminación, además de evaluar lo que los estudiantes comprenden por estos conceptos y el conocimiento que se generó en esta intervención.

Al mismo tiempo se pretende impulsar a los estudiantes a participar y compartir sus pensamientos e ideas.

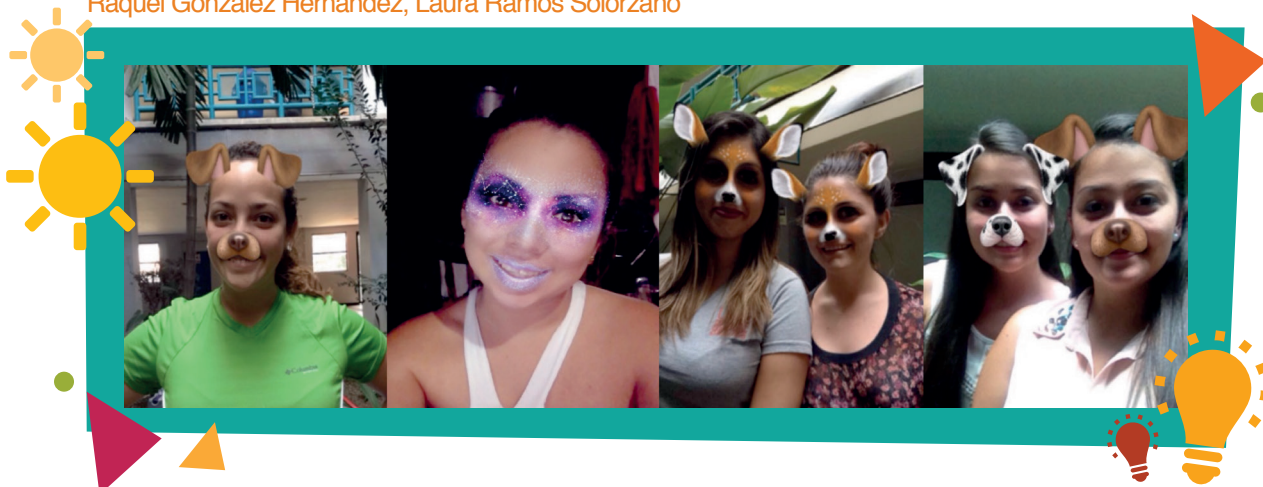
### Lista de Materiales

- Pintura.
- Marcadores.
- Papel Construcción.
- Imágenes alusivas al tema.

## Referencias

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2012). *CNDH*. Recuperado de [http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2\\_Cartilla\\_Discriminacion.pdf](http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2_Cartilla_Discriminacion.pdf)
- Ohchr.org. (2016). *Qué son los derechos humanos*. Recuperado de <http://www.ohchr.org/SP/Issues/Pages/WhatareHumanRights.aspx>.
- Caireta, y Barbeito, . (2005). *Introducción de conceptos paz, violencia*. Barcelona: Editorial de la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (Abril de 2014). *UNESCO*. Recuperado de <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/G14/099/58/PDF/G1409958.pdf?OpenElement>.
- Pascual, A. (2013). *UNESCO*. Recuperado de <http://unescopaz.uprrp.edu/documentos/docs/educderechumpazcatedraUNESCO.pdf>.

Natalia Chacón Muñoz, Hazel Campos Hernández, María J. Garita Barahona,  
Raquel González Hernández, Laura Ramos Solórzano



### HABILIDADES PARA LA VIDA: *Relaciones interpersonales y toma de decisiones*

## Justificación

El presente trabajo se enfoca en un taller de educación en Derechos Humanos, donde se abordarán temas como el autoconocimiento y las relaciones interpersonales, además de los subtemas como el trabajo en equipo y la toma de decisiones, con el fin de que la población logre adquirir conocimientos significativos para su desarrollo personal y así de igual manera conocer sus derechos.

Gorczewski, (2010) menciona que el derecho a la educación lo tienen todas las personas, destacando que el mismo es gratis y obligatorio, sin dejar de lado que este mismo autor, menciona que se debe desarrollar la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto por los derechos humanos, considerando que la educación promueve la comprensión, tolerancia, la amistad entre otros, con el fin de que se dé el mantenimiento de la paz.

Los temas propuestos para trabajar con la población permite brindar una visión a los niños y niñas de los derechos humanos, porque con ellos (as) se pretende trabajar el tópico de habilidades para la vida incorporando subtemas como lo son: la personalidad (autoconocimiento y toma de decisiones) y la relación con sus compañeros(as) (relaciones interpersonales), para que reflexionen sobre el respeto y la tolerancia que se debe tener para con los demás.



Es trascendental educar en derechos humanos a la población, desde la etapa de la niñez, porque los mismos se encuentran en un momento donde se les facilita el aprendizaje, se evidencia que logran aprendizajes más significativos por medio del juego cooperativo.

La iniciativa de trabajar con esta población surge por la necesidad de generar en los niños y niñas una conciencia social que permita su desarrollo de las habilidades para la vida, donde se fomente su capacidad de autorreflexión y respuesta frente a las distintas situaciones de la vida cotidiana, tomando en cuenta los derechos humanos como la base de una convivencia saludable, así como se mencionó anteriormente.

## Marco conceptual

### Derechos Humanos

Según la Oficina del Alto Comisionado de Derechos Humanos de la ONU (2016),

Son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles. (párr. 1).

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos, México (2016) menciona los siguientes principios:

- Principio de Universalidad, señala que los derechos humanos corresponden a todas las personas por igual.
- Principio de Interdependencia: consiste en que cada uno de los derechos humanos se encuentran ligados unos a otros, de tal manera que el reconocimiento de uno de ellos, así como su ejercicio, implica necesariamente que se respeten y protejan múltiples derechos que se encuentran vinculados.
- Principio de Indivisibilidad: Se habla de indivisibilidad de los derechos humanos en función a que poseen un carácter indivisible pues todos ellos son inherentes al ser humano y derivan de su dignidad. Lo anterior quiere decir que disfrute de los derechos humanos sólo es posible en conjunto y no de manera aislada ya que todos se encuentran estrechamente unidos.
- Principio de Progresividad: Constituye una obligación del Estado para asegurar el progreso en el desarrollo constructivo de los derechos humanos, al mismo tiempo, implica una prohibición para el Estado respecto a cualquier retroceso de los derechos.
- La educación en el tema de Derechos Humanos es de suma importancia así como lo menciona Gorcevski (2010)

Obviamente sería una ingenuidad imaginar que la educación resolverá todos los problemas actuales de la humanidad. Sin embargo, puede ayudar a entender sus causas y ofrecer un material para el análisis y para la toma de actitudes y comportamientos que seguramente mucho amenazarían los males contemporáneos a los que todos estamos supeditados. Educar para los derechos humanos es crear una cultura preventiva, fundamental para erradicar la violación de éstos. Con ella conseguiremos efectivamente dar a conocer los derechos humanos, distinguirlos, actuar a su favor y sobretodo, disfrutarlos (p.152)

### **Habilidades para la vida**

Según la OMS estas habilidades son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permitan enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria” (Montoya, I., Muñoz, I. 2009, p.1).

