



Recursos Socioemocionales



ACORDE A LOS PRINCIPIOS DE LA NEM

SEGUNDO SEMESTRE
TELEBACHILLERATO DE VERACRUZ

BLANCA JIMENA SALCEDO GONZÁLEZ • ROCÍO GUADALUPE VÁSQUEZ DOMÍNGUEZ



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



Dirección General de Telebachillerato

Basado en la NEM

Recursos Socioemocionales II Currículum Ampliado



GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ

Cuitláhuac García Jiménez

Gobernador

Víctor Emmanuel Vargas Barrientos

Secretario de Educación

Jorge Miguel Uscanga Villalba

Subsecretario de Educación
Media Superior y Superior

Ariadna Selene Aguilar Amaya

Oficial Mayor

DIRECCIÓN GENERAL DE TELEBACHILLERATO

Claudia Hernández González

Directora General

Norma Susana Delgado Martínez

Subdirectora Técnica

Candy Janet Franco López

Subdirectora de Evaluación y Supervisión Escolar

Blanca Jimena Salcedo González

Jefa del Departamento Técnico Pedagógico

Joaquin Vasquez Pérez

Jefe de la Oficina de Planeación Educativa

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez

Blanca Jimena Salcedo González

Autoras

Mayra Natalia Barradas San Juan

Eva Joanna Ferto Carreón

Alma Joanna Fierro Reyes

Irma González Quirasco

Beatriz Alejandra Higuera Cerecedo

María Elizabeth López Hernández

Sandra Patricia Mendoza Castillo

Elsa Mora Oliva

Carolina Gisela Rodríguez Gómez

Blanca Erika Sánchez Valdez

Joaquin Vasquez Pérez

Colegiado de Academia

Juan Luis Uscanga Salazar

Coordinador General del Área de Ediciones

Greisy del Carmen Ramos de la Cruz

Diseño general

Jorge Octavio Limón Hernández

Diseño de portada

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez

Imagen y formación editorial

José María Palmeros de la Rosa

Apoyo en Formación editorial Módulo I

Alexis Yamir Díaz Rosales

Videos Educativos

Recursos Socioemocionales II

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez

Blanca Jimena Salcedo González

© Telebachillerato de Veracruz

Secretaría de Educación de Veracruz

Km 4.5 Carretera Federal Xalapa-Veracruz

Col. SAHOP, C.P. 91190, Xalapa, Veracruz

2024, 1ª edición

Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra.

Contenido



MÓDULO I

Artivismo.....11

Cómo hacer el proyecto de artivismo.....	19
Paso 1 Artivismo: Actividades de concientización de las diversas causas sociales y movimientos juveniles.....	20
Paso 2 Campaña de Artivismo: Organización y selección de tipo de discriminación y violencias.....	23
Cultura de la violencia.....	23
Discriminación.....	29
Artivismo vs Violencia simbólica.....	32
Artivismo vs. Racismo.....	34
Artivismo vs. Capacitismo.....	63
Artivismo vs. Clasismo.....	65
Artivismo vs. La violencia patriarcal.....	67
Artivismo vs. La guerra.....	72
Paso 3 Selección de técnica artística.....	81
Paso 4 Campaña de Artivismo: corre la voz.....	87

MÓDULO 2

Construcción de paz: cultura del buentrato y la noviolencia.....91

Mirar la violencia para la construcción de paz.....	102
Cultura de paz.....	114
Educación para la paz.....	122
Noviolencia.....	128
El buentrato.....	131
Actividades para el autoconocimiento y la educación emocional.....	146
Cultura del buentrato en la escuela.....	150

Lecturas y recursos de apoyo.....	162
-----------------------------------	-----

Mapa de las regiones de Veracruz





VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



ME LLENA DE ORGULLO

Estimado estudiante:

La presente guía didáctica, es fruto del trabajo, la experiencia y los conocimientos de nuestros profesores de la Dirección General de Telebachillerato, y para su elaboración ha sido indispensable y pertinente tomar en cuenta las características de toda la comunidad Tebana. Así mismo, debe resaltarse el empeño de todos los implicados en esta labor, tales como autores, innovadores formativos, así como asesores académicos y pedagógicos, quienes en sintonía con el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS), presentaron distintas estrategias educativas y contenidos científicos adaptados a los diferentes contextos sociales, interculturales e históricos de Veracruz.

De acuerdo con la Nueva Escuela Mexicana, tú como estudiante eres el centro del aprendizaje, por ello tanto tu escuela como tu comunidad, te permitirán y guiarán en la construcción de saberes y conocimientos sobre las ciencias, las artes y, sobre todo, lo relacionado con una educación del buen vivir, una educación centrada en la dignidad humana, así como los valores del respeto y el apoyo mutuo. Con esta perspectiva, alcanzarás la comprensión de ti mismo, y el compromiso de tu escuela y familia de formarte como persona solidaria y responsable con tu entorno.

La Nueva Escuela Mexicana está encaminada en nuestro estado con el apoyo del Plan Veracruzano de Desarrollo 2019-2024 del Gobernador de Veracruz, Ingeniero Cuitláhuac García Jiménez y congruente con el Modelo de Gobierno Humanista Mexicano, instaurado por el Presidente de México, Licenciado Andrés Manuel López Obrador.

Por ello, en TEBAEV deseamos que te unas a esta generación que reflexiona y analiza los problemas centrales de nuestra sociedad actual, y de tu comunidad en particular. Esperamos que seas consciente de tu papel como estudiante y, al mismo tiempo, como actor social, responsable no sólo de su cambio generacional, sino de la transformación hacia un bienestar común y de una ciudadanía del mundo.

Con mucho entusiasmo, seguiremos construyendo un proyecto educativo afín a lo que la comunidad docente Tebana ha forjado en su práctica áulica: el trabajo comunitario y los valores sociales.

¡Continuemos sembrando semillas de cambio, por un mundo mejor!

