

Construyendo Comunidad

APRENDIZAJE Y SERVICIO PARA LA CIUDADANÍA
GLOBAL EN EL MUNICIPIO DE MADRID.

Guía didáctica



Introducción

“**Construyendo Comunidad: Aprendizaje y Servicio para la Ciudadanía Global en el municipio de Madrid**”, es un proyecto educativo de Fundación Fad Juventud en consorcio con Mundo Cooperante y financiado por el Ayuntamiento de Madrid dirigido a adolescentes de entre 12 – 16 años de Educación Secundaria y Formación profesional de centros educativos del municipio de Madrid.

Este programa se basa en la inclusión de los principios de la filosofía Ubuntu en la Educación para la Ciudadanía Global (EpCG) destacando la interconexión de la humanidad y la responsabilidad compartida hacia los demás. El enfoque del proyecto se estructura en torno a tres ejes fundamentales: el yo, el yo con otras personas y el yo con el mundo, siguiendo los principios de la filosofía Ubuntu, originaria de la cultura sudafricana y que engloba las aspiraciones sobre cómo vivir bien y en armonía con todas las personas.

Basándonos en este planteamiento optamos por la metodología de Aprendizaje y Servicio para que el alumnado participante genere un impacto positivo en su propia comunidad, fruto de su aprendizaje previo y de sus ideas e inquietudes.

El contenido tratado en las diferentes sesiones se estructura de la siguiente manera:

**EL UBUNTU RESIDE EN EL
PODER DE UN COLECTIVO EN
HACER EL BIEN COMÚN.**



MÓDULO 1. **Fortaleciendo el Yo.**

Se abordará el eje de “persona”, centrándose en el autoconocimiento y el fortalecimiento de la identidad personal del alumnado en un total de **dos sesiones**. Se explorarán aspectos relacionados con la percepción de sí mismos, sus fortalezas, virtudes y valores personales como ciudadanos/as de su entorno y del mundo, potenciando la capacidad de participación comunitaria.

MÓDULO 2. **Yo en mi comunidad.**

Esta segunda parte consta de **una sesión** en la que se abordará el eje del “yo con otras personas”, centrándose en el sentimiento de pertenencia a una comunidad o ciudadanía, así como en la promoción de la solidaridad y la participación social. Se pondrá el foco en construir pensamiento crítico y conciencia con tres enfoques transversales: igualdad de género, sostenibilidad y cuidado del medio ambiente, e interculturalidad.

MÓDULO 3. **‘Ser’ en el mundo.**

Se abordará el eje del “yo en el mundo” en un total de **tres sesiones**, centrándose en la globalidad y la relación entre lo local y lo global, poniendo en valor la diversidad de realidades que existen en el mundo y los conceptos de cooperación y solidaridad. Además se fomentará una visión de ciudadanía global que reconozca nuestra responsabilidad colectiva en la construcción de un mundo más justo, inclusivo y sostenible. Los temas principales de las tres sesiones serán el desarrollo sostenible y medio ambiente, género e interculturalidad.

Como se menciona anteriormente, estos tres ejes serán acompañados de la implementación de la estrategia educativa de Aprendizaje Servicio que se diseñará y se ejecutará en cada grupo fruto de su participación y compromiso con su entorno tras haber fortalecido los conceptos de comunidad, ciudadanía global y transformación del entorno o acción social positiva.

Para la realización del proyecto en cada grupo participante, se recomienda fraccionarlo en un total de 8 sesiones, con una media de una hora o menos por cada una. En estas ocho sesiones se incluyen, **dos para el Módulo 1, una sesión para el Módulo 2, y tres sesiones para el Módulo 3**. Tras realizar esta parte de aprendizaje, se dedicarán al menos dos sesiones para la preparación y desarrollo de la iniciativa de servicio comunitario por parte del alumnado participante, y que puede contar con la colaboración con otras entidades sociales, organismos públicos y sociedad civil.

En esta guía se recogen los temas principales a tratar en cada una de las sesiones para que docentes y otros agentes educativos puedan aplicar este proyecto con grupos de adolescentes y jóvenes, sin necesidad de colaboración externa, ampliando de esta manera el impacto y la sostenibilidad en el tiempo de la propuesta.



MÓDULO 1

Fortaleciendo el Yo

Redactado por Arantxa Cobos.



En este primer Módulo de Educación para la Ciudadanía Global se desarrolla el “**Ser yo – Fortaleciendo el yo**” relacionado con el Autoconocimiento como base para desarrollar en siguientes módulos “Mi Yo en Comunidad”, y “Ser en el mundo”.

Este Módulo 1 se desarrolla en dos sesiones y entre los objetivos a conseguir se encuentran:

- * Entender la **Inteligencia Emocional Intrapersonal** y la utilidad de generar autoconocimiento, autopercepción, autovaloración.
- * Fomentar una **mirada de excelencia hacia nosotros mismos**, a la vez que amables con los “errores” que podemos tener durante nuestro desarrollo.
- * Habilidades para el **trabajo participativo hacia la comunidad**, favorecer la motivación y fortaleza de los participantes para trabajar en comunidad y fomentar la innovación social.

El contenido de este documento se puede adaptar tanto al tiempo, como a las necesidades e intereses de las personas que participan en este taller.

SESIÓN 1: MI MIRADA HACIA DENTRO DE MÍ.

- 01** Qué significa ser ciudadano/a global. Un poco de historia Características.
- 02** ¿Para qué es importante el autoconocimiento para el desarrollo de la Ciudadanía Global? Bases de la Inteligencia Emocional Intrapersonal. Autoconocimiento.
- 03** Desarrollar la autopercepción y autovaloración positiva. Mirada positiva y amable hacia nosotros mismos y a los “errores” que se pueden cometer en el camino de nuestro desarrollo.
- 04** Ejercicio a realizar con el grupo.

SESIÓN 2: MIS HABILIDADES Y MIRADA DE CARA A TRABAJAR PARTICIPATIVAMENTE EN COMUNIDAD.

- 01** Habilidades para ser un Ciudadano/a Global.
- 02** Inteligencia Emocional Interpersonal. Habilidades para el trabajo participativo hacia la comunidad. Mirada positiva, amable y colaborativa hacia las otras personas. Talentos y Fortalezas.
- 03** Ejercicio a realizar con el grupo.



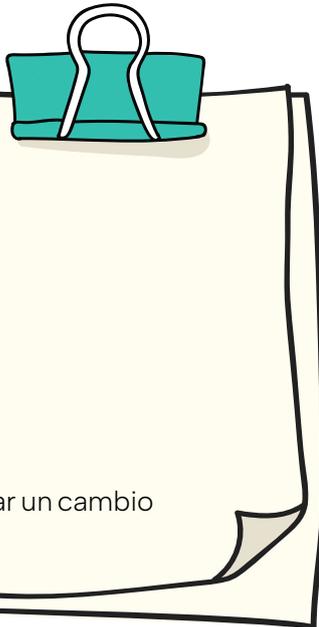
SESIÓN 1: CONOZCAMOS EL PROYECTO

01. Qué significa ser personas ciudadanas globales. Un poco de historia. Características.

Desde la antigüedad, el ser humano ha aprendido a organizarse en comunidades, principalmente para asegurar su supervivencia. En la actualidad, las barreras físicas y distancias entre personas han cambiado, y por ello, como sociedad podemos permitir estar más involucrados con lo que ocurre en otros países y continentes.

Se considera como personas ciudadanas globales aquellas que trascienden su propio entorno cercano y tienen una perspectiva amplia del mundo. Entre otros aspectos desarrollan una mayor conciencia de lo que ocurre en otros lugares, son capaces de entender la interdependencia que se genera, el impacto de la tecnología y cómo ésta acorta distancias físicas. Una persona ciudadana global posee una mezcla de empatía y conocimiento sobre la interconexión mundial.

A través de la educación para la ciudadanía global se fomenta que, de manera consciente, se desarrollen variables como:

- 
- + Autoconocimiento.
 - + Tolerancia.
 - + Justicia.
 - + Pensamiento Crítico.
 - + Proteger los derechos humanos.
 - + Experimentar la diversidad cultural.
 - + Responsabilidad Social y Solidaridad Internacional.
 - + Participar en la economía globalizada.
 - + Contribuir al bienestar de la comunidad global.
 - + Formar a personas dentro de la comunidad para generar un cambio en el mundo.



Un poco de historia

Aunque la idea de ciudadanía global es antigua, en su construcción actual, tiene especial importancia tanto la creación de las **Naciones Unidas en 1945**, como la **Declaración de los Derechos Humanos en 1948**, y en los últimos años los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** y **Acuerdo de París sobre el cambio climático en 2015**.

Para el 2030, la comunidad internacional acordó que las personas estudiantes, entre otras, adquieran el conocimiento y habilidades necesarias para promover el desarrollo sostenible, incluyendo a la ciudadanía mundial.



02. ¿Para qué es importante el autoconocimiento para el desarrollo de la Ciudadanía Global?

Bases de la Inteligencia Emocional Intrapersonal. Autoconocimiento.

Como se ha indicado anteriormente, las personas que viven la Ciudadanía Global trascienden su propio entorno cercano y tienen una perspectiva amplia del mundo, y además este desarrollo se realiza de manera consciente.

Es decir, primero se auto conocen y desde ahí desarrollan habilidades, perspectiva, empatía, etc., tanto hacia el exterior como hacia el resto del mundo.

El autoconocimiento es básico porque permite identificar y gestionar aquello que nos ocurre, y cuáles son las emociones que aparecen. De esa manera, se puede desarrollar un aspecto más potenciador de uno mismo. Permite liderarnos, para desde ahí, participar, colaborar y liderar en lo común y en lo global. No se puede liderar de manera adecuada en lo global, si antes no se hace en lo personal.

Por todo ello, es clave conocer unas bases de Inteligencia Emocional y entender cómo la misma nos ayuda a desarrollar el autoconocimiento, así como otras competencias emocionales y de autoliderazgo básicas.

¿Qué es una emoción?

Existen un gran número de definiciones sobre lo que es una emoción.

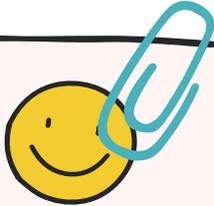
En esta guía, nos basamos en una definición de Daniel Goleman en la que indica que, "las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida, que la evolución nos ha inculcado.

Desde una perspectiva etimológica proviene del latín y se puede decir que significa "movimiento hacia algo". La emoción indica una tendencia a la acción.