Esta entidad destaca dos razones por las cuales las habilidades para la vida son importantes, la primera, destaca la relevancia de las competencias psicosociales en el impulso de la salud (bienestar físico, social, mental); la segunda, debido a los cambios sufridos en el mundo de índole social, cultural y familiar en los últimos tiempos.

Como bien se sabe el sistema familiar es una de las principales fuentes de conocimiento en una persona, sin embargo, su labor es tan amplia que requiere de un apoyo para realizar de mejor manera su función, por lo que el sistema educativo y la educación formal es un gran apoyo para esta causa por lo que es indispensable que desde este se “desarrolla destrezas para permitir que los niños, adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria” (Mangrulkar, L., Posner, M., Vince, C. 2001, p.5).

En el desarrollo del enfoque de habilidades para la vida se ha destaca la importancia que están tienen en la vida de una persona y como son una herramienta de suma importancia para prevenir acontecimientos tales como la violencia, problemas interpersonales, uso y abuso de sustancias tóxicas como el alcohol y las drogas, esto debido a que las personas están mejor capacitadas y preparadas para hacerle frente a las diversas situaciones que presenten riesgos para su bienestar y salud tanto física como emocional.



Melero J. (2010), menciona que

Diversos organismos internacionales relacionados con la acción educativa, social y sanitaria, como la Organización Mundial de la Salud o Unicef, entre otros, coinciden en considerar este modelo como una estrategia efectiva a la hora de desarrollar en su población destinataria competencias personales y sociales que mejoren sus destrezas para desarrollar una vida autónoma y saludable, y les hagan menos vulnerables a involucrarse en conductas de riesgo (p.5).

Se pueden destacar también beneficios de la aplicación y el conocimiento de las habilidades para la vida:

- Desarrollo de la autonomía personal y la inclusión social.
- Promoción de comportamientos pro sociales.
- Fomento de la igualdad entre hombres y mujeres.
- Educación afectivo-sexual.
- Solución negociada de conflictos de convivencia.
- Abuso de drogas.
- Afrontamiento de situaciones de violencia. (Melero J. 2010, p.8-9)

Existen diez habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud, varios teóricos han profundizado en esta temática, describiendo cada una de ellas, sin embargo, en esta ocasión se centrará en dos de ellas, toma de decisiones y relaciones interpersonales (Melero, J.2010).

- Relaciones interpersonales es la competencia que las personas adquieren para interactuar de manera positiva con las demás personas, implica iniciar, mantener una relación y saber cuándo terminarla. Favorece una convivencia armoniosa con las personas con las que se tiene relación diariamente.
- Toma de decisiones es un proceso que implica valorar todas las alternativas posibles para tomar una decisión, considerando valores, necesidades, oportunidades, consiste en actuar proactivamente sin esperar que las cosas sucedan al azar.

## *Propuesta*

### Objetivo general

- Analizar la importancia de las habilidades para la vida, a través de las relaciones interpersonales y la toma de decisiones diarias de los y las estudiantes para que fortalezcan el conocimiento y el ejercicio de los Derechos Humanos.

## Objetivos específicos

- Que los y las estudiantes conozcan el proceso de toma de decisiones promoviendo una educación en Derechos Humanos.
- Que los y las estudiantes reconozcan la importancia de una adecuada relación interpersonal con el fin de fortalecer sus habilidades para la vida.

### Relaciones Interpersonales

#### Actividad

#### 1. Rompehielos: “Mi nombre en movimiento”



Los niños y niñas realizarán un círculo donde deben presentarse de manera creativa y cada uno va a mencionar su nombre y seguidamente ejecutar un movimiento, así sucesivamente el total de los miembros repitiendo el movimiento de los anteriores, hasta que todos se hayan presentado.

#### 2. Escucha, Arma y Crea



Se dividirá el grupo en dos subgrupos, seguidamente se les dará una cantidad de 20 figuras geométricas (40 figuras en total) y cinta a cada uno de los subgrupos. Con estos materiales cada subgrupo deberá formar de manera creativa una figura la cual elijan, esto lo debe hacer un grupo, primeramente, para luego dictar al segundo subgrupo la misma figura, para que el segundo subgrupo no pueda observar se utilizará una sábana que impida la visión del mismo.

Luego se intercambian los subgrupos para dar las órdenes y así sucesivamente, con el fin de ver la forma en que se relacionan por medio de la actividad.

#### 3. Plenaria



Para concluir se realizará una plenaria en donde los niños y niñas compartan su experiencia y los aprendizajes adquiridos, esto se realizará de forma dinámica, donde se le entregará un papel en blanco a cada participante, en el tendrán que poner en una frase un comentario, duda o pregunta que tengan sobre lo realizado.

Fuente: Actividades realizadas en Campamento Juvenil Católico, modificadas con fines educativos para trabajar la temática de habilidades para la vida en la educación de los derechos humanos.



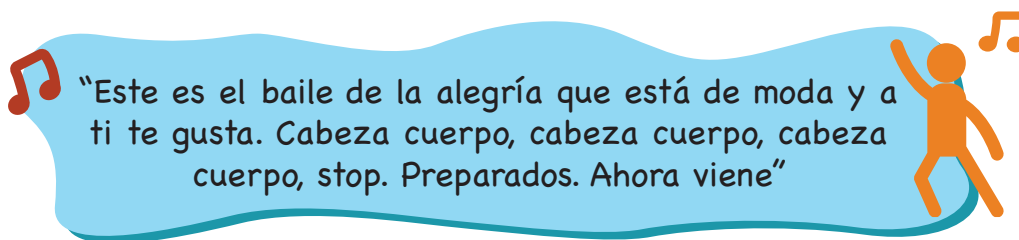
### Materiales:

- Cinta
- Figuras geométricas
- Papeles en blanco
- Sábana

### Toma de decisiones

#### 1. *Actividad rompehielos: “Baile de la Alegría”*

Esta técnica consiste en una canción que dice:



(en este momento se señala a una persona quien deberá decir su nombre acompañado de un movimiento que lo represente) y todo el grupo acompaña el cántico con las palmas e imita el movimiento de la persona señalada, así sucesivamente hasta que todos los participantes se presenten.