Lic. Claudia Hernández González
Directora General de Telebachillerato

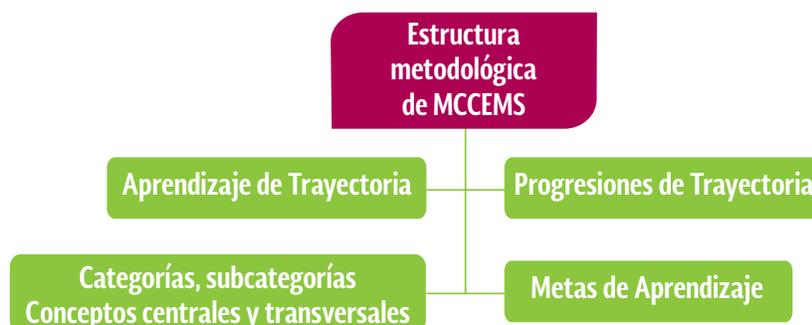
Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS)

El Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (EMS) es un proyecto colectivo nacional en el que participaron docentes, directivos y autoridades, partiendo de una iniciativa para reformar la educación en varios aspectos, como el Artículo 3º de la Constitución Mexicana que refiere a la Educación en todos los niveles y tomando como referente normativo la Nueva Escuela Mexicana (NEM). De igual manera, atiende el objetivo (6.2) del Programa Sectorial de Educación 2020-2024, en el que se garantiza el derecho a la educación de excelencia, en los diferentes niveles, tipos y modalidades educativas, disponiendo que los planes y programas de estudio se revisarán y adecuarán a las necesidades y desafíos actuales.

Bajo este contexto y reflexiones de los actores mencionados, surge el Marco Curricular Común en la Educación Media superior (MCCEMS) cuyo propósito principal es desarrollar habilidades, conocimientos y una base cultural para adolescentes y jóvenes, que les permita aprender a aprender de por vida y para la vida, con la finalidad de constituirse como agentes de transformación social.



La Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), atendiendo a los principios antes mencionados, plantea los programas de estudios para el MCCEMS, a través del Currículo Fundamental y Currículo Ampliado, con estructura basada en progresiones de aprendizaje, mismas que metodológicamente están constituidas por medio de: categorías, subcategorías, conceptos centrales, conceptos transversales, metas de aprendizaje y aprendizaje de trayectoria.



El Currículo Fundamental está conformado por cuatro recursos sociocognitivos y tres áreas de conocimiento, mismos que integran las Unidades de Aprendizaje Curricular (UAC):

Recursos sociocognitivos:

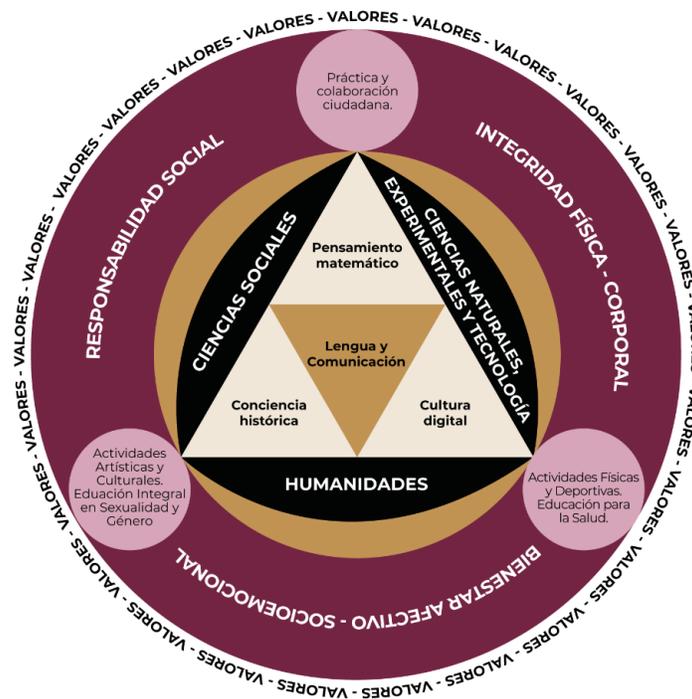
Lengua y Comunicación
Pensamiento Matemático
Conciencia Histórica
Cultura Digital

Áreas de conocimiento:

Ciencia Naturales Experimentales y Tecnología
Ciencias Sociales
Humanidades

El Currículo Ampliado se conforma por tres recursos socioemocionales (Responsabilidad social, Cuidado físico corporal y Bienestar emocional afectivo) y los Ámbitos de la formación socioemocional:

1. Práctica y colaboración ciudadana
2. Educación para la salud
3. Actividades físicas y deportivas
4. Educación integral en sexualidad y género
5. Actividades artísticas y culturales



Con respecto al proceso de evaluación, es importante mencionar que es inherente al proceso de enseñanza y aprendizaje, en todo momento debe estar presente, desde el inicio, durante el desarrollo y hasta el cierre, sin embargo, en el MCCEMS se prioriza la evaluación formativa.

Con base en lo anterior, la estructura de tu guía se ve modificada con el propósito de garantizar, por un lado, la implementación del MCCEMS y, por otro, que tú como estudiante logres las habilidades, conocimientos y la base cultural propuesta, bajo una educación integral para la vida, por medio de los contenidos y las actividades diseñadas, que se ven reflejadas no sólo en la parte académica, sino también en la parte humana, de manera individual y colectiva. La intención es formarte como un estudiante crítico, analítico reflexivo, responsable, participativo con amor por tu entorno local, estatal, nacional y global.

Bienestar emocional afectivo



Actividades artísticas y culturales



Práctica y colaboración ciudadana



Educación Integral en Sexualidad y Género



Actividades Físicas y Deportivas



Ámbitos socioemocionales

Educación para la Salud



Cuidado Físico corporal



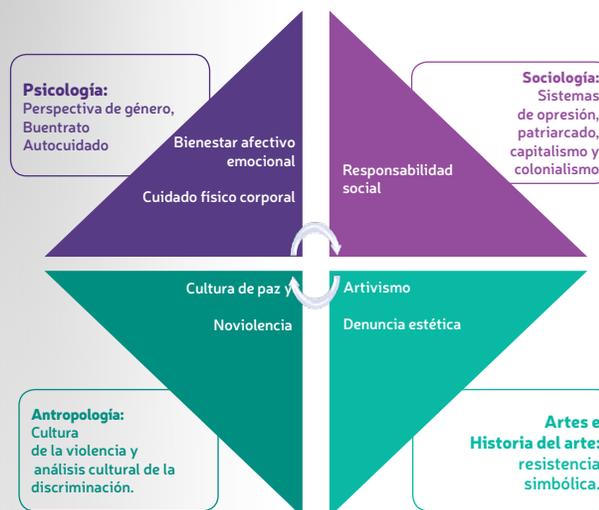
Responsabilidad social



Recursos socioemocionales

Presentación

Esta guía didáctica digital emerge de un esfuerzo y diálogo interdisciplinario, lo podemos observar con el siguiente esquema:

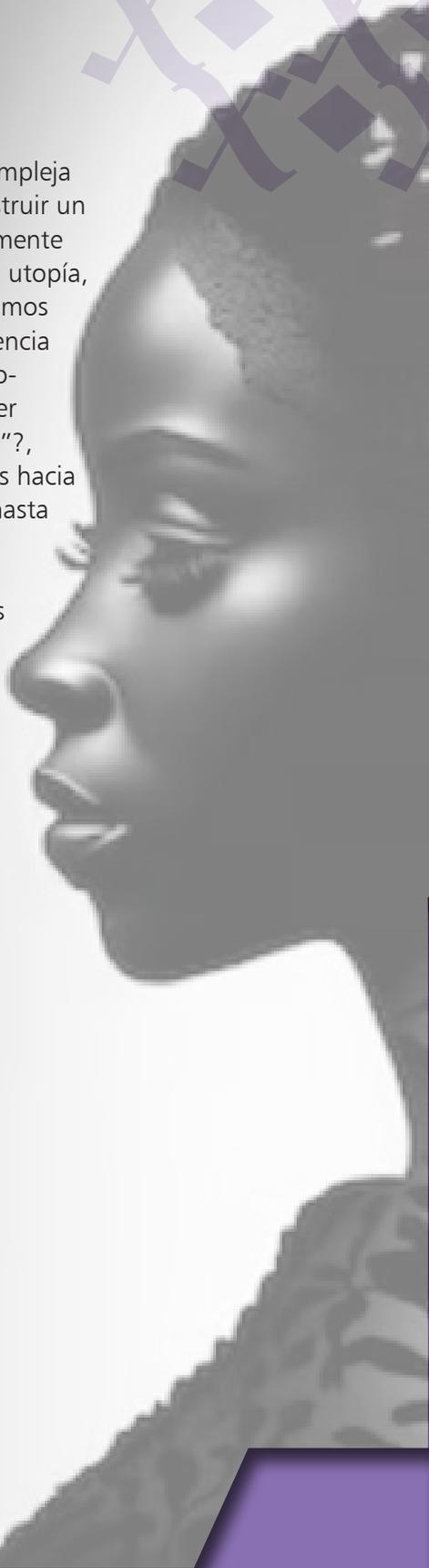


En este sentido, las y los estudiantes tendrán la posibilidad de alcanzar una de las grandes metas de la Nueva Escuela Mexicana:

Construir una conciencia social que nos dote de una mayor sensibilidad para reflexionar los problemas sociales y medioambientales, a partir del pensamiento crítico, pero a la vez creativo, por medio del respeto y tolerancia a lo diverso. Para lograr esta meta de concientización, es fundamental recuperar el arte y las expresiones artísticas como un medio de comunicación significativa, simbólico y sensible del mundo social; así, de forma lúdica, exploramos recursos socioemocionales que nos permitan reducir los diferentes tipos de violencias y discriminación en el aula.

Te invitamos a explorar tu guía didáctica de Recursos socioemocionales II, organizada en 2 Módulos:

Módulo 1 Artivismo: Campaña estética contra la cultura de la violencia y discriminación, acercándote a las artes como forma de resistencia, podrás entender, cómo la discriminación y la violencia son procesos históricos que impactan en nuestra interacción humana cotidianamente, y que, si no les ponemos un alto, lastimamos a otras personas, tanto física como emocionalmente. Las diferentes expresiones artísticas tienen la acción libertadora de cuestionar y denunciar esa cultura de la violencia. La campaña artivismo nos incita a romper ese ciclo de violencia y discriminación, que todas y todos hemos sufrido.



Módulo 2 Construcción de paz: cultura del buentrato y la no violencia, es la compleja respuesta que damos, después de denunciar y visibilizar las violencias, para construir un cultura de paz con una propuesta emergente adecuada a cada situación; tristemente este planteamiento ético muchas personas lo ven como un ideal fantasioso, una utopía, pues se escudan en argumentos que ya han sido superados, por ejemplo que somos agresivos por naturaleza, cuando ya varios estudios han demostrado que la violencia es un proceso aprendido culturalmente, pero no es una utopía, todas y todos podemos aprender a cuidarnos, respetarnos, estar en armonía con la naturaleza, ser solidarios, ¿realmente es tan difícil ser empáticos?, ¿es tan difícil decir “lo siento”?, por supuesto que no, lo difícil es dar los primeros pasos que construyan acciones hacia el buentrato, desde limpiar una calle, saludar, cuidar tus relaciones personales, hasta realizar acciones por el cuidado del medio ambiente.

No solo soñemos con un mundo mejor, construyamos un mundo en el que todas las diversidades identitarias puedan vivir y compartir su sentir sin ser discriminados ni violentados, existen muchos caminos para buentratarnos. Les dejamos esta frase del poema “Hablo por mi diferencia, Manifiesto” de Pedro Lemebel:

“Hay tantos niños que van a nacer
Con una alita rota
Y yo quiero que vuelen, compañeros
Que su revolución
Les dé un pedazo de cielo rojo
Para que puedan volar”
¡Disfruten de la vida y del buen vivir!

Las autoras



Módulo 1

Artivismo

**Campaña estética contra la cultura de
violencia y discriminación**

Introducción

El objetivo de este módulo consiste en emprender una campaña contra la cultura de violencia por medio de las artes, denominado Artivismo.

Bienvenido a este Módulo 1 sobre Artivismo: la campaña estética contra violencia y discriminación, podrás abrir los ojos respecto a una realidad social evidente, pero que se oculta como lo son las violencias y las formas de discriminación, el lado positivo es que te damos una herramienta lúdica y estética, para contrarrestar esta atroz situación que muchos hemos sufrido en silencio.

El artivismo es la respuesta, tendrás la oportunidad de levantar la voz y a través de la acción estética, cuestionar el orden caótico que legitima la violencia y discriminación como forma de control. Esta campaña tiene un efecto catártico y liberador, disfrutarás mucho realizarlo, pero sobretodo tu capacidad de asombro y potencial creativo transformarán tu sensibilidad.

Soñamos con volar, pero el vuelo de la vida nos demanda un compromiso social: ser felices y compartir nuestra creatividad y conocimiento para buentratarnos.

Recursos socioemocionales

Responsabilidad social

Es un recurso socioemocional que se caracteriza por ser un compromiso amplio y genuino con el bienestar de todos y todas, reconociendo que, como individuos, somos responsables ante toda forma de vida, del despliegue de conductas éticas que sean sensibles a las diversas problemáticas sociales, promueve acciones a favor del desarrollo sostenible. La responsabilidad social ofrece una visión sistémica y holística de las personas y la sociedad.