Las emociones no aparecen porque sí, tienen una serie de funciones. Reeve en 1994, indica que la emoción tiene tres funciones principales:

- * **Funciones adaptativas:** moviliza la energía necesaria para que el organismo ejecute, de forma eficaz, la conducta exigida por las condiciones ambientales.
- * **Funciones sociales:** aparición de conductas apropiadas, interacción social, expresión de emociones, comunicar estados afectivos y promover la conducta social. Izard (1989).
- * **Funciones motivaciones.** La emoción energiza la conducta motivada, con dimensiones agrado/desagrado e intensidad de la reacción afectiva. Se puede decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional, y a su vez, la emoción facilita la aparición de conductas motivadas y no de otras

Las **seis emociones primarias**, las que se consideran los sentimientos verdaderos más básicos, y son más aceptadas y comunes a los seres humanos son: alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa. Las emociones primarias, indican cómo se reacciona, no cómo nos gustaría o se debería reaccionar. Definen lo que verdaderamente se siente.



Cuando la emoción es saludable o adaptativa, los mensajes relativos a tu bienestar son:

- + **El enfado** dice que tus límites han sido traspasados o que hay algo que consideras injusto.
- + **La tristeza** te dice que has perdido algo importante o que tu necesidad de afecto y amor no está atendida.
- + **El miedo** te dice que estás en peligro o que no estás seguro.
- + **La sorpresa** te dice que hay algo nuevo que merece la pena investigar.
- + **El asco** te dice que lo que estás experimentando es malo para ti.
- + **La alegría** te dice que has alcanzado una meta.
- + **Otras emociones** facilitan otro tipo de información. Por ejemplo, la vergüenza te dice que te sientes expuesto en exceso, el dolor que la sensación sobre uno mismo está rota en pedazos.

Para Goleman (1995), la Inteligencia Emocional es *“la capacidad humana de sentir, entender, controlar, y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás”*.

La Inteligencia Emocional se divide en dos grandes bloques, y cada una de ellas se trata en una sesión:

- + **Inteligencia Emocional Intrapersonal (Sesión 1)**
- + **Inteligencia Emocional Interpersonal (Sesión 2)**



La Inteligencia emocional Intrapersonal según Gardner (1993) es:

“EL CONOCIMIENTO DE LOS ASPECTOS INTERNOS DE UNA PERSONA, EL ACCESO A LA VIDA EMOCIONAL, A LA PROPIA GAMA DE SENTIMIENTOS, LA CAPACIDAD DE EFECTUAR DISCRIMINACIONES ENTRE LAS EMOCIONES Y FINALMENTE PONERLAS UN NOMBRE Y RECURRIR A ELLAS COMO UN MEDIO DE INTERPRETAR Y ORIENTAR LA PROPIA CONDUCTA”.

Gardner, 1993:42

A través de la Inteligencia intrapersonal se permite formar una imagen con precisión sobre nuestra propia persona, las necesidades, características, cualidades y defectos. ¿Cómo ocurre esto?

La Inteligencia Emocional Intrapersonal se estructura en tres competencias emocionales:

- * **Conciencia Emocional:** es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto particular.
- * **Regulación Emocional:** permite utilizar las emociones de manera adecuada, tener estrategias de afrontamiento y capacidad de autogenerar emociones positivas.
- * **Autonomía Emocional:** son un conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional. Entre ellas: Autoestima, Actitud positiva en la vida, Responsabilidad, Capacidad para analizar críticamente las normas sociales, Capacidad para buscar ayuda y recursos. Autoeficacia personal

Así que, para poder generar autoconocimiento, autopercepción y autovaloración, es de máxima utilidad, el empezar a ser conscientes de qué sentimos (conciencia emocional), regular nuestras emociones de manera que seamos nosotros quienes lideramos lo que nos ocurre, no la respuesta automática de las emociones, para finalmente ir desarrollando la autonomía emocional: en particular la autoestima.

03.

Desarrollar autopercepción y autovaloración positiva. Mirada positiva y amable hacia nosotros mismos y a los “errores” que se pueden cometer en el camino de nuestro desarrollo.

Tal y como se ha indicado en el apartado anterior, una vez somos conscientes de lo que sentimos y podemos regular (liderar nuestras emociones), la “autonomía emocional” cada vez va teniendo más peso en ese ser YO mismo.

Miguel Fernández Rodríguez indica que la “autonomía emocional” se refiere a la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por nosotros mismos. Lo que incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos realizados, es decir, la responsabilidad.

La autonomía emocional es un conjunto de características relacionados con la autogestión emocional, entre las que se encuentran:



Autoestima:

Tener una relación positiva sobre la propia persona, y satisfacción.

La autoestima es el conjunto de creencias, valoraciones y pensamientos que sentimos sobre nosotros y que hemos creado a través de nuestras experiencias.

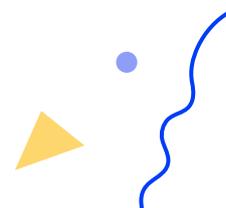
Mientras que la autopercepción es el conjunto de ideas y creencias que constituyen nuestra imagen mental de lo que somos, según nosotros mismos, sin juicios de valor.

Indicadores de una alta y sana autoestima:

- * Tener valores y principios claros.
- * Actuar y tomar decisiones.
- * Responsabilizarse de las acciones.
- * No emplear demasiado tiempo en analizar el pasado.
- * Confiar en las propias capacidades.
- * Arriesgarse y aceptar los errores.
- * Sensible a las necesidades de otras personas.

Indicadores de una baja autoestima:

- * Elevada autocrítica.
- * Sensibilidad excesiva a la crítica por parte de otras personas.
- * Indecisión crónica.
- * Deseo innecesario de complacer a los demás.
- * Perfeccionismo.
- * Culpabilidad.
- * Hostilidad a flor de piel



Automotivación:

Capacidad para automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de ocio, etc. Entre las características de la automotivación se encuentran:

- * o **Orientación al logro.** El esfuerzo va dirigido a conseguir una meta, con la consiguiente anticipación.
- * o **Compromiso con los objetivos definidos.**
- * o **Iniciativa.** Disposición a actuar ante las oportunidades que se presentan.
- * o **Optimismo.** Visión positiva.
- * o **Voluntad.** Motivación inteligente. Persistencia en la búsqueda de objetivos y de cómo conseguirlos.

Actitud positiva ante la vida.

Sentido constructivo del yo, y de la sociedad. Sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios, intención de ser una persona buena, justa, caritativa y compasiva. Ser realista y tener la capacidad de valorar con objetividad los hechos. Aceptar las limitaciones propias y ajenas. Centrarse en lo que se puede cambiar y establecer planes para realizar esos cambios. Realizar los rasgos de la personalidad.

Responsabilidad:

Implicación en comportamientos seguros, saludables y éticos. Responsabilidad con uno mismo, con la propia vida y con la propia felicidad. No culpar a otras personas de lo que yo personalmente he decidido hacer, sentir, ser y tener. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.

Autoeficacia Emocional

Capacidad para que la persona se perciba a sí misma con capacidad para sentirse como desea. Es decir, acepta su propia experiencia emocional, y dicha aceptación está en coherencias con las creencias de la persona. En esencia, una persona vive de acuerdo con su "teoría personal sobre las emociones y está en consonancia con los propios valores morales".

Las personas con alto nivel de autoeficacia:

- * o Ven las situaciones difíciles como tareas a ser superadas.
- * o Muestran profundo interés en las actividades que participan.
- * o Se recuperan con facilidad de los reveses y decepciones.
- * o Mayor compromiso hacia sus intereses y tareas.

Las personas que tienen un bajo nivel de autoeficacia:

- * o Evitan tareas que resultan desafiantes.
- * o Creen que las situaciones difíciles están fuera del alcance de sus capacidades, y pierden la confianza rápidamente en sus propias capacidades.
- * o Se concentran en los fracasos y resultados negativos

Capacidad para analizar críticamente las normas sociales. Evaluar de manera crítica los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación, relativos a normas sociales y comportamientos personales.

Resiliencia: capacidad para afrontar las situaciones adversas que puede deparar la vida.



04.

Ejercicio a realizar con el grupo.

Si no hay tiempo la reflexión individual se puede realizar entre sesiones, y comenzar la segunda sesión con la parte grupal.

Realizar preguntas del tipo (reflexión individual):

- * ¿Qué estoy sintiendo aquí y ahora?
- * ¿Cuáles son las causas internas y externas que me hacen sentir esto?
- * ¿Qué ha pasado justo antes de sentir esa emoción?
- * ¿Qué hago, cuál es mi comportamiento que aparece como consecuencia de lo que siento?

Además, en grupos, con escucha activa, sin juicio y sin sentirse atacados por las respuestas de las personas del grupo. El objetivo es ver si hay algo que podemos aprender sobre nuestra persona y nuestra gestión emocional:

- + Preguntar y escuchar la opinión de los demás sobre las emociones que observamos en nuestra persona.
- + Responsabilizarnos de nuestras emociones y no culpar a los otros o a las circunstancias.
- + Fomentar un vocabulario emocional adecuado para poder hablar sobre las emociones.
- + Comprender las emociones de los demás, tanto a nivel verbal como no verbal. Para ello, es importante:
 - Aceptar que los otros tienen derecho a sentir sus emociones, tanto como nosotros a sentir las nuestras.
 - Si se considera oportuno, expresar lo que se percibe que les puede estar ocurriendo emocionalmente. Ofrecer apoyo, ayuda y comprensión.
 - Si la emoción fuera adversa, cuidar la relación evitando provocarla o activarla más.
 - Facilitar comunicación asertiva.

SESIÓN 2: **MIS HABILIDADES Y MIRADA DE CARA A TRABAJAR PARTICIPATIVAMENTE EN COMUNIDAD.**

01. **Habilidades para desarrollar la Ciudadanía Global.**

Entre las habilidades que facilitan el desarrollo de la ciudadanía global se encuentran:

- * Los ciudadanos y las ciudadanas globales son cada vez más conscientes de sí mismos y del mundo en el que se vive. De pertenecer a una red interconectada de manera global, donde las acciones y las decisiones afectan más allá de lo local.
- * Son capaces de respetarse a su propia persona, y a los demás, independientemente de donde viven.
- * Participar en la comunidad. Tratar y entender asuntos con importancia global sobre cómo funciona el mundo y favorecer hacer del mundo un lugar más equitativo y sustentable como: derechos humanos, pluralismo religioso, igualdad de género, protección ambiental, crecimiento económico sostenible, etc.
- * Capacidad de resolución de problemas que van más allá del interés propio.
- * Liderazgo y Trabajo en equipo para resolver desafíos globales. Capacidad para inspirar y motivar a otras personas y fomentar el trabajo en equipo en metas comunes.