#### 2. *Imágenes*

Por medio de imágenes (ver apéndice) se representará un caso que evidencia una violación a los derechos a la recreación y educación. En un papelógrafo se encontrarán cuatro imágenes que representan las diferentes alternativas para darle solución al caso, en donde cada grupo deberá escribir los pros y los contras de cada alternativa propuesta para posteriormente elegir la alternativa que consideren adecuada para solucionar el caso.

Se leerán los dos papelógrafos que contienen los pros y los contras de las alternativas de cada grupo. Seguido a esto se realizará una plenaria en donde, en conjunto (facilitadores y estudiantes) evaluarán si la alternativa elegida promueve la educación en derechos humanos y se destacará la importancia del proceso de toma de decisiones en relación a los derechos.

Fuente: Elaboración propia.

## Cierre y agradecimiento



Se les entregará una frase que haga relación a la importancia de la educación y la recreación en la etapa en la cual se encuentran.

### Materiales:

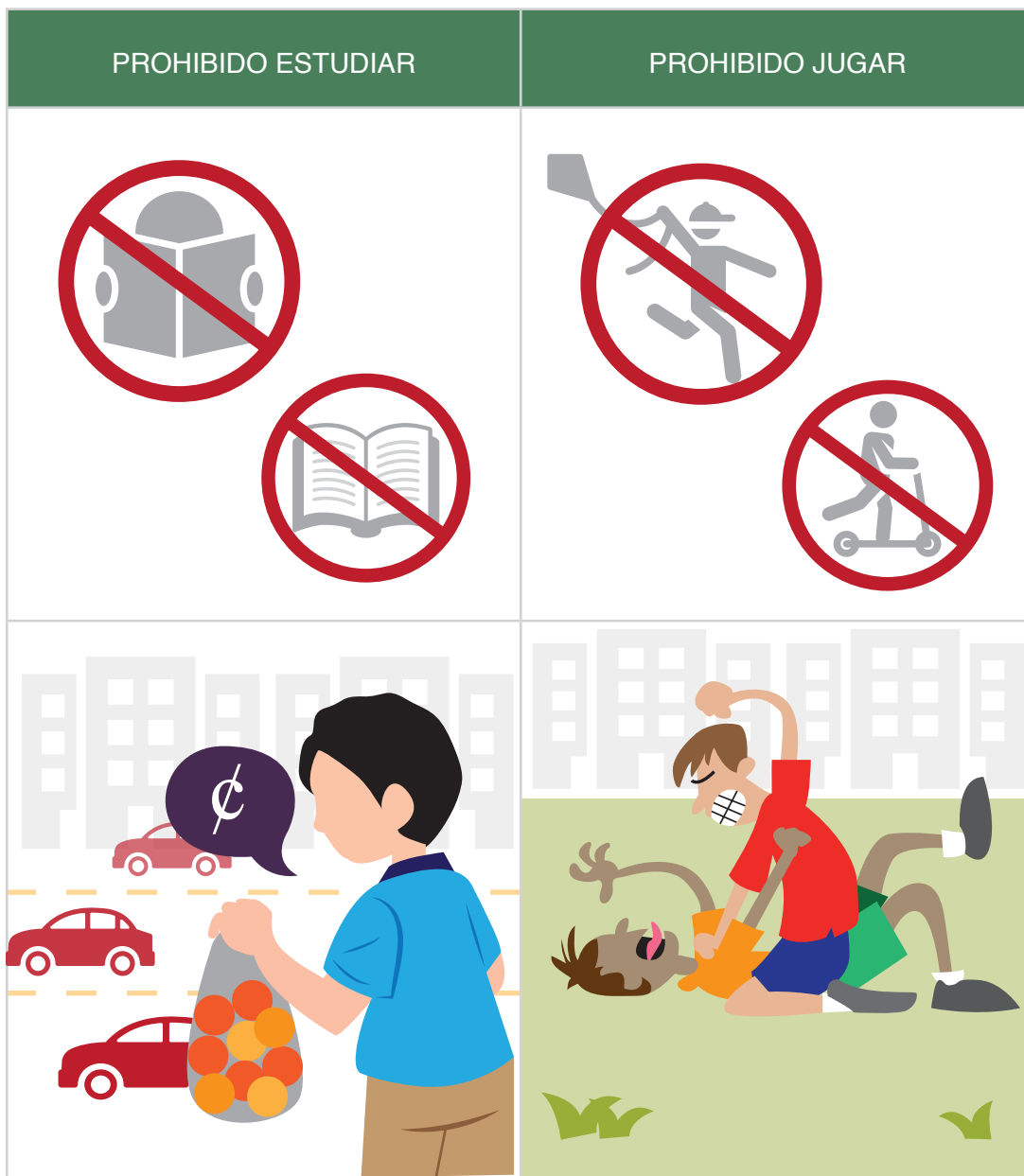
- Gafetes
- Pilots
- Cinta
- Imágenes del caso y de las alternativas
- Papelógrafo

## Referencias

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2016). *¿Qué son los derechos humanos?* México. Recuperado de: [http://www.cndh.org.mx/Que\\_son\\_derechos\\_humanos](http://www.cndh.org.mx/Que_son_derechos_humanos)
- Gorczewski, C (2010). Los desafíos de una educación para los derechos humanos Obstáculos, consideraciones y propuestas. *Revista de Derechos Humanos y Estudios Sociales*. (4), 147-162
- Mangrulkar, L., Posner, M., Vince, C. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. Washington, DC, Estados Unidos.
- Melero, J. (2010). *Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido*. Zaragoza. España. Recuperado de: [http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SaludConsumo/Documentos/docs/Profesionales/Salud%20publica/Promoci%C3%B3n%20salud%20escuela/Red%20Aragonesa%20Escuelas%20Promotoras%20Salud/Jornadas/Un\\_modelo\\_para\\_educar\\_con\\_sentido.pdf](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SaludConsumo/Documentos/docs/Profesionales/Salud%20publica/Promoci%C3%B3n%20salud%20escuela/Red%20Aragonesa%20Escuelas%20Promotoras%20Salud/Jornadas/Un_modelo_para_educar_con_sentido.pdf)
- Montoya, I., Muñoz, I. (2009). Habilidades para la vida. *Compartim: Revista de Formació del professorat*. Valencia. España. Recuperado de: <http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/es/index.html>
- Naciones Unidas: Derechos Humanos: Oficina del Alto Comisionado. (2016). *¿Qué son los derechos humanos?* Recuperado de: <http://www.ohchr.org/SP/Issues/Pages/WhatAreHumanRights.aspx>