Cuidado físico corporal

El cuidado físico corporal es un recurso socioemocional que promueve la integridad de la comunidad estudiantil, a través del aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables para crear, mejorar y conservar las condiciones deseables de salud, previniendo conductas de riesgo, enfermedades o accidentes; así como, para evitar ejercer los diferentes tipos y formas de violencia, vivir una sexualidad placentera y saludable y respetar las decisiones que otras personas tomen sobre su propio cuerpo y exigir esos derechos.



Bienestar emocional afectivo

El bienestar emocional afectivo es un recurso socioemocional que tiene como propósito fomentar entre el estudiantado ambientes escolares solidarios y organizados para el aprendizaje y prevenir conductas violentas y conflictos interpersonales, a través de actividades sociales, físicas o artísticas para desarrollar relaciones afectivas saludables y reconfortantes, fomentando el desarrollo de las capacidades para entender y manejar las emociones, ejercer la empatía y mostrar una actitud positiva ante las situaciones adversas.



Las progresiones que se integran para proyecto de Artivismo: Campaña Estética contra las violencias y discriminación

Ámbito	Categoría	Progresiones	Aprendizaje de trayectoria
<p>Práctica y colaboración ciudadana</p> <p>Práctica y colaboración ciudadana</p>	<p>Educación Cívica y Cultura Democrática</p>	<p>Participa en proyectos de práctica y colaboración ciudadana haciendo uso de sus conocimientos, experiencias y habilidades para contrarrestar toda forma de desigualdad o violencia que exista en su plantel, comunidad o sociedad, mediante su acción voluntaria y responsable a favor de personas en situación de vulnerabilidad.</p> <p>Fomenta la inclusión, el respeto a la diversidad y la no discriminación, desde una óptica de derechos humanos, a través de las relaciones que establece con su comunidad escolar y social.</p> <p>Establece un diálogo plural y abierto en grupo, considerando valores como el respeto, la inclusión, la solidaridad y la tolerancia, para proponer alternativas de solución a problemas de su entorno escolar o comunitario.</p>	<p>Ejerce y promueve los derechos humanos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.</p>
	<p>Sociedad y Educación para la Paz</p>	<p>Da ejemplos de situaciones de violencia, exclusión o inseguridad que existen en su comunidad escolar o social y que afectan su bienestar físico, mental, emocional o social, reflexionado sobre sus principales causas.</p> <p>Comprende que su perspectiva no es la única, ejerciendo la escucha y comunicación asertiva para fijar su postura en contra de actos de discriminación, intolerancia, violencia, individualismo e indiferencia ante actos de injusticia.</p>	<p>Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.</p>

	<p>Perspectiva de género.</p>	<p>Conoce y comprende el concepto de género como una construcción social que tiene efectos sobre la igualdad entre las personas para ejercer sus derechos sexuales, reproductivos, laborales, cívicos, políticos, humanos, entre otros. Comprende que todas las personas pueden sentir, gestionar y expresar hacia los demás las mismas emociones, sin importar su género. Reflexiona y analiza cómo es que la asignación de roles de género en la sociedad facilita o dificulta la consolidación de sistemas democráticos, justos, inclusivos y pacíficos.</p>	<p>Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.</p>
<p>Educación integral en sexualidad y género</p> 	<p>Las y los jóvenes tienen derechos sexuales</p>	<p>Reconoce la diversidad de conocimientos, puntos de vista y actitudes acerca de la sexualidad que tienen otras personas que les rodeen y promueve espacios de diálogo con un enfoque de derechos humanos para abordarlos. Reconoce la sexualidad desde un enfoque positivo, como asunto de derechos y la vincula con la formación socioemocional.</p>	<p>Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.</p>
	<p>Equidad, inclusión y no violencia</p>	<p>Practica acciones diarias que cuestionen las normas sociales de género para crear un ciclo de equidad inclusión-paz frente a uno de inequidad-discriminación-violencia. Reconoce y habla en contra de las violaciones de los derechos humanos y de la desigualdad de género en diferentes espacios donde se desarrollen. Aboga por la igualdad de género y la eliminación de la violencia de género y pone el ejemplo construyendo relaciones que tienen una base en la igualdad y los derechos.</p>	<p>Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.</p>

<p>Actividades Artísticas y culturales</p> 	<p>El arte como necesidad humana</p>	<p>Conoce y reconoce las diferentes expresiones artísticas canónicas (la arquitectura, la pintura, la escultura, la música, la literatura, la danza y el cine) como una forma comunicar emociones para reflexionar sobre sí mismos y el mundo, no sin sospechar de la posible existencia y/o práctica de más actividades artísticas.</p> <p>Experimenta las artes como una actividad de regulación emocional potente, pues traduce las emociones, pensamientos e ideas en productos creativos que dan cuenta de lo que nos sucede como personas, tanto en lo individual como en lo colectivo.</p>	<p>Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.</p>
	<p>El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento</p>	<p>Identifica algunos elementos que conforman su identidad (emociones, pasiones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de las manifestaciones artísticas.</p> <p>Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo el autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros.</p> <p>Practica la pintura o el dibujo para establecerse un reto creativo que contribuya a canalizar la energía que generan las emociones. La o el estudiante deberá argumentar el significado de su expresión pictórica.</p>	<p>Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.</p>
	<p>El arte como forma de aproximación a la realidad</p>	<p>Reflexiona al arte como medio para crear conciencia social, considerando que las expresiones artísticas se han desarrollado en contextos históricos, sociales, económicos, políticos y muchas veces van más allá de la expresión personal para visibilizar o denunciar alguna problemática o situación de la realidad.</p> <p>Participa en representaciones teatrales para permitirle al estudiante estrechar los vínculos sociales; el sentido de la empatía, la práctica de la colaboración y la cooperación, así como la canalización de sus emociones por medio de esta actividad artística.</p>	<p>Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.</p>



El proyecto Artivismo, recupera diferentes ámbitos de las artes para promover una sensibilización que cuestione aspectos de la cultura de la violencia, en donde la sociedad moderna ha sido formada, las siguientes artes se desarrollarán en este módulo:

- **Artes visuales** como la pintura, la fotografía, el collage, el diseño de carteles, se utilizan para denunciar violencias y tipos de discriminación relacionadas al racismo, clasismo y violencia simbólica de los estereotipos corporales, que serán presentadas en una exposición colectiva como resultado de la **evaluación final del primer parcial**.



- **Artes escénicas**, se dividirán en dos expresiones artísticas, el performance como expresión de denuncia y sensibilización y la danza como expresión patrimonial de saberes locales de las comunidades.