- * Pensamiento crítico, Flexibilidad, creatividad y proactividad. Un ciudadano/a global es capaz de cuestionarse sus propias creencias y suposiciones, y abrirse a la innovación y nuevas perspectivas. Capacidad de evaluar y analizar la información y los contextos a los que competen para que tomar buenas decisiones.
- * Competencias digitales. Familiaridad y uso de las tecnologías digitales y habilidad para utilizar herramientas y plataformas digitales en contextos globales.
- * Alfabetización financiera. Las personas que ejercen la Ciudadanía Global están informadas sobre las diferentes situaciones y desafíos, también en variables como las financieras, las inversiones y la administración de los recursos globales. Conocimiento sobre aspectos micro y macroeconómicos.
- * Competencias interculturales y habilidades lingüísticas, etc. Comunicar ideas asertiva y eficazmente. Capacidad para comunicar tanto de manera verbal como no verbal con públicos diferentes, multiculturales. Saber comunicarse en varios idiomas. Promover el cambio social y resolver conflictos de manera constructiva.
- * Empatía y respeto por la diversidad, tanto cultural, ética, religiosa y lingüística.



02.

Inteligencia Emocional Interpersonal. Habilidades para el trabajo participativo hacia la comunidad. Mirada positiva, amable y colaborativa hacia las otras personas. Talentos y Fortalezas.

La Inteligencia Emocional Interpersonal es un conjunto de habilidades que permiten relacionarse con el entorno y con las personas que lo componen, por lo que facilita el desarrollo de muchas de las competencias de la Ciudadanía Global.

La Inteligencia Emocional Interpersonal es la capacidad de identificar y manejar sentimientos de las personas que nos rodean, para responder adecuadamente e incluso poder modificarlas.

Las Habilidades Sociales junto con las Habilidades para la Vida y el Bienestar, forman parte de la Inteligencia Emocional Interpersonal.

Las habilidades sociales son definidas por Roca (2005) como:

UN CONJUNTO DE HÁBITOS -EN LOS QUE LAS CONDUCTAS, COMPORTAMIENTOS Y EMOCIONES- PERMITEN COMUNICARSE CON OTRAS PERSONAS DE FORMA EFICIENTE, MANTENER RELACIONES INTERPERSONALES SATISFACTORIAS, SENTIRSE BIEN AL RELACIONARSE CON OTRAS Y CONSEGUIR QUE LOS DEMÁS NO IMPIDAN LA CONSECUICIÓN DE LOS OBJETIVOS PERSONALES.

Gardner, 1993:42

Entre las subcompetencias de las habilidades sociales se encuentran:

* **Empatía:** Capacidad de gestionar situaciones emocionales. Habilidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación. Podemos asimilarlo a la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

Se consideran tres tipos de proceso de empatía:

- **Empatía Cognitiva:** se comprenden las reacciones de la otra persona, se comprende cómo se siente, pero sin compartir el sentir.
- **Contagio Emocional:** Sólo se produce la resonancia emocional, pero no se comprenden ni las emociones ni la situación.
- **Empatía Cognitivo–Afectiva:** se dan todos los procesos de forma conjunta.

* Dominar las **habilidades sociales básicas** como la escucha, saludar, dar las gracias, pedir un favor, mostrar agradecimiento, pedir disculpas, mostrar actitud dialogante, etc.

* **Respeto por los demás**, tener la intención de aceptar y apreciar las diferencias tanto individuales como grupales. Valorar los derechos de todas las personas.

* **Comunicación receptiva** y practicar la comunicación expresiva, tanto en lo verbal como no verbal y ser capaz de recibir los mensajes con precisión. Mostrar capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar lo que se piensa y lo que se siente de manera clara. Mostrar a los otros que se les ha comprendido de manera adecuada.

* **Asertividad:** capacidad para defender y expresar los propios derechos, las opiniones y las emociones. Ser capaz de decir no de manera clara y amable. Ser capaz de hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las que las personas pueden sentirse coaccionadas, preparar el momento hasta sentirse adecuadamente preparado para tomar las decisiones.

* **Compartir emociones**, tener conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen definidas por el grado de inmediatez emocional, sinceridad, y por la reciprocidad.

* **Comportamiento prosocial y cooperativo.** Capacidad para aguardar turno, compartir situaciones en grupo. Mantener actitudes de amabilidad y respeto hacia los otros, mostrar actitudes cooperativas.

* **Prevención y solución de conflictos.** Capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva, evaluar los riesgos, dificultades y recursos para resolver esas situaciones. En caso de que se produzca el conflicto, afrontarlo de manera positiva. Aportar soluciones informadas, constructivas e innovadoras.

* Para poder negociar de manera pacífica, considerando la perspectiva y los sentimientos de las otras personas.

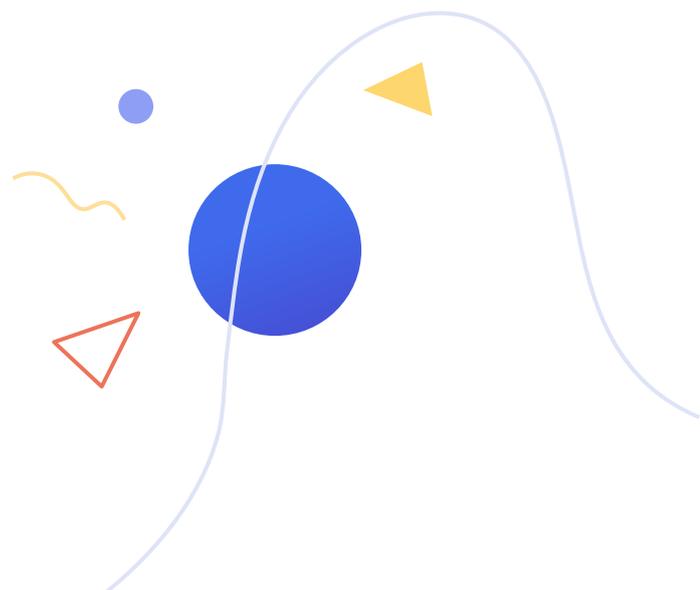
Las habilidades sociales son características de la conducta, no de las personas. Hay que tener en cuenta el contexto cultural de las personas, y de las situaciones que se presentan.

La competencia “**Habilidades para la vida y el bienestar**” se considera la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.



Entre las subcompetencias de las Habilidades para la vida y el bienestar, se encuentran:

- + Fijar objetivos adaptativos y realistas.
- + Toma de decisiones en situaciones en las diferentes facetas de la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad sobre las acciones propias y tener en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- + Búsqueda de recursos. Identificar cuándo se necesita apoyo y saber acceder a los recursos que están disponibles y son apropiados para la situación que se enfrenta.
- + Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Reconocimiento de los derechos y deberes propios. Generar sentimiento de pertenencia, participar de manera efectiva en un sistema democrático. Mostrar solidaridad y compromiso. Ejercicio de valores cívicos y respeto por los valores multiculturales y diversos. Aunque esta ciudadanía se desarrolla en contextos locales, posteriormente se abre a contextos más amplios y globales.
- + Bienestar subjetivo para gozar de manera consciente de los pequeños y grandes momentos de la vida, procurar transmitirlo con las personas con las que se interactúa. Contribuir al bienestar de la comunidad con la que uno vive y con la comunidad global.
- + Fluir: habilidad para generar experiencias óptimas en las diferentes facetas de la vida.



03. Ejercicio a realizar con el grupo.

En grupos de 6 personas aproximadamente, consensuar cuáles son las 10 habilidades más importantes para liderar en la Ciudadanía Global actual.

Una vez se hayan definido estas 10 habilidades, cada persona se puntúa entre 1 y 10 cómo se percibe en esa habilidad. Teniendo en cuenta que 1 es el valor mínimo y 10 el valor máximo.

- * ¿En qué aspectos tengo mayor capacidad de mejora?
- * ¿Cuáles son los tres primeros pasos que puedo dar para conseguir estar en la puntuación que deseo?

MÓDULO 2

Yo en mi comunidad



SESIÓN 1:

YO EN MI COMUNIDAD

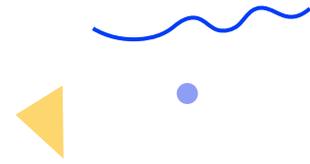
01.

Concepto de comunidad y ciudadanía

Durante el desarrollo de esta sesión del módulo 2 se trabajará el concepto de comunidad y de ciudadanía, fomentando el sentimiento de pertenencia y de participación en ella desde la solidaridad y el enfoque social.

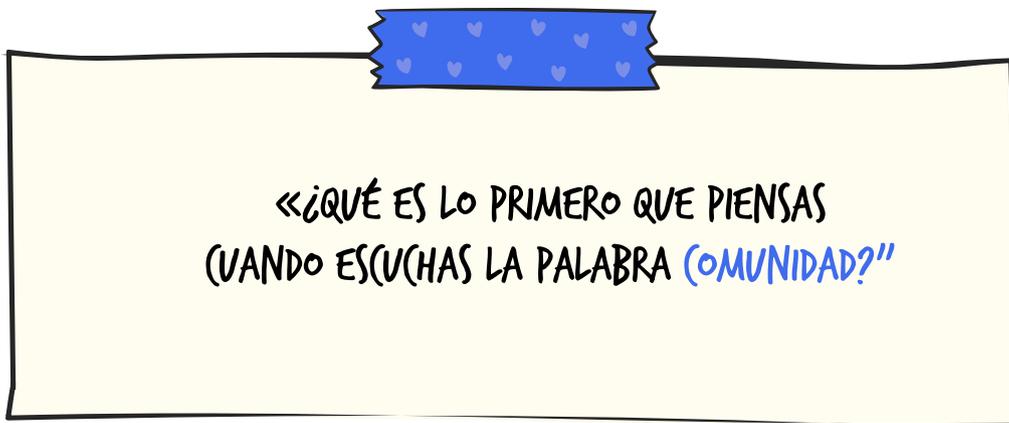
En este texto encontrarás explicaciones básicas para presentar al grupo participante en una sesión calculada aproximadamente para alrededor de 1 hora pero, todo el contenido aquí presente puede ser adaptado no sólo al tiempo sino también a las necesidades e intereses de las personas participantes en el taller.

UBUNTU: YO SOY PORQUE NOSOTROS SOMOS.



Partiendo de la premisa de la filosofía Ubuntu, haremos comprender al alumnado que una comunidad fuerte es aquella que se mantiene unida y en la que todas las personas contribuyen por igual. El ubuntu reside en el poder colectivo de hacer el bien común.

Para ello debemos comenzar hablando de cuál es el significado y el sentido de la comunidad.



Antes de pasar a la reflexión individual o grupal, podemos realizar una actividad introductoria partiendo de la premisa '**Conexiones globales**'. Colocaremos al alumnado participante en un círculo y lanzaremos una bola de hilo a la primera persona participante mencionando un país o región del mundo (por ejemplo: el Amazonas). Quien recibe el ovillo de hilo, deberá decir algo que conoce sobre esa región o un problema global relacionado con ello (por ejemplo: deforestación y pérdida de biodiversidad en el Amazonas). Se continúa lanzando el ovillo de una persona a otra hasta crear una telaraña o red que simboliza las conexiones globales e invitamos al grupo a reflexionar sobre la red que acabamos de formar.