## Apéndice





Gisselle Porras Viquez, Pedro Chaverri Mata

SENSIBILIZACIÓN VIVENCIAL:

## *Confrontando las estructuras sociales de género*

### Justificación

En nuestra sociedad, las mujeres principalmente son violentadas cotidianamente en su identidad y subjetividad por los estereotipos de género y los códigos culturales imperantes, contruidos a partir de una serie de diferenciaciones pseudo-lógicas que determinan el destino de las personas a partir de su “genitalidad observable” (las configuraciones de la imagen y los lenguajes simbólicos que en la misma se asumen los cuerpos). Ante la necesidad de entender aquello que se sale de la norma, se han desarrollado hipótesis distintas (psíquicas, biológicas y sociales) que brindan un fundamento “científico” a las estructuras genéricas que dividen nuestra sociedad en un par binario ciertamente reduccionista: hombre, como ser poseedor exclusivo de un pene, y mujer, ser poseedor exclusiva de una vulva. Sin embargo, como bien lo expresa Lamas (2009), lo substancial, más que desarrollar hipótesis, es entender que para todo ser humano es de suma importancia reconocerse a sí mismo (en éste caso, como persona sujeta de derechos dentro de nuestra sociedad):

lo más crucial de lo que está en juego en torno a la socialización sexista es el choque de la identidad y las aspiraciones personales con ciertas pautas clasificatorias y sus resultados condenatorios. Por eso el conflicto existencial que argumentan las mujeres, al encontrarse inmersas en una estructura social que las condena a un



espacio cerrado, asfixiante y a arquetipos básicos como la maternidad representa una incongruencia corporal e identitaria para muchas mujeres, lo cual expresa un dilema fundamental de la condición humana: el que se ubica entre la libertad y la cultura (p.10).

Ante esto, creemos que el reconocimiento del otro complementa de cierta manera al auto-reconocimiento de cada ser humano en esas identificaciones cruzadas que se pueden generar.

Por lo anterior, consideramos oportuno reconocer, identificar y exponer las manifestaciones de violencia sexista presentado como dispositivo de control que comienza su ejercicio incluso antes de nacer, en especial cuando las luchas por la igualdad y los derechos humanos son luchas a las que se les debe dar continuidad, tomando en especial consideración los múltiples, diversos y alarmantes escenarios de violencia que se presentan en América Latina.

Como se ha mencionado, el acumular experiencias de vida que no se ajustan a los esquemas tradicionales de género convierte principalmente a las mujeres (o a los cuerpos leídos simbólicamente como tal) en víctimas de violencia por una combinación múltiple de factores.

La CIDH reconoce que los factores que propician la violencia son la exclusión; la discriminación y violencia en la familia, la escuela y la sociedad en general; la asignación de estereotipos de género; la invisibilización institucional; entre otras (CIDH, 2014). Cuando en la palestra social consideramos también las múltiples experiencias de discriminación que sufren las personas trans, al ser personas que rompen con las dicotomías binarias de género y construyen su identidad en torno a nuevos parámetros que la socialización tradicional no consigue aceptar desde la disidencia, la condena social es aún más grave. A causa de los prejuicios, las personas que desafían las normas tradicionales de género son perseguidas por funcionarios estatales de diversas instituciones. Por ejemplo, agentes de la policía asumen, por prejuicio, a las personas trans como delincuentes y las discriminan. Visto con cifras, la REDLACTRANS (2015) señala, tras un relevamiento de denuncias llevado a cabo en Costa Rica, que en el 67% de los casos los perpetradores fueron agentes del Estado (37% agentes de la policía y 30% otros funcionarios públicos de instituciones como la CCSS, el MOPT, la JPS, etc.). Además, estas denuncias indican que las intimidaciones y amenazas (22%) son el tipo de abusos que experimentan mayormente la población de mujeres trans; así como la golpiza y agresión física (11%), la discriminación en el servicio de salud (19%), discriminación en el sistema educativo (11%).

Otro indicador del alto grado de violencia que sufren las mujeres trans es la esperanza de vida. En América, la esperanza de vida de las mujeres trans oscila entre los 30 y los 35 años de edad. Aunado a esto, en las muertes, en su mayoría asesinatos, se evidencia un alto grado de ensañamiento basado en la percepción de la orientación sexual y la identidad o expresión de género. Por ejemplo, la CIDH observa que, según los datos recogidos, las mujeres trans y las personas trans con expresión femenina tenderían más a ser asesinadas con armas de fuego, y sus cadáveres hallados en la calle o en lugares públicos, y a veces vinculados a situaciones de trabajo sexual. Por su parte, los hombres gay, o aquellos percibidos como tales, tenderían más a ser asesinados con armas blancas y sus cadáveres encontrados en lugares privados, tales como sus domicilios (CIDH, 2014).

Todas las cifras mencionadas son prueba contundente de que como sociedad fallamos en garantizar los derechos humanos a los tan mencionados “grupos minoritarios”. Desde nuestra posición privilegiada como estudiantes de una carrera centrada en la perspectiva de género en una universidad pública, como personas de una clase social no marginada y como personas sentipensantes comprendemos que la reflexión teórica desde el entendimiento en la corporalidad es el paso inicial para comprender las estructuras que nos han moldeado y en estas el origen, impacto y magnitud de la violencia que como sociedad perpetramos segregadamente contra los cuerpos e identidades disidentes y subversivas. En este trabajo pretendemos dar ese primer paso de reflexión para dar continuidad al tema de luchas sociales desde el entendimiento mismo en la propia experiencia individual y colectiva del grupo aproximándose a una sensibilización ciertamente vivencial.

## ◀◀◀ Marco Conceptual

Es necesario partir del concepto tradicional de “hombres” y “mujeres” como categorías principales y angulares en la edificación de nuestra sociedad binarista y estereotipada. Butler (1990) propone la existencia de una categoría a definir como “categoría de las mujeres” relacionada con la representación política y los intereses y objetivos feministas. En su obra “El Género en Disputa”, la autora establece la invisibilidad de las mujeres como sujetos políticos y como víctimas de un lenguaje que las excluye, como una concepción dominante que no las considera, por tal, como un sujeto con representación. La autora parte de una premisa general donde se estipula que existe un imaginario identitario con rasgos similares para todo lo que se denomine como perteneciente a la categoría de mujer, una categoría necesaria para etiquetar pero sin mayores aspiraciones por ejemplo hacia una visibilidad política. En los últimos años, dentro de la agenda feminista no ha existido una priorización al tema de la invisibilidad femenina dentro del lenguaje general incluyendo lo simbólico, por lo cual nunca se ha llegado a establecer parámetros que limiten el alcance de la categoría de las mujeres, lo que sí puede establecer, lo que debería comprender y de lo que debería ser eximido.