Los resultados de proyecto Artivismo tendrán como estrategia de difusión las redes sociales usando la etiqueta **#RSETebaev**, con el objetivo principal de mostrar a través del arte las formas de concientización, fomentar la conciencia social y la participación activa de los jóvenes a través del arte, brindándoles herramientas necesarias para expresar y denunciar las problemáticas sociales que viven en su comunidad.

Además, este proyecto tiene como objetivo construir un pensamiento crítico y creativo que permita:

Visibilizar:

Hacer evidente por medio de las artes, que no podemos cerrar los ojos ante situaciones que agreden a todas las diversidades identitarias.

Sensibilizar:

Promover una conciencia que nos permita ser empáticos y sensibles a los sentimientos y emociones que viven las personas que sufren discriminación.

Denunciar:

Formas de discriminación las cuales legitiman prácticas y discursos que vulneran la dignidad de las personas.



¿Para qué sirve visibilizar, sensibilizar y la denuncia por medio de las artes las diferentes formas de discriminación?



Frida Kahlo sufrió muchos tipos de discriminación:

- a) Género: En su época por ser mujer no se reconocía el valor estético de su obra, solo se le reconocía por ser esposa del muralista Diego Rivera.
- b) Por su imagen corporal, discapacidad y grupo étnico: Fue discriminada porque en su infancia padeció poliomielitis, tenía una pierna más corta que otra, y tenía rasgos indígenas pues su madre era de origen zapoteco.

Sor Juana Inés sufrió violencia de género

- a) Género: En su época no se le permitió estudiar en la universidad por ser mujer. Podría ser considerada como pionera de la lucha de las mujeres por el derecho a la educación.
- b) Tuvo que aislarse en un convento para poder escribir su obra literaria

¿Cómo hacer el proyecto de artivismo?

Paso 1: Sensibilización y conocimiento de la importancia del artivismo y su relación con las causas sociales y los diferentes actores sociales juveniles que han confrontado la discriminación y violencias en diversas épocas.

Paso 2: Organizarse en el grupo y elegir cuáles son las formas de discriminación y violencias que quieren atender con este proyecto, observa los siguientes esquemas para conocer más,

Para poder seleccionar que formas de discriminación o violencias, primero, es necesario leer con cuidado y detenimiento la siguiente información, y realizar los ejercicios que se proponen. Una vez realizada la lectura y elaboradas las actividades, decidirán colectivamente a partir de qué temáticas hacer su campaña de Artivismo.

Paso 3: Seleccionar ya sea individual o en equipo cuáles serán las expresiones del arte con las que realizarán su campaña de denuncia, visibilización y sensibilización

Para ello será necesario revisar las diferentes técnicas de las artes visuales.

Paso 4 Difundir la campaña en la redes sociales, realizar exposiciones en la escuela.

Es muy importante dar a conocer los resultados y productos como punto de partida para visibilizar y desnaturalizar las violencias y discriminaciones.



La siguiente ruta general del artivismo te puede servir para planear tus actividades para este proyecto

4. Crear la acción

Aquí van a dotar su propuesta de contenido y dejar volar su imaginación: permitirse el caos creativo. Para ello, pueden ver muchas obras e intervenciones artísticas e inspirarse en acciones artísticas que les pueden servir de disparador para generar propuestas creativas, claras y adaptadas. Después de la fase creativa, habrá que ordenar las ideas, ponerlas al servicio del objetivo, aclarar el mensaje y el para qué de la acción.

No lo olvides: Puedes usar la metáfora, el humor y el juego para llamar la atención. Se trata de crear espacios-tiempos para soñar otros mundos, posibles, proponer alternativas, generar diálogo y participación, entusiasmo, esperanza y confianza. Todo ello para llamar a la acción.

5. Organizarse y actuar

Antes de salir al espacio público para realizar la acción, es fundamental organizarse, repartir tareas entre las posibilidades: ¿Quién hace qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? Etc. A la hora de pasar a la acción, ya solo queda disfrutarla, registrarla y llenarse de fuerzas activistas para seguir transformando conjuntamente.

6. Evaluar colectivamente

Para seguir actuando y movilizándose con aún más pertinencia, coherencia, eficacia y eficiencia es necesario evaluar la acción artista, su proceso de creación y su impacto.



7. Sistematizar y difundir

Para multiplicar su impacto y posibilitar su réplica pueden registrar la experiencia, sistematizarla y difundirla a través de distintos medios.



2. Partir de la realidad

Es importante que tomen en cuenta el contexto en el que va a desarrollar la acción artista. Pueden observar, preguntar e investigar, junto al grupo, lo que le preocupa, le interesa y le atraviesa, lo que es urgente y necesario transformar en su entorno. ¿Cuáles son los problemas que desea cambiar? ¿Cuáles son sus sueños de transformación?

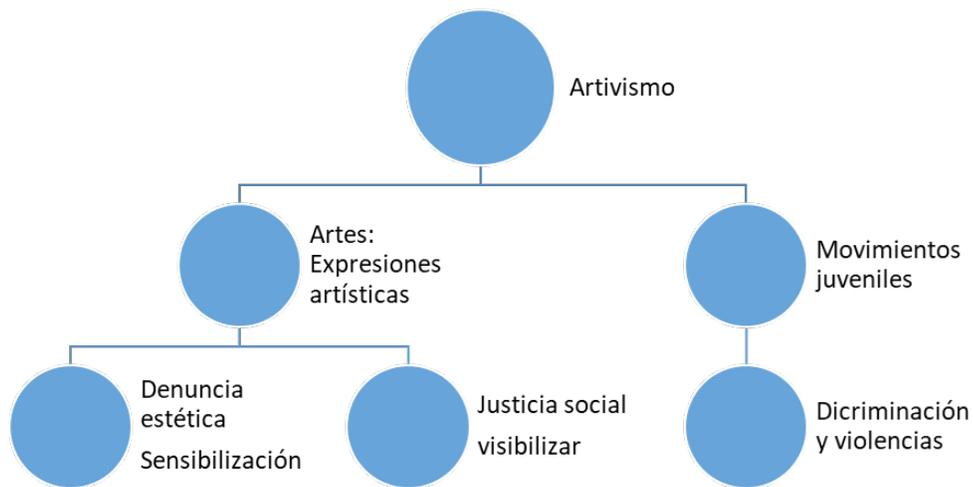
1. Formar(se) para la acción colectiva

Intenta fomentar recursos y habilidades para que todas las personas puedan y sepan participar, pensar y actuar en grupo. Pueden empezar por informar, escuchar e implicar al estudiantado y comunidad en cada momento, asumir que es un sujeto activo y generar espacios y tiempos adecuados para ello.