Una comunidad es un grupo de personas que comparten algo en común, como un lugar, intereses, cultura o valores. Una comunidad escolar, un vecindario, o una comunidad en línea son ejemplos cercanos al alumnado de lo que significa comunidad.

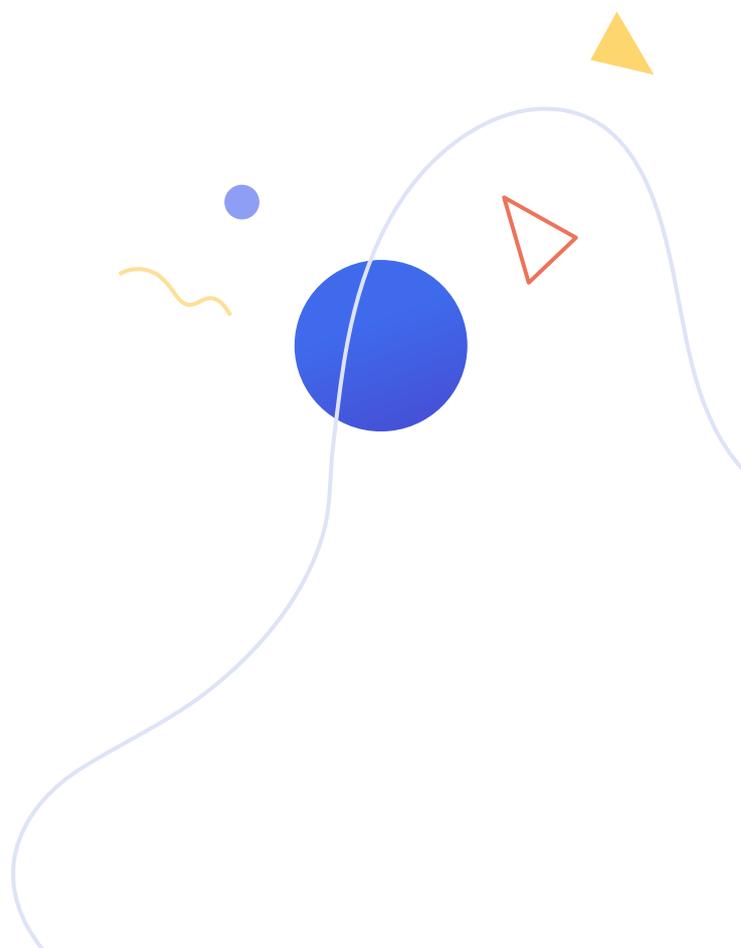
Una comunidad tiene al menos estas tres características: la interacción entre las personas que forman parte de ella; el apoyo mutuo frente a diferentes situaciones; y la identidad común, es decir, las personas tienen un sentido de pertenencia e identidad compartida.

Las comunidades o colectivos ayudan a las personas a sentirse conectadas y apoyadas. Hoy en día, en la era digital existen multitud de conexiones e interacciones entre las personas pero resulta irónico que aún así, las tasas de soledad no deseada o de aislamiento, sean más altas que nunca.

Las personas necesitamos conectarnos también en la vida real y física y aumentar nuestras interacciones de este tipo para mantener y fortalecer comunidades unidas, inclusivas, tolerantes y diversas.

Como ciudadanos y ciudadanas de nuestras comunidades tenemos la responsabilidad de construir entornos saludables y sostenibles fomentando la inclusión de todas las personas en ellas. Es por ello que debemos conocer y ser conscientes de la manera en la que influimos en nuestra comunidad ya sea de manera positiva o negativa y de manera directa o indirecta.

Para fomentar el pensamiento crítico y reflexionar sobre ello, podemos realizar la siguiente dinámica:



02.

Actividad: Acciones que impactan.

Para generar una reflexión personal y colectiva acerca de las acciones que repercuten en la armonía de la comunidad, vamos a dividir al alumnado en pequeños grupos y entregar diferentes tarjetas de acciones que afecten positiva o negativamente a la comunidad. Algunas ejemplos de ello podrían ser:

- * Reciclar residuos en nuestro hogar (*Acción positiva, directa e indirecta*).
- * Dejar o tirar basura en los espacios públicos (*Acción negativa, directa*).
- * Ayudar a un compañero en la resolución de una tarea (*Acción positiva directa*).
- * Hacer comentarios o burla sobre alguien en redes sociales (*Acción negativa directa e indirecta*).
- * Ahorrar energía y agua en casa (*Acción positiva directa e indirecta*).
- * Respetar a las personas con diferentes creencias que las mías (*Acción positiva directa e indirecta*).
- * Insultar a un jugador en el campo de fútbol por sus características físicas (*Acción negativa directa e indirecta*).
- * Seguir a influencers en redes sociales que defienden valores comunes.

Acompañando estas tarjetas se reparten dos sobres a cada grupo para que dividan las acciones en negativas y positivas, que se recogerá al finalizar la clasificación en cada uno de los grupos.

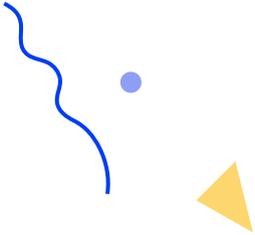
Una vez repartidas las tarjetas y sobres a cada grupo, se explica que tienen 5 minutos para discutir cómo la acción que les ha sido asignada podría impactar tanto positiva como negativamente en su comunidad considerando los efectos a corto y largo plazo, así como las diferentes personas o sectores de la comunidad que podrían verse afectados.

Cuando finalice la clasificación, se recogen los sobres de cada grupo y se generará la reflexión grupal en base a los resultados obtenidos. La persona facilitadora puede guiar la reflexión en base a preguntas como las siguientes:

- + *¿Os resultan familiares estas acciones? ¿Alguna vez habéis realizado alguna de ellas o habéis visto a otras personas hacerlo?*
- + *¿Cómo os habéis sentido respecto a ello? ¿Lo habíais reflexionado anteriormente?*
- + *Conociendo las consecuencias, ¿qué podríais hacer en el futuro para cambiar los impactos negativos y fomentar los positivos?*
- + *¿Cómo podemos influir en los demás para que también adopten acciones positivas?*

En base a las respuestas y el debate que se genera en el aula, no debemos dejar de tener en cuenta tres enfoques clave para este tema: la importancia del cuidado del medio ambiente, la equidad de género y la interculturalidad para fortalecer la diversidad en nuestras sociedades.





03. Ciudadanía y ciudadanía global:

Una vez comentado el concepto de comunidad y su importancia, pasaremos a tratar el tema de la ciudadanía. La idea es poder comprender qué significa ser personas ciudadanas y que esto no se limita sólo a seguir normas, sino también a contribuir activamente al bienestar de todas las personas, tanto a nivel local como a nivel global, lo que dará pie a trabajar en conceptos globales en el siguiente módulo.

La ciudadanía implica que todos y todas tengamos clara conciencia de pertenecer a una comunidad y nos implicamos activa y libremente en ella. Esto significa que nos valoramos como personas individuales pero también asumimos la importancia de un principio social: en grupo, el bienestar y la felicidad son mayores para cada uno de sus miembros.

Conclusión

Para finalizar la sesión del Módulo 2, podemos realizar un resumen rápido reagrupando los conceptos clave: interconexión, impacto, comunidad, ciudadanía e inclusión.

Para motivar al alumnado a que mantengan su compromiso con la comunidad en su mente y día a día, les propondremos que anoten en unas tarjetas una pequeña acción concreta que puedan realizar a lo largo de la semana y que tenga un impacto positivo en su comunidad o entorno, en base a la dinámica trabajada durante la sesión.

Además, recordaremos a cada grupo que tras los talleres dedicaremos varias sesiones más para la realización de una iniciativa de servicio a la comunidad, o iniciativa solidaria que partirá de sus propias ideas y que desarrollaremos en conjunto como grupo.

MÓDULO 3

“Ser” en el mundo



SESIÓN 1:

PRESERVAR EL PLANETA

01.

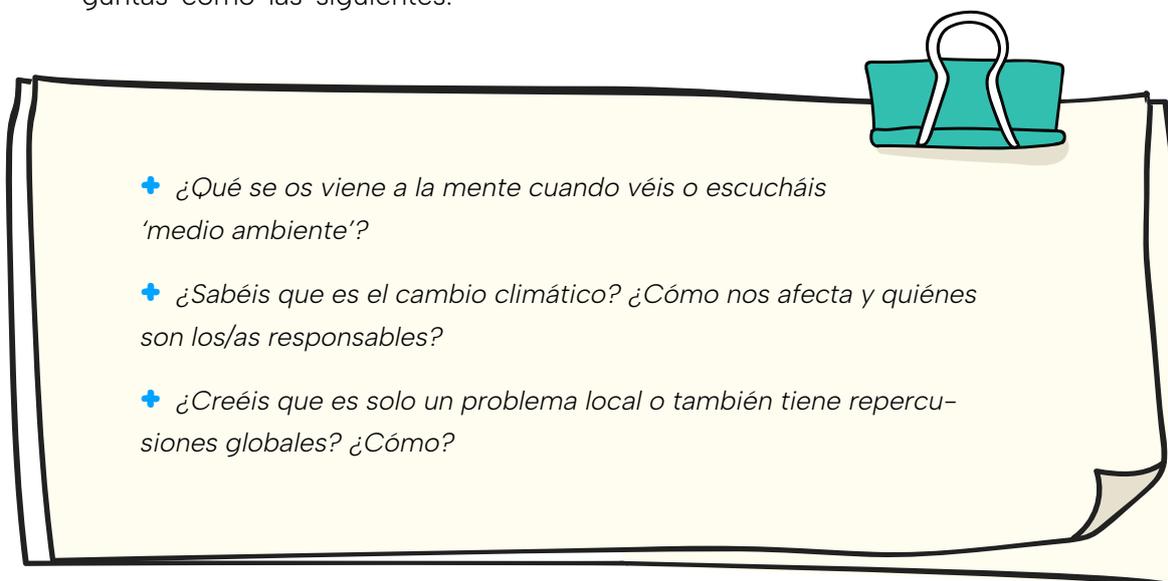
Cuidado del medio ambiente

Los problemas medioambientales exigen de la participación de la sociedad en su globalidad y de cada uno de sus miembros en particular. El cuidado del medio ambiente es tarea de todos y todas, y conviene reflexionar sobre qué podemos hacer cada cual, desde nuestros propios hogares, barrios, trabajos y centros educativos para conseguirlo.

Ubuntu pone la vida en el centro, teniendo en cuenta un modelo basado en el respeto a los demás y a la naturaleza ya que todo está íntimamente conectado.