Foucault (1975) aduce que los sistemas del poder en que se basan nuestras sociedades producen sujetos que después no representan dentro de su universalidad. Esto nos lleva de vuelta a una categoría ambigua y carente de estructura de poder que le determine como sujeto, pero en las ocasiones donde sí sucede que es visto como tal, esto se hace desde una visión excluyente y limitante. Por ello es que la autora afirma que al intentar liberarse del sistema político que las constituye como sujetos subordinados, las mujeres se valen de un discurso trillado y gastado. Todo esto es mencionado por la autora como una ficcionalidad fundacional. Más tarde, la misma introduce al texto una pregunta que desafía las bases del pensamiento crítico feminista: ¿Existe algún elemento común entre las mujeres, anterior a su opresión, o las mujeres se vinculan únicamente en virtud de su opresión? En vista de que la oposición entre la binariedad masculino-femenino es el parámetro más utilizado y exclusivo para reconocer el sujeto de la categoría “mujer”.

Aunque es imposible escapar del campo de la representación que amplía la ambigüedad del sujeto “mujer”, es factible adoptar una posición flexible y reflexiva sobre lo que se considera natural dentro de una categoría identitaria, evitando dar por asumido el entendimiento de lo que significa ser “mujer” u “hombre” dentro de un sistema de sexo-género como el propuesto por Gayle Rubin que define un esquema de valores donde el género asignado es equivalente a los órganos del sistema reproductivo correspondientes a cada ser humano.

Es allí donde se vislumbra el daño colateral que una heteronormatividad androcentrista genera en el imaginario social y en la adopción de prácticas y tradiciones; es en el marco de ésta derrota para las identidades alternativas que surge la teoría Queer, como bandera del deseo de una nueva política feminista que considere la construcción variable de la identidad, en tanto requisito metodológico y fin político.

La propuesta cardinal de Butler consiste en la ruptura del tradicional sistema binario de géneros ligado al sistema de Rubin de sexo-género, que determina el género por el sexo biológico. Esta ruptura propone la creación y la construcción de las visiones identitarias personales.

Butler (1993) utiliza como recurso amplificador de su posición los textos de Luce Irigaray, que en su obra *Cuerpos que importan* afirma que las mujeres constituyen una paradoja dentro del sistema de identidad y habla principalmente de la construcción de una identidad versus la corporalidad, distinguiendo entre forma y materia como lo propusiera alguna vez Platón. Así muestra que las oposiciones binarias se construyen debido a la exclusión de otras posibilidades, y que la binariedad hombre-mujer es el principal arma de destrucción masiva de identidades que pudo construir la norma androcentrista patriarcal.

Butler confronta las visiones de Irigaray y Simone de Beauvoir, pues según la última, el sexo femenino es una carencia frente a la identidad masculina, y según Irigaray, el sexo femenino elude las representaciones normalmente consideradas como normativas; esto conlleva a una problemática dentro de la agenda feminista en torno a la cuestión de género. Butler señala que existen intentos de formular políticas de coalición sin dar por sentado un contenido de la categoría de “mujeres”, lo que conlleva a un problema de identidad, contrapuesto a lo que puede ser la identidad de género, pues a una persona se le brinda intelecto y plausibilidad sólo al ser encajonada dentro de un género tangible y reconocible.

El sistema patriarcal que engloba todas éstas representaciones culturales y asignaciones identitarias en torno al “género” es, además un sistema altamente cerrado y excluyente en sus aforismos principales. Según Lugones (2005), todas las normas de género del mundo occidental están basadas en las experiencias de hombres y mujeres de clase media en una configuración asumida bajo factores eurocéntricos. Los cuerpos con una tonalidad distinta a lo que se percibe como la norma o lo aceptado desde los parámetros de “blanquitud” son vistos bajo una serie de prejuicios y estigmas descalificantes. La respuesta por parte de las mujeres identificadas como afros, indígenas u otra etnia que se excluye desde lo normado ha sido ignoradas siendo invisibilizada históricamente en la organización económica, social y política de la sociedad. Surge entonces la interseccionalidad como aspecto clave para comprender otras experiencias; presenta una noción clara de cómo las opresiones se cruzan y pueden gestarse desde las diferencias y/o diversidades que embargan los cuerpos, las identidades, la subjetividad, abordando no solo éstas diferencias si no la naturaleza relacional de éstas en cuanto a estructuración jerárquica, cultura, identidades, posición sociales, orientación sexual, edad, género y demás categorías que asumen y son parte del ser social.

Lejos de las imposiciones patriarcales, sociales, tradicionales y biologicistas, el género también resulta ser un aparato que desnaturaliza las desigualdades sociales, pues a través de él se puede también fungir como orden deconstrutor y desnaturalizador de lo femenino y lo masculino, permitiendo alojamientos intermedios dentro de sus categorías, como lo transgénero o inclusive lo intersex; pues en palabras de Butler “La norma sólo persiste como norma en la medida en que se representa en la práctica social y se reidealiza y reinstruye en y a través de los rituales sociales diarios de la vida corporal” (Butler, 1993). Salirse de la norma es estar en relación con ella, no es posible estar por fuera de su espacio normativo. Las diferencias que pueda mostrar alguien en relación a la norma por se convierten a quien la trasgreda en otra persona. El género es una norma reguladora, pero también es una norma que se produce al servicio de otros tipos de reglamentos. Butler considera que la sexualización de la desigualdad no es un concepto previo al género, y plantea como principales problemas la reducción del género a la sexualidad, y la esencialización de la heterosexualidad.



La disonancia entre el género y la sexualidad se afirma desde dos perspectivas: se busca mostrar posibilidades para la sexualidad que no estén cruzadas por el género para cuestionar el esencialismo y el reduccionismo, y se trata de mostrar las posibilidades de género que no estén predeterminadas por las formas de heterosexualidad hegemónicas. Al introducir los conflictos de una separación social según sexo-género, Foucault parte de una definición más estructural y científica del sexo, sus variantes y componentes, e introduce una pregunta fundamental que nos lleva a cuestionar el porqué de la existencia del sexo, no sólo como medio de reproducción biológica, sino también, como el constructo social y emocional que constituye; si las evidencias científicas nos muestran que el sexo con todas sus performatividades y rituales no es vital ni existe en otras especies del mundo biológico.