3. Definir conjuntamente la acción

Es el momento de identificar el problema sobre el que quieren incidir e imaginar su solución, ya que el sueño de lo que podría ser es lo que mueve para actuar y transformar la realidad. En esta etapa van a definir el para qué de tu acción. ¿Qué quieren lograr? ¿Cuál es su objetivo? y a quiénes va dirigida. También van a pensar cómo llegar mejor al público y alcanzar su meta: ¿a través de qué lenguaje artístico? Además, ya pueden planificar quiénes van a participar en la acción, dónde, cuándo y con qué se va a hacer.



Puedes ampliar tu conocimiento sobre "Artivismo" en el enlace siguiente:



<https://youtu.be/MLid-OIM6cs>



Paso 1 Artivismo:

Actividades de concientización de las diversas causas sociales y movimientos juveniles

La idea del artivismo es una expresión relacionada con el activismo, es decir el posicionamiento político de diferentes actores sociales que cuestionan el orden social establecido, ya que en ciertas ocasiones, el sistema social llega a vulnerar a la humanidad, incluso al medio ambiente. Activismo es la expresión que designa la participación de la ciudadanía en la defensa de ciertas causas o aspectos de la sociedad.

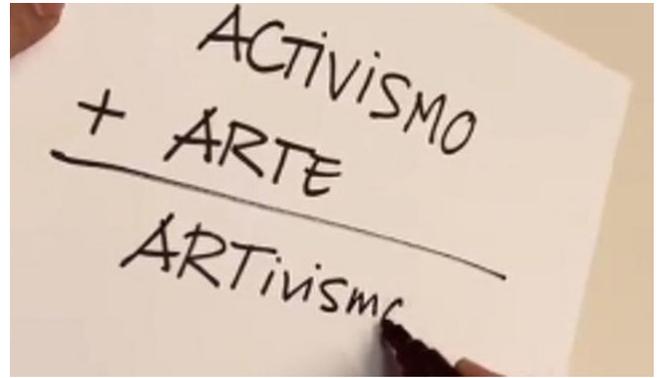
Activismo

Del latín *activus* e *-ismus* y este del griego *-ισμός* (*-ismós*)

Activista es alguien que está activo en una campaña a favor del cambio, normalmente en cuestiones políticas o sociales. Activismo es lo que hacen los activistas, es decir, los métodos que utilizan para llevar a cabo sus cambios



En este sentido, cuando integramos el prefijo Arti vismo, referimos ese proceso de participar activamente promoviendo y cuestionando prácticas sociales por medio de las artes, en el caso particular de este proyecto, se enfocará en denunciar sensibilizar y visibilizar la violencia y discriminación como medio para reducir desigualdades sociales y convertirnos en agentes activos de acceso a la justicia social, este proyecto expresa una lucha social y estética por medio de las artes contra diferentes tipos de discriminación y violencias.



ARTIVISMO

Forma de acción social que se sitúa entre el **arte** y el **activismo**. El **Artivismo** busca producir un cambio social principalmente creando emociones. Así, el arte se convierte en una herramienta que ayude a reflexionar y a actuar sobre el sistema normativo que tenemos tan aprendido, o a descubrir y entender otras maneras de ser, expresarse y/o relacionarse.

orbitadiversa.wordpress.com



La lucha por los derechos de los estudiantes en México ha sido una constante a lo largo de la historia. Los estudiantes han desempeñado un papel fundamental en la búsqueda de una educación de calidad, la defensa de la autonomía universitaria y la participación en la toma de decisiones que afectan su educación.

Los movimientos juveniles han llevado a convertir a las y los estudiantes en sujetos históricos de transformación social, pues cuando las juventudes se han sumado a distintas causas sociales desde sus trincheras han logrado promover cambios que han permitido mejorar sus condiciones.

“No estoy aceptando las cosas que no puedo cambiar, estoy cambiando las cosas que no puedo aceptar”
-Angela Davis

La justicia social se basa en la igualdad de oportunidades y en los derechos humanos, más allá del concepto tradicional de justicia legal. Está basada en la equidad y es imprescindible para que cada persona pueda desarrollar su máximo potencial y para una sociedad en paz

The graphic features a quote by Angela Davis in a speech bubble on the left. On the right, there is a text block defining social justice. Below the text, an illustration shows a woman in a green shirt carrying a green bag, a man in a blue shirt sitting in a blue chair with a cane, and a couple walking in the background, all set against a blue geometric pattern.



Puedes vincular el tema con los contenidos de la página 135 a la 142 de tu guía de Ciencias Sociales II.

Si te interesó el tema te recomendamos el siguiente Webinar:

Webinar
Colaboración ciudadana y rebeldía social
Ponente: Víctor Guerra
Modera: Sara Calvillo López
En un momento comenzamos
Plataformas
CONSTRUYE T YouTube Instagram
Organizada por MEXICO FELIZ
EDUCACIÓN

https://www.youtube.com/live/1rfdkRBU8_U?si=izZqsTPOvdWBy1ye



Durante las actividades de concientización de causas sociales que integran el proyecto de artivismo, se exploran diversos temas de justicia social que son relevantes en la actualidad. Estos temas incluyeron la lucha contra el racismo, las nuevas masculinidades, el feminismo, la memoria estudiantil y los derechos LGBTIQ+ . Se mostrarán ejemplos de carteles que abordan estos temas, destacando cómo la ilustración y el diseño pueden transmitir mensajes poderosos y generar conciencia sobre cuestiones de justicia social. Estos ejemplos servirán como inspiración y referencia para los participantes a la hora de crear sus propias denuncias.



En México de cada 100 delitos que se cometen, solo 6.4 se denuncian; de cada 100 delitos que se denuncian, solo 14 se resuelven. Esto quiere decir que la probabilidad de que un delito cometido sea resuelto en nuestro país es tan solo de 0.9%. De este tamaño es la impunidad en México.

Antes de ir al paso 2
Ve a tu Cuadernillo
y realiza las
actividades de
la página 5 a la 8.



Recursos socioemocionales
II
SEGUNDO SEMESTRE
TELEBACHILLERATO DE VERACRUZ
COLABORACIÓN ANONIMA

Paso 2 Campaña de Artivismo: Organización y selección de tipo de discriminación y violencias

Cultura de la violencia

Para la OMS La violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo”

La violencia es una construcción social e histórica, por esa razón se hace referencia a la cultura de violencia, pues es complejo este concepto, en la medida en que implica un conjunto de aprendizajes y prácticas, discursos que articulan procesos de dominación tanto a nivel individual como colectivo, los cuales se transmiten de generación en generación.