Debemos fomentar la comprensión y el compromiso del alumnado con la preservación del medio ambiente y el desarrollo sostenible, promoviendo la participación activa y la reflexión sobre el impacto de sus acciones cotidianas.

Para fomentar su participación, introduciremos al principio de la sesión preguntas como las siguientes:



El medio ambiente es el conjunto de elementos naturales y artificiales que nos rodean y permiten la vida. Esto incluye desde los recursos naturales como el aire, el agua, el suelo y los seres vivos, hasta los elementos creados por el ser humano.

Debido a las actividades humanas, como la industria, la urbanización, y el consumo excesivo, el medio ambiente está enfrentando problemas graves, como la deforestación, el cambio climático, y la pérdida de biodiversidad. Es importante entender que el bienestar humano depende directamente de la salud del medio ambiente.

La conciencia ambiental es entender que cada acto que realizamos, por pequeño que sea, tiene un impacto.



02. Cuidado del medio ambiente

¿Cómo nos afectan los problemas ambientales?

Cambio Climático:

El aumento de gases de efecto invernadero (como el CO²) ha contribuido al calentamiento global. Esto causa cambios en los patrones climáticos, elevación del nivel del mar y eventos climáticos extremos (sequías, tormentas, incendios).

Contaminación:

La contaminación afecta el aire, el agua y el suelo, perjudicando tanto al medio ambiente como a la salud humana. Ejemplos como la contaminación del aire en grandes ciudades o el plástico en los océanos pueden ayudar a hacer el tema más tangible.

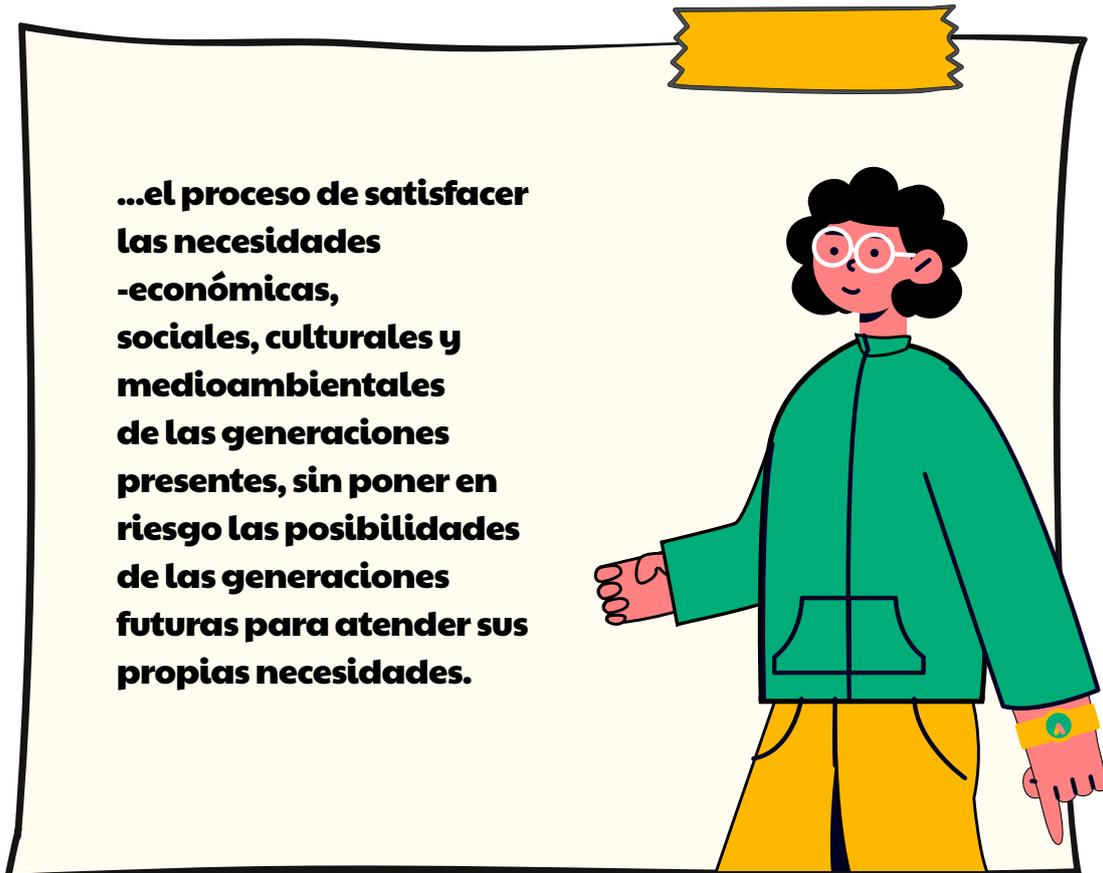


Deforestación y Pérdida de biodiversidad:

La tala de árboles para la agricultura o el desarrollo urbano destruye hábitats naturales. Esto provoca la extinción de especies y altera los ciclos naturales de los ecosistemas, afectando el equilibrio ambiental.

Para basarnos en datos reales, se recomienda buscar datos en informes oficiales lo más actualizados posibles en el momento de impartir la sesión, o basarnos en fenómenos naturales recientes y próximos.

En esta sesión abordaremos también el concepto de desarrollo sostenible y sostenibilidad. Debemos definir el desarrollo sostenible en relación con el medio ambiente y la ciudadanía como lo siguiente:



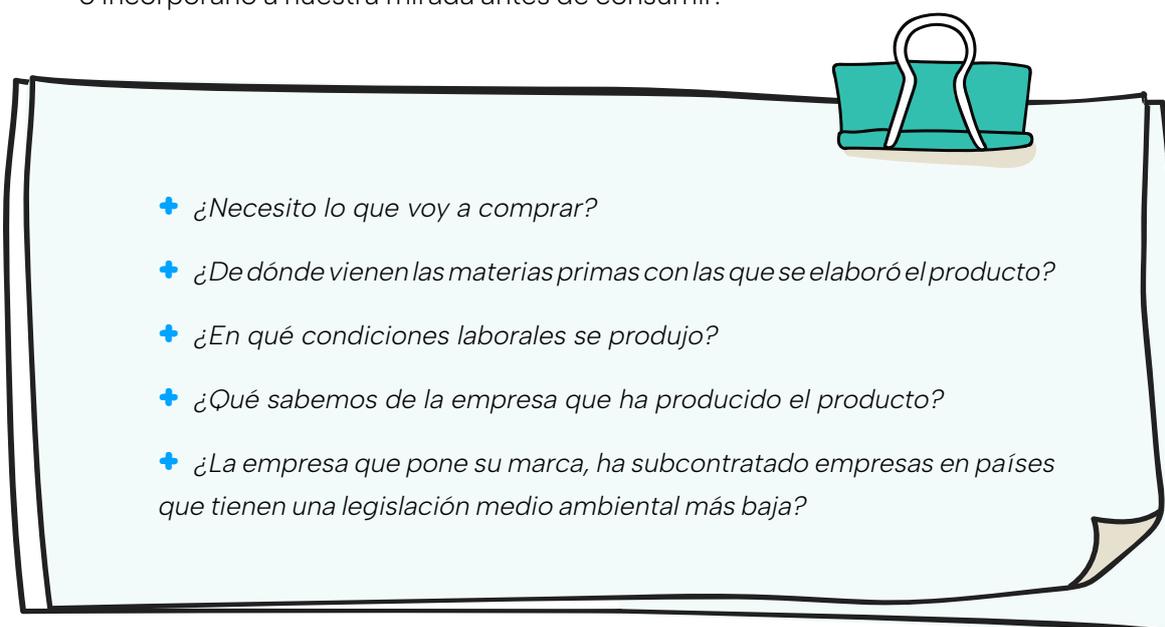
Al leer esta definición, veremos que se están teniendo en cuenta de forma paralela, varias cuestiones: sociales, económicas, de diversidad cultural y medio ambiente. De esta forma entendemos que hay que cubrir unas necesidades básicas para el ser humano como son la alimentación, el vestido, la vivienda, la salud y el empleo. A estas necesidades materiales se añaden otras que no lo son, pero que tienen igualmente mucha importancia, como la preservación del idioma, el patrimonio cultural, los paisajes, etc. Y todo ello, pensando en el momento actual y a la vez en el futuro de otras generaciones.

Para favorecer a este desarrollo sostenible, como ciudadanía debemos comprometernos con el medio ambiente pero también con el consumo responsable, a la vez que mantener un pensamiento crítico acerca del sistema y los patrones de consumo y producción en nuestra sociedad actual.

Consumo responsable es un concepto que defiende que los seres humanos deben cambiar sus hábitos de consumo ajustándose a sus necesidades reales y a las del planeta.

Cuando hablamos de consumo responsable, no se trata de comprar en grandes supermercados productos ecológicos, sino de realmente realizar un consumo que transforme nuestra sociedad y los impactos que estamos produciendo no solamente a nivel local, sino también a nivel global, porque los productos que consumimos consumen petróleo, agua, minerales, muchos de ellos recursos no renovables que además que impactar negativamente en el planeta, al ritmo que se consumen están llegando al agotamiento.

Para ejercer un consumo responsable podemos hacernos una serie de preguntas o incorporarlo a nuestra mirada antes de consumir:

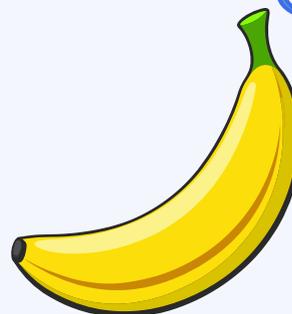


Para poner esto en práctica y abordar también las desigualdades económicas, sociales y ambientales que surgen a lo largo de un proceso de producción y consumo, se realizará con el grupo una actividad dinámica para 'Averiguar el precio de una banana'. Esta actividad conlleva a una reflexión sobre cómo las decisiones de consumo afectan a las personas involucradas en la producción y distribución de un producto, reflexionando sobre la importancia del comercio justo y el desarrollo sostenible.

Necesitaremos una imagen de una banana, o una real, dinero simbólico y las tarjetas que representen a cada parte en la cadena de valor: persona agrícola que cultiva la banana; la persona que lo recolecta; el transporte; el supermercado o tienda minorista; y la persona que compra el producto.

Planteamos al alumnado las siguientes preguntas antes de comenzar:

- + ¿Cuánto pagarías por esta banana?
- + ¿Qué crees que incluye ese precio?
- + ¿Quién forma parte del proceso hasta que esta banana llega a tus manos?



Un producto tan simple como una banana pasa por muchas manos antes de ser consumido y no siempre el valor se distribuye de manera justa. Tras la reflexión, se reparte entre el alumnado (dividido en grupos) los diferentes roles de las tarjetas:

01. Persona agrícola que produce bananas.
02. Persona recolectora.
03. Transporte.
04. Supermercado.
05. Pequeña frutería de barrio.
06. Persona que compra la banana.