La división sexual del trabajo ha sido fundamentada primariamente en la anatomía y las diferencias corporales entre los sexos; la cultura general no solo ha infundado creencias en el terreno de lo físico sino también en lo emocional, propiciando una dominación masculina universal. Si bien existen diferencias genéticas considerables entre los sexos, es una falacia relacionar y/o confundir éstos caracteres diferenciales con las capacidades y los patrones de conducta de los seres humanos. Se puede observar, pues, un patrón de conducta que se replica en todas las sociedades, que busca condicionar a sus miembros a exagerar todas las diferencias sexuales en la conducta, con el fin de codificar y encasillar las actitudes y comportamientos que serán inherentes y permitidos a niñas y a niños por separado. Luego se nos presenta un segundo dilema, pues la sociedad actual patriarcal, capitalista, androcéntrica y adultocéntrica que dicta todas las normas sociales del mundo que nos rodea promete oportunidades y accesos igualitarios en la teoría, más en la práctica no ofrecen acciones complementarias para recrear y posibilitar sus promesas de equidad. Una sociedad como en la que vivimos tiene grandes problemas para reacomodar sus bases de movimiento y acciones, pues eso significaría una desestabilización de lo milenariamente conocido y perpetuado, es por ello que cada sociedad es quien debe decidir las actitudes y cambios que deben surgir y aplicarse con respecto a la sexualidad, la diversidad, la variabilidad, la destrucción del binarismo y de lo binario en general, y de ese modo repensar las estructuras de lo que se considera 'humano', digno de respeto y de una posición correspondiente en la sociedad.

## *Propuesta*

### Objetivo General

- Reconocer desde la corporalidad las estructuras sociales de género a través de las dinámicas grupales con jóvenes para la sensibilización vivencial.

### Objetivos específicos

- Establecer un acercamiento inicial acerca de conceptos claves referentes al enfoque de género en sensibilización.
- Construir procesos identificacionales desde lo vivencial para el entendimiento en conexión e integración grupal de la teoría de género y su concientización.

### Marco metodológico: Técnicas y Actividades

Al plantearnos el taller bajo un enfoque vivencial desde el conecte en la corporalidad, partimos desde técnicas participativas integrales que permiten conectarse en las experiencias individuales y colectivas. Reconocer las vivencias desde un enfoque participativo inicial en la práctica (el sentirse corporalmente) logra reconocer la teoría a través de las mismas vivencias y/o identificaciones que se generen a través de las dinámicas grupales y actividades desarrolladas por las personas facilitadoras. Teorizar a través del cuerpo entendiendo desde las propias vivencias y experiencias lo relacionado a los planteamientos y enfoques de género-feministas, especialmente en el objetivo planteado en el taller para lograr reconocer las estructuras sociales que han venido reproduciéndose en constantes tanto en los procesos de socialización como en las estructuras gestadas desde la subjetividad.

Desde los procesos de coordinación enfocados a una metodología feminista, la cual se asume desde sus diferentes propuestas en aplicaciones bajo una óptica mucho más sensible y crítica, no sólo de cuestionamiento a estas estructuras que han venido consolidándose en la psique, los cuerpos y el entorno mismo de las personas; sino no también haciendo rupturas disidentes, cambios transformadores que reconocen las experiencias y vivencias desde las diferencias y diversidades, aquellas que trascienden los enfoques simplistas sumatorios (Harding, 1991) es la que se asume en el taller. En esta línea principalmente es en la que nos basamos conjunta en similitud a los modelos propuestos desde la educación popular en América Latina (Jara, 2010) en ese reconocimiento principal de las experiencias, el re-



conocimiento del otro/otra del entorno en sí mismo, para ir formando sujetos conscientes y críticos, creando formas diversas de aprendizaje desde una integralidad que pueda confrontar y desestabilizar de cierta manera las estructuras que se han interiorizado y se continúan reproduciendo.

## *Propuesta*

### *1. Temperar*

Dentro del planteamiento de un taller es fundamental “temperar” inicialmente la energía grupal para ir involucrando al grupo en la tarea colectiva en torno a la experiencia del taller, aquello que muchos autores definen como caldeamiento. Así en esta línea se torna la primera actividad.

Esta consiste en plantear tres filas verticales, las personas van a estar viendo a un lado específico del aula, la idea central es dar una frase sencilla a la primera persona de las hileras y estas en las mismas deben reproducir la frase dada solo a través de su cuerpo, escenificándola. De esta forma, la persona siguiente en su respectiva fila, va a ejemplificar lo que entendió de la frase de la misma forma hasta que llegue a la última persona de su subgrupo (a esta última le toca decir la frase que entendió en el proceso) La idea de esta actividad principalmente es integrar esas energías grupales y crear un “clima” cálido al grupo para poder gestar un espacio más dinámico, más de encuentro entre las personas participantes; pero también es reflejar simbólicamente que los procesos de socialización ciertamente responden a sustituciones de relatos: frases dichas, lenguaje simbólico y demás estructuras discursivas que se han consolidado precisamente a través de la configuración de las imágenes: de la construcción social del género. Lo que se cree y/o se interioriza respecto a las estructuras y configuraciones especialmente desde la lectura que se le asigna a los cuerpos, principalmente referidas a categorías de género: en esas construcciones asignadas de lo que se concibe por “ser hombre y ser mujer”.

Ya armados estos grupos primarios en el caldeamiento se continúan en los mismos para las dinámicas siguientes.

### *2. Reconociendo la discriminación en nuestra vida cotidiana*

Se origina con mayor fuerza la técnica vivencial involucrando a las personas para tomar actitudes espontáneas desde la tarea grupal planteada desde la actividad.

La idea consiste en tener tres paleógrafos, en estos se les solicitará primeramente que dibujen el contorno de alguna persona, una vez dibujados se les asignará algún rol específico a cada grupo para que asocien la silueta a una categoría específica.

Al primer grupo se le pedirá que asuma en la silueta a una persona identificada como mujer, al segundo que asuma en la silueta a una persona identificada como hombre, y a la otra silueta que asuman una identidad ciertamente “distinta” alguna que no sea ninguna de las anteriores, como por ejemplo algún cuerpo trans o intersex (simplemente esta última no va a corresponder a ninguna figura binaria).

Asumiendo las siluetas y en estas sus asignaciones se les solicitará que pongan las características que sientan y/o creen que “corresponden” a dichas figuras: que es lo que piensan que es un hombre, una mujer, una persona que no encaja en ninguna de estas categorías; lo que han escuchado, lo que debe tener, entre otros. La idea es que representen mediante frases, dibujos y demás representaciones lo que deseen en el momento plasmar en la figura creada.