Webinario

Las violencias durante la adolescencia

Ponente: Mtra. Julia Pantoja Peschard
Modera: Pablo Rogelio Díaz Alonso

TRANSMISIÓN EN VIVO | Miércoles 29 de noviembre 2023
16:00 horas
(Hora Ciudad de México)

Plataformas

CONSTRUYET | YouTube | Facebook

Organizado por: MEXICO feliz



Para conocer sobre la violencia en la adolescencia puedes ver el webinar en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/live/rJMY8vsqU0I?si=G5doECPnoN_Ib-qTI

Instrucción: Observa el siguiente grupo de imágenes y responde las preguntas de la página 8 de tu Cuadernillo de actividades.

¿Sabías que...?

La fotografía inferior de la izquierda retrata un lugar donde encontraron varios cuerpos de las mal llamadas por los medios de comunicación "Muertas de Juárez", pues sería más apropiado decirles "asesinadas".

Las muertas de Juárez es una expresión que hace alusión a los múltiples feminicidios ocurridos en la Ciudad Juárez principalmente en la década de 1990.

Es a través de este caso llevado a la Corte Interamericana de Derechos Humanos que se comienza a utilizar en nuestro país el término "feminicidio" y adquiere un peso legal.

Desde que hay registros se estima que en esta ciudad hay más de 2400 mujeres asesinadas.



De tal suerte el problema de la cultura de la violencia radica en:

Su capacidad de invisibilización, normalización o “naturalización” en las prácticas sociales y en la vida cotidiana, reflexionemos este triple proceso y luego lo integraremos al factor de la cotidianidad y su contexto histórico.

Invisibilización: la violencia se convierte en el personaje del hombre invisible, nadie lo puede ver, pero está ahí, y actúa de formas perversas para ejercer su poder, a continuación, observa el siguiente ejemplo sobre la forma en que la violencia se encuentra oculta (invisible) aparentemente como “herramienta de regulación de comportamiento” de las infancias:

Un niño se encuentra jugando, y a su padre le molesta que hace ruido, en ese momento lo voltea a ver fijamente, y con esa simple mirada el niño deja de jugar. Una mirada violenta que impone miedo e infunde temor, a ese niño, cuando otra persona como su maestra quiere demostrarle afecto, y quiere darle una palmada en la espalda o un abrazo, el niño reaccionará protegiéndose, o expresará inseguridad en sus expresiones corporales para acercarse a otras personas, pues desconfiará o sentirá miedo del trato que le puedan dar.

Normalización: ciertas conductas y comportamientos la sociedad ha considerado como normales, pero en realidad son violencias que dañan a las personas, acaso son “normales las siguientes conductas y actitudes: ¿es normal que nos griten en casa?, ¿es normal agredir con palabras altisonantes a otras personas?, ¿es normal empujar o actuar bruscamente golpeando o quitando con agresividad los objetos a nuestro alrededor, ¿es normal empujar, o dar pellizcos manazos o tapan la boca a escondidas a los niños y niñas para calmarlos? ¿piensas que un golpe sirve para controlar una situación? El que ciertos comportamientos violentos se den en el día a día, no por eso son normales, al contrario, son expresiones patológicas de stress, intolerancia y frustración. Desgraciadamente normalizamos la violencia como medio de externar nuestros afectos y desahogo, pero la realidad es que no funciona solucionar problemas a través de la violencia.

Naturalización: La violencia no es una cuestión instintiva es algo aprendido, esto significa que toda expresión violenta ha sido interiorizada o experimentada, ya sea en nuestra familia, amigos, escuela, etc.

Niñez libre de VIOLENCIA

VIOLENCIA ES...

- Abuso sexual
- Negligencia o desatención
- Explotación económica
- Maltrato físico
- Maltrato psicológico

La violencia infantil es una problemática grave que se está agudizando y es urgente atenderla. Para ello, es indispensable generar campañas de seguridad para los niños.

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- Reducir el uso del alcohol y las drogas por parte de los padres.
- Proporcionar a los tutores formación en materia de desarrollo infantil, métodos disciplinarios no violentos y habilidades para la resolución de problemas.
- Controlar la agresividad y el enojo.
- Dialogar en lugar de arreglar los problemas con golpes.

En México...

- En 2015, habitaban **39.2 millones de menores**, es decir, uno de cada tres residentes.
- En 2014, **47.8%** de la población infantil, es decir, **2 millones 31 mil 216 niños**, fueron víctimas de al menos un acto de maltrato.
- Al menos **dos niños menores de 14 años mueren cada día** a causa de la violencia familiar.
- Cuatro de cada diez menores de edad** son víctimas de delito o maltrato.

MIT

¿Sabías que México ocupa el tercer lugar en maltrato animal en América Latina?

Nuestros amigos peludos no merecen ser tratados con violencia. **Protejamos** a estos seres inocentes con **el mismo cariño que ellos nos dan.**

Inspirado en el maltrato animal, el artesano conocido como 'El Alebrije Mayor' transmite un mensaje contundente pero necesario al plasmar en sus piñatas de animales las huellas del sufrimiento que experimentan los lomitos.

Esta **creativa e innovadora** forma nos recuerda la **responsabilidad que tenemos con los animales.**

¡Pongamos fin al maltrato animal!

MIT MUSEO MEMORIA Y TOLERANCIA

Para analizar el origen de la violencia es preciso reconocer los 3 principales **sistemas de opresión** impuestos a lo largo de la historia en diferentes épocas por la sociedad e instituciones jurídicas, religiosas, políticas y económicas:

Colonialismo: Es un sistema político basado en la colonización por medio de la expansión militar, justificado bajo el argumento de imponer un modelo de civilización, que permite el saqueo de los recursos naturales, la imposición de sistema económico, y por último la religión. La mayoría de colonización tiene un aspecto de violencia brutal, genocidios, exterminios por medio de la tortura, todo tipo de violencia, entre ellas la sexual y destrucción de patrimonios culturales.