Se entrega una moneda ficticia por el valor de 1€ al grupo que le haya tocado ser consumidor. Con esta moneda, el grupo paga al supermercado o a la pequeña frutería de barrio, según decida, la banana por el precio total de 1€.

El grupo clave será quien recibe el dinero, el supermercado o la frutería ya que serán quienes decidan cómo se reparte el dinero a los otros grupos, quienes negociarán poniendo en valor su trabajo y aportación en el proceso.

A medida que se va repartiendo el dinero, se irán generando dinámicas de discusión y debate porque se estarán produciendo desigualdades en el reparto. Se dejará al alumnado unos minutos para que decidan qué porcentaje o cuánto dinero se queda cada una de las partes para luego llegar a una conclusión y reflexión conjunta.

Para guiar la reflexión podemos basarnos en las siguientes preguntas:

- + ¿Cómo se siente el grupo que ha recibido más dinero?
- + ¿Creéis que ha sido justo y equitativo el reparto?
- + ¿Qué significa que la persona productora, quien trabaja más directamente con el cultivo, reciba tan poco?
- + ¿Qué impacto tienen estas desigualdades en el medio ambiente y las comunidades agrícolas?
- + ¿Qué podríamos hacer como personas consumidoras para fomentar un comercio más justo?

03. Desarrollo sostenible

Además de mencionar alternativas de comercio justo, es importante concienciar al alumnado de que para mantener el medio ambiente no basta solo con reciclar, sino con reducir la cantidad de cosas que consumimos y aprovechar al máximo las que ya tenemos, reutilizándolas y dándoles diferentes usos para alargar su vida útil. Solo así, tendrán sentido el reciclaje y el consumo responsable.

Así pues, las 3R pretenden desarrollar hábitos de consumo responsables, y hacen referencia a estrategias en la producción y el manejo de residuos que buscan ser más sostenibles con el medioambiente, especialmente dando prioridad a la reducción en el volumen de residuos generados.

- * **Reducir:** Acciones (reducción del consumo, de energía, de desechos) para aminorar la producción de objetos susceptibles de convertirse en residuos.
- * **Reutilizar:** Acciones que permiten volver a emplear un producto para darle una segunda vida útil, con el mismo uso (previa reparación) u otro diferente (con imaginación).

- * **Reciclar:** El conjunto de operaciones de recogida y tratamiento de residuos que permiten volver a introducirlos en un ciclo de vida.

Otras propuestas que podemos hacerles en el aula, de acciones sostenibles que están a su alcance y van desde lo más cercano y vinculado, por ejemplo, a su contexto escolar o familiar, hasta propuestas más globales y vinculadas al macro-contexto:

- * **Evitar los productos de usar y tirar** (botellas de agua, platos, vasos, cubiertos de plástico...): esta acción permite ahorrar al consumidor en particular y a toda la sociedad en general, pues reduce los residuos y la contaminación.
- * **Ahorrar agua:** el agua es un bien preciado del cual, desgraciadamente, no todo el mundo dispone. Se pueden ahorrar grandes cantidades de agua si cada persona realiza pequeños gestos tales como recoger el agua del principio de la ducha (que no utilizamos a la espera de que salga caliente) y reutilizarla para regar las plantas o para fregar el suelo, etc.
- * **Tirar las pilas en un contenedor de pilas,** y utilizar preferiblemente las **recargables.**
- * **Ahorrar energía,** tanto en casa como en clase, o cualquier otro espacio que se frecuente. Aprovechar al máximo la luz natural y acordarse siempre de no dejar luces encendidas cuando no sean necesarias.
- * **Comer sano** también es una manera de cuidar nuestro medio ambiente, ya que podemos: consumir alimentos locales y de temporada; elegir productos ecológicos, producidos sin dañar el ecosistema; evitar embalajes y envoltorios superfluos y contaminantes.



SESIÓN 2: CONSTRUIR PAZ. REDUCCIÓN DE LAS DISCRIMINACIONES Y LA VIOLENCIA

01. Estereotipos y prejuicios

Los estereotipos son creencias o ideas muy simplificadas y generalizadas que la sociedad tiene sobre personas en función a su pertenencia a grupos sociales en función de su pertenencia a grupos sociales, tales como género, etnia, orientación sexual, clase social, entre otros.

Estas connotaciones no tienen en cuenta que, dentro de cada colectivo o grupo, hay diferentes personas con identidades y características diferentes por lo que no debemos de generalizar y menos si se hace de manera despectiva o con cierto carácter de burla.

Los estereotipos funcionan como filtros que reducen y distorsionan la realidad de las identidades grupales, atribuyendo características fijas y uniformes a todos los miembros de un grupo¹.

Los estereotipos no solo afectan a las personas en función de una única característica, sino que se entrelazan y se amplifican según la interacción de múltiples identidades y contextos. Por ejemplo, los estereotipos asociados al género pueden combinarse con los de pertenencia étnica o la clase social, creando experiencias únicas de discriminación para las personas que ocupan intersecciones de identidades marginadas, esto se conoce como interseccionalidad².

Cuestiones de la identidad como el género, la etnia, la ubicación geográfica, o incluso la edad no afectan a una persona de forma separada, sino que estos elementos se combinan de diferentes formas generando desigualdades o privilegios.

¹⁻² Nerea Álvarez Segúin (Proyecto: Transformando la educación).

Comunidades diversas e inclusivas

La diversidad significa variedad, diferencia (origen, género, creencias, cultura, religión, etc). Significa que las personas somos todas diferentes unas de otras, pero iguales en derechos.

Cuando aceptamos y celebramos la diversidad, nos enriquecemos personalmente porque aprendemos de las experiencias y perspectivas de otras personas. La comunidad también se beneficia, ya que las diferentes ideas y habilidades contribuyen a soluciones más creativas y efectivas. Para disfrutar de comunidades y sociedades diversas, es esencial que pongamos el foco en la inclusión de todas las personas en ella.

La inclusión se entiende como un proceso integral y continuo que busca garantizar que todas las personas, independientemente de su género, etnia, orientación sexual, discapacidad, estatus socioeconómico, edad o cualquier otra condición de vulnerabilidad, tengan las mismas oportunidades y sean valoradas y respetadas dentro de todas las esferas de la sociedad.

La inclusión es lo que permite que todos se sientan parte del grupo, implicando una transformación profunda de las estructuras y prácticas sociales, educativas, laborales y culturales para eliminar barreras sistémicas y fomentar una participación plena y equitativa.



exclusión



segregación



integración



inclusión

02. Actividad dinámica 'juego de rol':

Durante esta sesión, el contenido teórico se puede acompañar de una actividad o juego de rol que consistirá metafóricamente en un experimento social.

Necesitaremos que el aula esté lo más despejada posible para evitar daños o barreras, así como gomets de tres colores para repartir entre el alumnado.

El experimento³ social tiene como objetivo explorar las percepciones sobre el éxito profesional futuro. En este ejercicio, el grupo recibirá adhesivos de diferentes colores: un pequeño grupo de personas tendrá un adhesivo rojo, aproximadamente la mitad de las personas restantes recibirán adhesivos verdes, y el resto del grupo llevará adhesivos azules. Los adhesivos deben colocarse en la frente para que sean visibles para la persona facilitadora, quien dará instrucciones específicas.

Instrucciones:

- 01.** Pediremos que todo el mundo se ponga de pie.
- 02.** Todas las personas con las pegatinas azules se deben de poner de rodillas
- 03.** Las personas con los adhesivos verdes, que se sienten en el suelo.
- 04.** El grupo con pegatinas de color rojo, que se suba a las sillas.
- 05.** Quienes tienen el adhesivo azul deben acostarse boca arriba.
- 06.** Todas las personas con el color rojo, que se suban a la mesa.
- 07.** Las personas con el color verde deben acostarse boca abajo
- 08.** Por último, una orden para todos los grupos, con el brazo derecho tienen que tocar el techo del aula.

³ Guía del audiovisual 2025.

Cuando las personas con adhesivos rojos sigan correctamente las instrucciones, recibirán refuerzos positivos, como “Lo están haciendo muy bien”, “Excelente coordinación”, etc. En contraste, cuando las personas con adhesivos verdes y azules sigan las instrucciones, se les expresarán comentarios negativos “No están escuchando”, “No se concentran”, “Solo se ríen”, “No se toman en serio”, “No se coordinan”.

Se pide a todo el grupo que vuelvan a sus sitios y deshagan las posturas tomadas de cara a iniciar la reflexión. Antes de comenzar, se menciona que, según el experimento, solo las personas con adhesivos rojos lograrán el éxito profesional.

Se les invita a reflexionar y responder si están de acuerdo con la conclusión del experimento, que sugiere que solo las personas con adhesivos rojos tendrán éxito profesional, mientras que las personas con adhesivos azules y verdes no lo lograrán. Se planteará una discusión sobre lo que refleja el experimento en términos de ventajas, discriminación, privilegios, obstáculos y racismo, entre otras desigualdades.

Debido a la competencia que implica la simulación y a las injusticias que se generan, es probable que el alumnado que recibe menos ventajas para llegar al objetivo final, se sienta discriminado, desaventajado, infravalorado, e incluso minimizado o humillado.

En torno a estos sentimientos y a las dinámicas generadas, hablaremos ahora de los discursos de odio.





03. Discursos de odio

Los grupos históricamente marginados, como las personas gitanas, racializadas, con discapacidad, migrantes, sin hogar, minorías religiosas, o aquellas con diversas orientaciones sexuales y géneros, son especialmente vulnerables a los ataques de odio.

Los discursos de odio toman los estereotipos negativos y los usan para atacar verbalmente o justificar la discriminación contra un grupo específico, por su identidad.

Su objetivo es provocar una respuesta emocional como el miedo, la angustia, el aislamiento o la intimidación, para propagar el odio en la sociedad, incluso incitando al abuso y la violencia.

Existen multitud de categorías de discursos de odio y éstos se pueden dar en el entorno online o en el físico. Invitaremos al alumnado a nombrar categorías de discursos de odio que conozcan e iremos definiendo algunos de ellos:

- * **Racismo:** forma de opresión que discrimina a las personas basada en su pertenencia étnica, y perpetúa jerarquías étnicas. Se analiza también en su interacción con el género, clase y otras identidades, creando experiencias únicas de opresión y resistencia.
- * **Clasismo:** discriminación basada en la clase social o económica, que perpetúa la desigualdad al limitar el acceso a recursos y oportunidades y afecta de manera desproporcionada a quienes están en situaciones de vulnerabilidad, a menudo intersectando con otras formas de opresión.
- * **Gordofobia:** es la discriminación y el rechazo hacia personas por su tamaño corporal, perpetuando estigmas que desvalorizan sus experiencias y bienestar, y exacerbando desigualdades relacionadas con el género y otras identidades.