Una vez que se cumple el objetivo con los discursos plasmados en la figura se solicitará una pequeña exposición de cada subgrupo para que exponga brevemente lo manifestado. Una vez finalizado las miniexposiciones se abrirá un campo de reflexión en cuanto a lo que se nos ha dicho que se es por hombre y que se cree por ser mujer para ir involucrándonos con la teoría de género y en estas las estructuras estáticas que se han reproducido generando una serie de lineamientos estereotipados, referentes a su vez a moldes y roles sociales establecidos que forman estigmas, jerarquías y demás ideas desiguales permeando un poder no solo dominante sino disciplinario.

Debatiendo un poco en el tema inicial para desmontar la teoría sexo-género podemos involucrar un poco la temática de corporalidades disidentes, como las personas consideradas trans o inclusive la gente que se ha asumido bajo una suerte de teoría queer, visibilizando que otras identidades, otras corporalidades son realmente posibles. El aula justamente se va a decorar con cuerpos diversos, para ejemplificar precisamente la diversidad de corporalidades desde un enfoque interseccional, la realidad invisibilizada en el entorno social dominante.

En esta dinámica aunque se tenga una estructura de lo planeado, al ser enfocado desde lo vivencial, y no saber ciertamente que se va a manifestar entorno a las siluetas y el debate que genere de estas, van a ser también procesos espontáneos que sitúen en el aquí y el ahora la misma dinámica y coordinación del taller. Pero precisamente en la apuesta metodológica de lo vivencial es que se apuesta a lo espontáneo, en lo que plasma Castillo (2013), retratando lo que afirmaba Augusto Boal; como medio creativo; como la libre expresión de la personalidad y aquella respuesta adecuada a nuevas situaciones.





### 3. Representar una canción (una historia).

La tercera actividad también asume una técnica espontánea especialmente desde lo abordado por Castillo (2013) desde Augusto Boal respecto a dinámicas sociodramáticas que involucren a las personas directamente en la escena y responden participativamente en los procesos para la solución de conflictos. La actividad por consiguiente consiste en dar tres canciones a los subgrupos referentes a temáticas sobre la masculinidad, feminidad y posiciones disidentes ante las mismas, para que las lean y comenten un poco entre los mismos subgrupos.

Una vez leídas a lo interno, se expondrá un resumen o la idea central de la canción asignada al grupo en general. Una vez visibilizadas las mismas canciones se solicitará a tres representantes de los distintos subgrupos que se pongan de pie en una línea horizontal, seguidamente se solicitará a las demás personas que se posicionen detrás de la persona que tengan la canción que más le guste, le llamo la atención o les genere cierto ruido, cierta movilización en su interior, de esta manera se va a elegir cual canción representar para simular una adaptación de lo que Boal describe como teatro foro.

Una vez escogida la canción una de las personas facilitadoras la interpretará. La idea en esta interpretación en un primer momento es sólo presentarla, una vez que se presente la escena se le explicará a todo el grupo que se volverá a interpretar la misma pero que ahora en cualquier momento se puede intervenir. Una intervención del público (que son las personas participantes) ya sea para cambiar una palabra, gesto, movimiento, postura o posición y algún relato de la escena para poder solucionarla en el contexto inmediato. Pueden intervenir solicitando cambiar indirectamente (dándole instrucciones a la persona facilitadora que está actuando) o puede levantarse y cambiar lo que desee de la escena y/o el personaje o inclusive tomando el lugar de la misma persona y actuando en vez de esta, hasta que se logre solucionar de cierta manera el conflicto o se llegue a un acuerdo colectivo respecto a la misma escena. Así se van haciendo altos y se les pregunta a las personas espectadoras si están de acuerdo con la situación, si quiere intervenir e involucrarse directamente para ayudar en el desarrollo de la acción.

Según esta técnica sociodramática, y especialmente desde lo planteado en el teatro del oprimido, es precisamente desde la corporalidad y la espontaneidad que se logra involucrar a las personas en el contexto proyectivo de la realidad. El hecho de posicionarme o dirigir el papel de una persona en una determinada escena permite no solo visibilizar desde mi lugar, sino sentir conscientemente el momento para entender mejor la situación logrando confrontarme en una realidad en que se nos adecua a ver y no participar. “En el sociodrama se plantea un problema común entre los mismos miembros del grupo y se van señalando posibles soluciones, ya sea para explorar los niveles de espontaneidad, como de hallar la respuesta más favorable” (Castillo, 2013, p.130).



Es una técnica que no solo actúa bajo cuestionamientos proyectivos del entorno social, sino que también moviliza lo político para el cuestionamiento en la movilización interna de la misma. Así referente al tema del taller se apuesta por este tipo de dinámicas para la concientización de la misma problemática aborda. El entender el tema a través del cuerpo y la visibilización conjunta en la intervención que se puede hacer en la misma puede generar sentir realmente lo que se quiere plantear en el taller, confrontando desde las vivencias propias y colectivas, las estructuras sociales de género.

#### 4. Cierre

La última dinámica va dirigida a realizar un cierre simbólico del taller desde lo vivido y lo experimentado. Mostrar desde lo simbólico los elementos “invisibles” que dimensionan la introyección de las estructuras y roles de género para un acercamiento metafórico vivencial de lo normado y naturalizado desde nuestros lugares, entornos, identidades, subjetividades y corporalidades.

A cada persona se le entregará un papel enrollado a manera de semilla de una flor y cada papel contendrá una frase de síntesis con respecto al taller. La idea con estas frases es que cada quien lea comentar su reflexión acerca de ella, y del taller en general, exteriorizar un poco la experiencia en cómo se sintieron a través de lo vivido en general respecto al taller.