- * **Machismo:** conductas, actitudes o comportamientos que promueven superioridad de los hombres sobre las mujeres, en términos de derechos, falta de oportunidades y desigualdad.
- * **Antigitanismo:** forma específica de racismo basada en la deshumanización y en la discriminación racial histórica que se manifiesta como violencia, odio, explotación y discriminación en sí misma contra las personas gitanas.
- * **Homofobia:** rechazo y discriminación u odio hacia las personas homosexuales, personas que se sienten atraídas por su mismo sexo. Este tipo de discriminación es de constructo social y se basa en estereotipos y prejuicios que perpetúan el odio hacia la comunidad LGTBI.
- * **Islamofobia:** discriminación, prejuicio o hostilidad hacia las personas musulmanas, exacerbada por estereotipos y suposiciones negativas que afectan desproporcionadamente a quienes tienen identidades interseccionales, como género, raza y clase social.

Como actividad alternativa, podemos plantear con el grupo la dinámica ‘Soy una bolsa de basura’.

En esta actividad se trabajará el análisis y la visibilidad de nuestros estereotipos y prejuicios que hemos comentado anteriormente durante la sesión.

Para el desarrollo de la actividad, se colocarán en un lugar visible del aula cinco recipientes con bolsas de basura, cada uno etiquetado con un grupo identitario específico, por ejemplo: comunidad gitana, población gallega, población china, población pobre y población marroquí. Se repartirán quince papeles pequeños a cada persona, quien deberá escribir de forma individual tres principales características o etiquetas que se le otorgan comúnmente a cada uno de estos grupos. Cada persona introducirá sus tres papeles en el recipiente correspondiente.

Después, se formarán cinco grupos, uno por cada grupo identitario, y se les pedirá que analicen las respuestas encontradas en cada recipiente, generando así la reflexión grupal sobre las consecuencias de ello y sus posibles soluciones.

SESIÓN 3: CONSTRUIR EN IGUALDAD DE GÉNERO

01. Retos por la igualdad

La lucha por la igualdad y contra la violencia de género es uno de los grandes RETOS que afronta actualmente la humanidad.

El objetivo de esta sesión, de aproximadamente 1 hora de duración, es sensibilizar al alumnado sobre la **desigualdad** y los diferentes tipos de **violencia de género**, acercándoles a realidades como la **Mutilación Genital Femenina y Matrimonio Forzado de Niñas**, dos prácticas nocivas que representan las formas más extremas de **violencia de género** que sufren millones de niñas y mujeres en el mundo.

Como dinámica principal en el aula se empleará la plataforma online **Retos por la igualdad** (<https://retosporlaigualdad.org>), de Mundo Cooperante. Adicionalmente, la plataforma incorpora otros recursos y materiales, que podrán ser utilizados para ampliar información.



Para poder acceder correctamente a estos recursos, una persona responsable del centro educativo ha tenido que registrarlo previamente (a través de la página <https://retosporlaigualdad.org/inscribe-a-tu-centro>).

Esta dinámica se compone de **3 pasos**:

+ **2 RETOS**: que el grupo podrá ir realizando en el aula durante esta sesión, guiados por el docente o tutor. Estos retos aportan información sobre desigualdad y violencia de género, haciendo especial hincapié en la Mutilación Genital Femenina y el Matrimonio Forzado de Niñas.

+ **1 CUESTIONARIO FINAL**: que evalúa los conocimientos adquiridos por el alumnado. Este cuestionario se realizará de forma individual (bien en el aula al finalizar la sesión, si el centro cuenta con dispositivos tecnológicos suficientes para todo el alumnado, o bien de forma voluntaria fuera del horario escolar).

Aquellas personas que contesten de forma correcta todas las preguntas del formulario, recibirán como regalo de agradecimiento por su participación una **Pulsera Masái**, de la ONG Mundo Cooperante.



Actividad en el aula 3.1

La música como herramienta didáctica para trabajar la Igualdad y la Violencia de género.

Como introducción para trabajar con el alumnado el tema de la Igualdad y la Violencia de género, proponemos la siguiente dinámica en el aula. El objetivo que se persigue con ella es fomentar los valores de la no violencia, la Igualdad, la justicia... y reflexionar sobre su presencia en las canciones.

Más del 80 % del alumnado de la ESO reconoce escuchar música todos los días, por lo que trabajar con canciones será una de las mejores formas de estimular la participación, potenciando el debate, la reflexión y el intercambio de opiniones. Se proyectarán los videoclips de dos baladas muy conocidas: **“Every breath you take”**, de The Police , y **“Delilah”**, de Tom Jones, entregándoles sus letras en papel, que en pequeños grupos tendrán que traducir y analizar.

La actividad acaba con el alumnado contestando por grupos a una serie de preguntas que invitan a la reflexión como, por ejemplo:

- + ¿Creéis que sólo el reggaetón es un género musical machista?
- + ¿Pensáis que la música y el hecho de cantar una canción puede hacer que se normalice la violencia hacia las mujeres?
- + ¿Pueden algunas canciones incitar a la violencia de género?
- + ¿Deberíamos prestar más atención a las letras de las canciones?

02 Igualdad de género

Una vez el alumnado ha podido reflexionar sobre la dinámica realizada en clase, pasamos a trabajar el concepto de **igualdad de género**, entendido como un derecho fundamental de todas las personas:

- * que implica garantizar que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades, derechos y condiciones en todos los ámbitos de la sociedad.
- * que es uno de los pilares esenciales para construir un mundo más pacífico, próspero y sostenible.

Sin embargo, aún existen barreras que limitan el acceso de las niñas y mujeres a la educación, el empleo y la toma de decisiones, lo que frena su desarrollo y el de las comunidades.



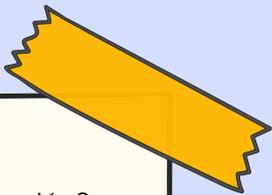
Actividad en el aula 3.2

Para conocer algunas cifras y datos significativos sobre desigualdad, se da paso al primero de los retos por la igualdad.

¿Cómo se realiza esta dinámica?

- * Les recordaremos que es importante que presten atención a las preguntas y respuestas, ya que al finalizar la sesión tienen la opción de contestar a un cuestionario final. Aquellas personas que lo contesten correctamente, recibirán como regalo una **Pulsera Masái**.
- * Lo primero que han de hacer es acceder a la página <https://retosporlaigualdad.org/los-retos/>
- * El alumnado puede seguir trabajando en grupos.
- * Les iremos guiando, leyendo las preguntas en alto a toda la clase y animando a que las contesten para llegar a un consenso antes de clicar sobre la respuesta correcta.

Para finalizar este bloque, se puede plantear las siguientes cuestiones al alumnado para promover su reflexión:

- 
- + ¿Qué dato de los que muestra el RETO N°1 te ha llamado más la atención?
 - + ¿Cuántas de las preguntas del reto has acertado a la primera? ¿Cuántas no?
 - + ¿Crees que en nuestra sociedad todas y todos tenemos las mismas oportunidades en todos los ámbitos (trabajo, familia, deporte...)?
 - + ¿Cómo crees que aprendemos los roles de género? ¿De qué manera influye la familia, la escuela, los medios de comunicación, las redes sociales o la cultura en nuestra idea sobre lo que "deben" hacer hombres y mujeres?
 - + ¿Has presenciado o vivido alguna situación en la que alguien haya sido tratada o tratado de forma diferente por su género? ¿Cómo te ha hecho sentir?

03

Violencia de género

Tras realizar el primer reto, pasamos a trabajar el concepto de **Violencia de género** como una de las manifestaciones más graves de esta desigualdad, un problema estructural que afecta a millones de mujeres y niñas en todo el mundo.

¿Qué pretendemos conseguir con este bloque?

Descubrir la percepción que tienen nuestros jóvenes sobre la violencia de género:

- * ¿Saben qué tipos de violencia y desigualdad sufren las niñas y mujeres en el mundo?
- * ¿Hasta qué punto conocen las prácticas nocivas?
- * ¿Han oído hablar del Matrimonio Forzado de Niñas y de la Mutilación Genital Femenina?

¿Hay distintas formas de violencia de género? ¿Cómo podemos clasificarlas?

Lo haremos en 6 tipos principales:

- + **Violencia física:** cualquier agresión que dañe el cuerpo de la otra persona (empujar, golpear, lanzar objetos, agarrar con fuerza, etc.)
- + **Violencia psicológica o emocional:** acciones que afectan a la autoestima o que generan miedo a la otra persona (insultar, humillar, manipular, ignorar, amenazar con dejar a la pareja, controlar con quién habla o se escribe por el móvil)
- + **Violencia sexual:** cualquier acto de carácter sexual sin el consentimiento de la otra persona (forzar a besos o caricias no deseadas, insistir en tener relaciones sexuales aunque la otra persona no quiera, compartir fotos íntimas sin permiso)
- + **Violencia económica:** controlar o limitar el dinero de una persona para controlarla y someterla (no dejar que la pareja trabaje o estudie, obligar a la otra persona a darle su dinero, controlar sus gastos, etc.)
- + **Violencia digital:** uso de redes sociales, apps, smartphones o internet para amenazar, humillar o controlar a otra persona (espionaje del móvil de la pareja, exigir contraseñas, difundir rumores o fotos sin permiso, acosar por mensajes o redes sociales, etc.)

+ **Violencia simbólica:** mensajes, imágenes o comportamientos que refuerzan la desigualdad y justifican la violencia (por ejemplo, canciones, chistes o películas que muestran a las mujeres como objetos o que justifican los celos y el control como una “prueba de amor”).

Para enlazar con el siguiente bloque, preguntamos a los alumnos:

¿Qué formas de violencia son más visibles y cuáles creen que pasan más desapercibidas?

Después, presentamos al grupo dos formas de violencia extrema que afectan a millones de niñas y mujeres en el mundo:

04 Mutilación genital femenina

Es una de las llamadas **prácticas nocivas**, que viola los derechos humanos de niñas y mujeres. Es una forma de tortura por la que se pretende controlar el cuerpo de la mujer y su sexualidad. Es importante que el grupo conozca esta realidad para concienciarse y reflexionar sobre su impacto.

¿Qué es y a quién afecta?

- * Una práctica en la que las niñas sufren la amputación de alguno de sus órganos sexuales sin ninguna razón médica.
- * Hoy en día se sigue practicando en más de 30 países, sobre todo en África, Oriente Medio y Asia.
- * Afecta a más de 230 millones de niñas y mujeres, que viven con las secuelas de la Mutilación Genital Femenina.