### TALLER VIVENCIAL SOBRE SENSIBILIZACION DE GÉNERO

<i>Eje temático</i>	<i>Objetivo específico</i>	<i>Actividades</i>	<i>Materiales</i>
Caldeamiento Temperatura grupal	Fortalecer los enlaces simbólicos para la vinculación inicial del grupo	<p><b>Ejercicio 1: Energizar la dinámica grupal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Despertar la corporalidad desde la interpretación de las frases propuestas.</li> <li>- Solicitar al grupo hacer dos filas verticales.</li> </ul> <p>Las personas van a estar viendo hacia la ventana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la primera persona de la fila se le dará una frase referente a derechos identitarias la cual deberá ser representada a través del cuerpo, únicamente para la persona que le sigue detrás en la fila; y así de manera consecutiva hasta llegar a la última persona de la fila.</li> </ul>	



Eje temático	Objetivo específico	Actividades	Materiales
		Al llegar a la última persona de la fila, deberá interpretar el significado de la frase propuesta a la primera persona de la fila	
Patriarcado y desigualdad de género en nuestras sociedades: Los significados sociales del “Ser hombre” “Ser Mujer” Dicotomías sexuales.	<p>Establecer un acercamiento inicial a los conceptos de patriarcado, género, socialización de género, discriminación e identidades de género, con el fin de fomentar una reflexión episteme</p> <p>Fomentar una reflexión aplicada a sus contextos educativos y profesionales sobre las manifestaciones de discriminación y sus causas en nuestra sociedad.</p>	<p><b>Ejercicio 1:</b> Reconociendo la discriminación en nuestra vida cotidiana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A cada sub-grupo se le asignarán un papelógrafo y pilots de colores. Cada papelógrafo deberá contener una silueta de una persona, que identifique, según sea asignado por las personas facilitadoras una identidad de género planteada: “hombre”, “mujer”, “persona trans/no-binaria-otro”.</li> <li>- Se solicitará a los grupos escribir, dentro de cada silueta características, conceptos y expectativas sociales tradicionalmente asociados con cada personaje, según su identidad de género asignada.</li> <li>- Posteriormente, se solicitará a cada sub-grupo presentar a sus personajes, describir y explicar lo escrito dentro de cada silueta.</li> <li>- Esto permitirá conducir una plenaria grupal acerca de las asignaciones sociales de roles de género, de identidades de género según la genitalidad de las personas, de las formas de discriminación imperantes en nuestra sociedad, orientando la discusión hacia el origen de éstas manifestaciones de violencia.</li> </ul> <p><b>Ejercicio 2:</b> Abrir una pequeña plenaria en torno a las imágenes mostradas, utilizadas para decorar el salón, de cuerpos disidentes, corporalidades, fuera de lo concebido desde la heteronorma).</p>	

<i>Eje temático</i>	<i>Objetivo específico</i>	<i>Actividades</i>	<i>Materiales</i>
<p>Adaptación de teatro Sociodramático (Trabajo con canciones)</p>	<p>Establecer representaciones corpóreas relacionadas a temáticas específicas de género en las propuestas proyectivas del grupo</p>	<p><b>Ejercicio 1:</b> Representar una canción (una historia).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se asigna a cada subgrupo una canción, la cual deberán analizar y asimilar.</li> <li>- Posteriormente se solicitará al grupo configurar una representación escénica utilizando el cuerpo de una de las personas facilitadoras como recurso.</li> <li>- Cada representación escénica será presentada ante el resto del grupo.</li> <li>- Luego de cada presentación escénica, los demás grupos tendrán la libertad de intervenir y modificar la propuesta escénica de cada grupo según consideren sería más atinente a una escena de respeto a las diversidades sexuales y de género</li> <li>- Una vez rearmada la escena se vuelve a presentar con las modificaciones realizadas al resto del grupo.</li> <li>- Una vez solucionada cada escena se da paso a una Reflexión de la dinámica, conexión con el tema de empoderamiento grupal.</li> <li>- Síntesis del taller.</li> </ul>	
<p>Cierre</p> <p>Sintiendo desde los simbólicos las estructuras, roles y estereotipos introyectados de género</p>	<p>Mostrar desde lo simbólico los elementos “invisibles” que dimensionan la introyección de las estructuras y roles de género para un acercamiento metafórico vivencial.</p>	<p><b>Ejercicio 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A cada persona se le entregará un papel enrollado a manera de semilla de una flor</li> <li>- Cada papel contendrá una frase de síntesis con respecto a el taller.</li> <li>- Cada persona deberá colocar su papel en el cuenco con agua, esto permitirá que la semilla se desenvuelva y “florezca” con la frase que contiene</li> <li>- Cada persona deberá leer su frase y comentar su reflexión acerca de ella, y del taller en general.</li> <li>- Reflexión y cierre simbólico final.</li> </ul>	<p>Papeles con frases de síntesis</p> <p>Cuenco transparente con agua</p>



## Referencias

- Aubry, A (2011). *Otro modo de hacer ciencia. Miseria y Rebeldía de las Ciencias Sociales*. En: B, Baronnet; M, Mora y R, Stahler-Sholk: Luchas muy otras. Zapatismo y autonomía en las comunidades indígenas de Chiapas. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Butler, J. (1990). *El Género en Disputa: Feminismo y la subversión de la identidad*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Butler, J. (1993). *Cuerpos que importan: sobre los límites materiales y discursivos del "sexo"*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Candelo, C; Ortiz, G & Unger, B. (2003). Hacer talleres. *Una guía práctica para capacitadores*. Colombia: Fondo mundial para la naturaleza.
- Castillo, B. (2013). Psicodrama, sociodrama y teatro del oprimido de Augusto Boal. Analogías y diferencias. *Revista teatro*, 26, pp.117-139.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH). (2014). *Una mirada a la violencia contra personas LGBTI en América: Un registro que documenta actos de violencia entre el 1 enero de 2013 y el 31 de marzo de 2014*. Comunicado de Prensa 153/14.
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- García, D. (2003). *El grupo, Métodos y Técnicas participativas*. Argentina: Editorial Espacio.
- Halbwachs, M. (2004). *La memoria colectiva*. Zaragoza: Prensas universitarias de Zaragoza.
- Harding, S (1991). *¿Existe un método feminista? En: Ministerio de Justicia. Compilación Bibliográfica sobre elementos epistemológicos y metodológicos de la investigación no sexista*. San José, Costa Rica.
- Jara, O. (1995). *La concepción metodológica dialéctica, los métodos y las técnicas participativas en la educación popular*. Tegucigalpa: Alforja.
- Jara, O. (2010). *Educación popular y cambio social en América Latina*. Community Development Journal.
- Lamas, M. (2009). El fenómeno trans. *Debate Feminista*, 39(20), 3-13. México.
- Lugones, M. (2005). *Multiculturalismo radical y feminismos de mujeres de color*. *Revista Internacional de Filosofía Política*, Madrid España.
- Martínez, M (2003). *Epistemología Feminista y Postmodernidad*. Cinta de Moebio, 16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10101607>
- Plaza, R. C. (2011). *Sexualidades disidentes: entre cuerpos normatizados y cuerpos lábiles*. *Revista de estudios de género. La Ventana*, 4(33), 42-72
- Red Latinoamericana y del Caribe de personas trans (REDLACTRANS). (2015). *Violaciones a los Derechos Humanos de mujeres trans en Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Panamá*.
- Rubin, G (1986). *El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo*. UNAM: Editorial Ciencias Jurídicas.