- * Cada año, más de 4 millones de niñas son mutiladas.
- * Una cruel tortura con consecuencias de por vida para estas niñas y mujeres: dolor intenso, infecciones, hemorragias, problemas en el parto, ansiedad, depresión e incluso la muerte.

¿Por qué se sigue practicando?

- * En algunas comunidades es un paso previo para poder casar a la niña, es la "señal" de que se ha convertido en "mujer".
- * Presión social y miedo al rechazo si no se hace
- * Falta de información sobre sus graves consecuencias.

¿Qué se está haciendo para erradicarla?

- * Está prohibida en muchos países, y se castiga con la cárcel.
- * Muchas asociaciones y ONGS luchan por erradicarla para siempre.
- * Se trabaja en las propias comunidades donde aún se practica para concienciar y educar.

Para concluir este apartado, se puede visualizar el testimonio de la **activista gambiana Jaha Dukureh**, que sufrió Mutilación Genital Femenina y Matrimonio Forzado.

05

Matrimonio forzado de niñas

Es otra de las llamadas prácticas nocivas y es también una violación de los derechos humanos que afecta a millones de niñas en el mundo. Es clave que el grupo también comprenda sus causas, consecuencias y cómo se está luchando contra esta práctica.

¿Qué es y a quién afecta?

- * Cuando una niña o adolescente menor de 18 años es obligada a casarse sin su consentimiento. En algunas comunidades es habitual el matrimonio de niñas de apenas 8 o 9 años con hombres adultos.
- * Esta práctica sigue sucediendo en países de Asia, África, América Latina y algunas comunidades en Europa.

- * 1 de cada 9 niñas en el mundo es casada contra su voluntad antes de cumplir los 15 años.
- * Cada año, más de 12 millones de niñas son forzadas y obligadas a casarse.

¿Por qué sigue pasando?

- * Pobreza: algunas familias deciden casar a sus hijas para recibir dinero (la dote) o para garantizar su futuro, porque no pueden mantenerlas.
- * Cultura, tradición: en algunas comunidades, se considera "normal" casar a las niñas.
- * Falta de educación: cuanto menos acceso a la escuela, más riesgo de matrimonio forzado.
- * Control sobre las niñas y mujeres: se las obliga a casarse para que no puedan elegir libremente su futuro.

¿Cómo afecta a las niñas?

- * Consecuencias físicas: riesgos de embarazos precoces, problemas de salud, violencia sexual.
- * Psicológicas: depresión, ansiedad, estrés postraumático.
- * Sociales: abandono escolar, falta de independencia y más riesgo de pobreza.

¿Qué se está haciendo para erradicarlo?

- * Existen leyes contra el Matrimonio Forzado de Niñas en muchos países.
- * Campañas de sensibilización y concienciación de muchos organismos y ongs de todo el mundo.
- * Educación de las niñas para que conozcan y defiendan sus derechos.

Para concluir este apartado, [se puede visualizar este vídeo](#), que recoge el testimonio de dos mujeres que fueron sometidas al Matrimonio Forzado.



Actividad en el aula 3.3

Para seguir profundizando sobre prácticas nocivas, pediremos al grupo que realice el Reto 2, donde se ofrece más información acerca de estas formas de violencia extrema sobre las niñas y mujeres.

¿Cómo se realiza esta dinámica?

- * Les recordaremos que es importante que presten atención a las preguntas y respuestas, ya que al finalizar la sesión tienen la opción de contestar a un cuestionario final. Aquellas personas que lo contesten correctamente, recibirán como regalo una **Pulsera Masái**.
- * Lo primero que han de hacer es acceder a la página <https://retosporlaigualdad.org/los-retos/>
- * El alumnado puede seguir trabajando en grupos.
- * Les iremos guiando, leyendo las preguntas en alto a toda la clase y animando a que las contesten para llegar a un consenso antes de clicar sobre la respuesta correcta.
- *

¿Cómo se realiza esta dinámica?

- * El alumnado seguirá trabajando en grupos
- * Volveremos a acceder a la página <https://retosporlaigualdad.org/los-retos/>
- * Seleccionaremos el RETO 2.
- * Les iremos guiando, leyendo las preguntas en alto a toda la clase y animando a que las contesten para llegar a un consenso antes de clicar sobre la respuesta correcta.
- * Al llegar a la pregunta número 10, será necesario **visionar un vídeo** con la historia de la líder masái que lucha contra la Mutilación Genital Femenina, Agnes Pareio.
- * **Cuestionario final:** recordaremos al alumnado que, fuera del horario escolar, pueden contestar de forma individual el cuestionario final de la página de RETOS (<https://retosporlaigualdad.org/los-retos/>). Aquellas personas que lo completen de forma correcta y acierten todas las preguntas, recibirán como regalo una Pulsera Masái.

Para acabar el bloque, se puede también resaltar que el **Objetivo de Desarrollo Sostenible 5 de la Agenda 2030** busca erradicar estas prácticas nocivas para siempre y promover la autonomía y participación plena de niñas y mujeres en la sociedad. Alcanzar este objetivo es clave para un futuro más justo y equitativo.

Pulseras Masái contra la Mutilación y el Matrimonio Forzado

Presentaremos esta iniciativa de Mundo Cooperante como ejemplo de campañas de sensibilización que se llevan a cabo por organismos, instituciones y ONGS contra la violencia de género.

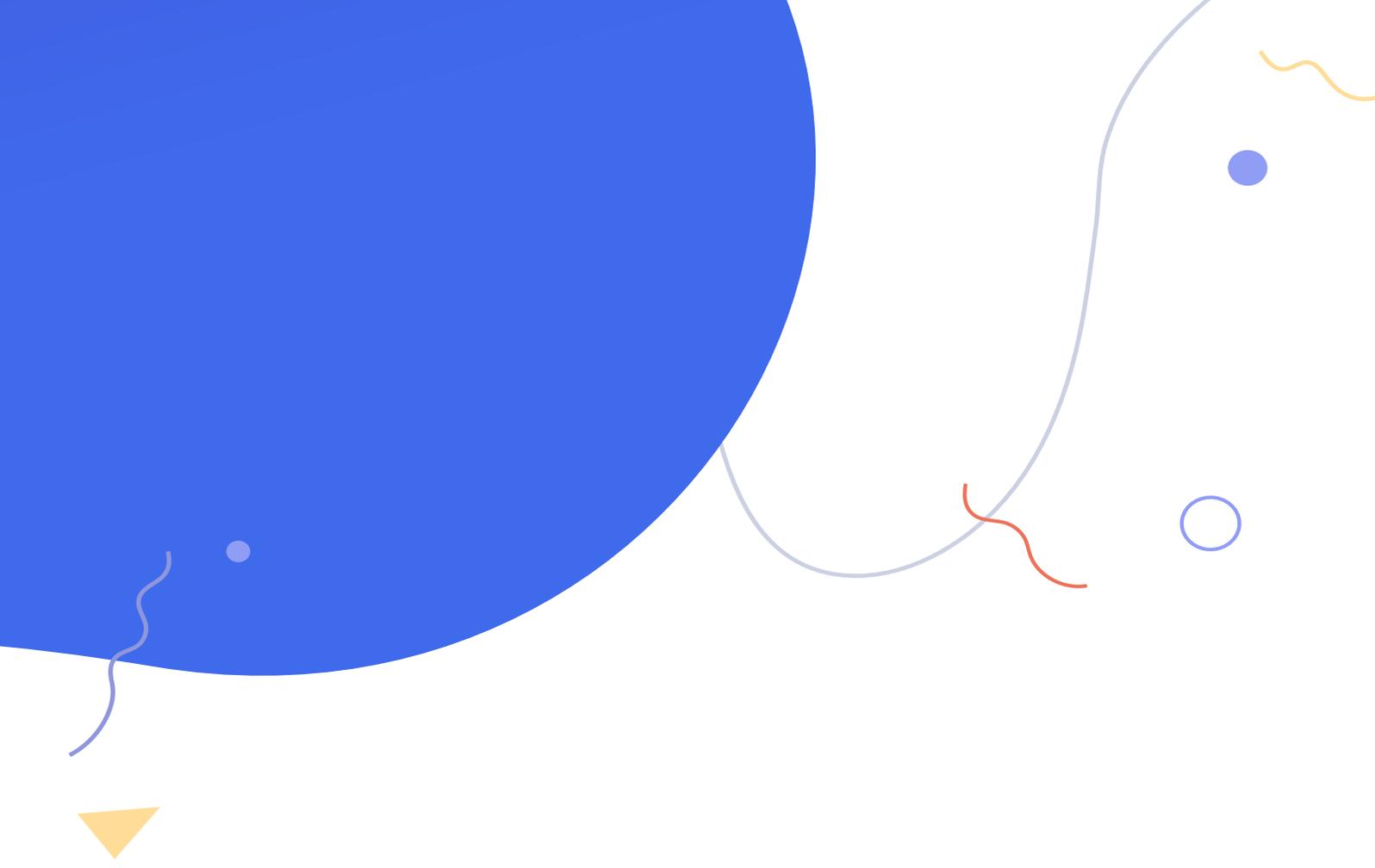
Un proyecto que lucha contra estas prácticas nocivas:

- * Pulseras artesanales realizadas en Kenia y Tanzania por más de 300 mujeres de la etnia masái.
- * La venta de las pulseras en España y otros países, permite que tengan unos ingresos con los que mantener a sus familias.
- * Las mujeres que participan se comprometen a no casar ni mutilar a sus hijas, y a mantenerlas en la escuela.
- * Con la venta de las pulseras también se apoyan otros proyectos contra la violencia sobre las niñas y en pro de su educación.
- * Las Pulseras Masái transforman la vida de cientos de niñas y mujeres, que pueden soñar con un futuro mejor lejos de la Mutilación Genital Femenina y el Matrimonio Forzado de Niñas.
- * Además, las pulseras apoyan el trabajo de los chicos y chicas con discapacidad de Fundación A La Par, que se encargan de su manipulado y envío, una vez que llegan de Kenia y Tanzania.

Para que el grupo pueda tener una idea más clara de en qué consiste el proyecto, se puede proyectar en el aula el [siguiente vídeo \(Fundación A La Par\)](#).

Actividad complementaria

Animar al grupo a realizar una Mesa solidaria de Pulseras Masai en el centro educativo para sensibilizar a su comunidad/entorno acerca de estas prácticas nocivas y la necesidad de seguir luchando para su erradicación (proponer alguna fecha significativa para la Mesa Solidaria: 8 de marzo, 11 de octubre, fiesta de primavera, etc.)



Créditos

AUTORÍA DE LOS TEXTOS:

Arantxa Cobos

Belén Robles (Mundo Cooperante)

Antía Soliño (Fad Juventud)

COORDINACIÓN:

Mar Herranz (Fad Juventud)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Dynamium



fad
Juventud

 **mundo
cooperante**

 | **MADRID**