Capitalismo: es el sistema económico basado en la acumulación de la riqueza/dinero en las clases dominantes, predomina la desigualdad social, porque la mayoría de la población que subsiste en condiciones de pobreza material, implica la reunión histórica de la propiedad privada, la explotación de los recursos naturales, así como la desvalorización de la fuerza de trabajo humano, el impulso de desarrollo tecnológico como discurso ideológico de la “evolución” cuyo impacto ambiental es irreversible, todo en este sistema económico es valor de uso y de cambio, el capitalismo ha provocado problemas sociales tales como el consumismo, el aspiracionismo, el clasismo, la soledad, el aislamiento tecnológico, la corrupción por el dinero, se ha legitimado la exclusión social de personas consideradas como no productivas, como en el caso de los adultos mayores y las infancias y personas con discapacidad, que explota su trabajo pero no otorga ningún derecho, el capitalismo reduce el potencial creativo de la humanidad a diversas formas de consumo para dar sentido a nuestra vida, lo cual provoca una insatisfacción constante en las personas.

Sistema de opresión

Conjunto de dinámicas y condiciones socioculturales que categorizan y jerarquizan el valor de la vida humana en función de su identidad personal o colectiva, justificando así la distribución desigual del poder que hace posible el sometimiento de un grupo sobre otro.

HUMANIDADES

II

SEGUNDO SEMESTRE
TELEBACHILLERATO DE VERACRUZ
GENARO JIMÉNEZ BARRA • BLANCA JIMÉNEZ SALCEDO FORTALEZA • JESÚS HERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ

Puedes relacionar el concepto de colonialismo con los contenidos de la página 59 y 60 de tu guía de Humanidades II.

Patriarcado: es un sistema político impuesto por instituciones religiosas, grupos y clases dominantes, cuyo discurso es promover la división social y sexual del trabajo para establecer un orden social, sin embargo bajo esta premisa niega derechos humanos y sociales a las mujeres, anulándolas como agentes históricos, incluso antes de 1948, se negaba el acceso a la educación, a desarrollo profesional, además de legitimar la violencia de género y sexual sobre las mujeres, el patriarcado entiende al cuerpo femenino como un objeto sexual, que únicamente sirve para satisfacer el deseo sexual de los hombres. A partir de este prejuicio machista, se difundió la idea de la inferioridad de las mujeres a través de muchos mitos, y se impuso el prejuicio de que la función social principal de las mujeres es la maternidad, eso ha desencadenado inequidades sociales, falta de oportunidades, violencias sexuales como la trata de personas, feminicidios, ausencia de libertad sexual para las mujeres y la exclusión de la vida democrática por muchos siglos. Algunos ejemplos:

Marcador Cultural dinámico	Sistema de opresión	Ejemplo
Marcador cultural dinámico de apariencia	Patriarcado	Ante la imposición de cánones estéticos casi todas las mujeres de la familia, nos poníamos a dieta, incluso no nos sentíamos suficientemente delgadas, sentíamos inseguridad de usar faldas o ropa, por el temor que se viera mal ante las demás personas.
Marcador cultural dinámico de género	Patriarcado	El proceso de cuidado y crianza a cargo de las mujeres, a los hombres de la familia se les permitía salir a fiestas, ir de campamento, pijamadas, sin embargo, por ser mujeres no teníamos esas libertades, y si decidíamos ejercerlo creaba conflictos y regaños
Marcador cultural dinámico de género	Patriarcado	Cuidado extremo de la "virginidad", mientras se vivía con la familia nuclear.

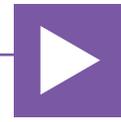
También puedes ver más al respecto en el video "¿Existe el patriarcado?" en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/VoVmkyUvJaE?si=9vhdFK3N8UIJ7CFu>

Identificar los sistemas de valores y creencias que propician un trato desigual en las personas puede ser el primer paso para desnaturalizar la violencia. Con frecuencia se piensa de manera errada que la violencia proviene exclusivamente de las personas, por su forma de ser o por su educación, pero ¿por qué las personas pueden llegar a ser violentas? y si reconocemos que los medios de comunicación masivos promueven una cultura del maltrato ¿por qué o para qué se promueve?

La interseccionalidad es una herramienta de análisis que nos sirve en primer lugar, para identificar que no todas las personas viven en igualdad de condiciones para gozar de sus derechos, pero también para actuar ante esas opresiones. Asumir que una sola condición, como ser heterosexual o ser una persona blanca es sinónimo de privilegio, deja fuera el reconocimiento de los grupos históricamente vulnerados, como las personas con discapacidad, indígenas, o migrantes, por poner algunos ejemplos.

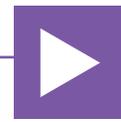
En el aprendizaje de los recursos socioemocionales este conocimiento enmarca la necesidad de poner un piso parejo para todas las personas, así como puede ser una invitación a reconocer si has ejercido violencias o discriminaciones a otra persona o grupos por su clase social, su "raza", su género o incluso mirar de qué manera estas condiciones han influido en la historia de vida personal.



Puedes ampliar tu conocimiento sobre "Racismo" en el enlace siguiente:



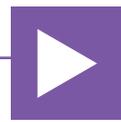
<https://youtu.be/Yl6bNApzcZc>



Puedes ampliar tu conocimiento sobre "Clasismo" en el enlace siguiente:



<https://youtu.be/p9pvSnxn4QQ>



Puedes ampliar tu conocimiento sobre "Patriarcado e interseccionalidad" en el enlace siguiente:



<https://youtu.be/91HW5dBOwhU>

INTERSECCIONALIDAD

UNOS LENTES PARA VER Y COMPRENDER LO QUE SOMOS

ENFOQUE QUE NOS AYUDA A **NIÑEAR BRECHAS** PARA CONSTRUIR UNA ESCUELA EN LA QUE **LOS ESTUDIANTES ENCUENTREN SU LUGAR**

UNA MANERA DE **MIRAR** Y HACER NOS LAS **PREGUNTAS INCOMODAS**

LA INTERSECCIONALIDAD ES UN **CRUCE DE CAMINOS** NO UNA SUMATORIA DE DESGRACIAS

RETOS

SISTEMA EDUCATIVO

NUESTRA CULTURA

CONOCER la historia del estudiante

ACOMPANAR PROCESOS DE FAMILIA

¿QUÉ PIENSO YO DE LA DIVERSIDAD?
¿CÓMO INTERVIENE ESO EN MI PRÁCTICA DOCENTE?

COMPRENDER LAS **MÚLTIPLES DIVERSIDADES** QUE CONVERGEN EN UNA SOLA PERSONA

PUEDEN SER CAUSAS MÚLTIPLES DE **EXCLUSIÓN** Y **DESIGUALDAD**

FACTORES QUE NO LA DEFINEN PERO SI CONSTRUYEN SU **IDENTIDAD**

social
lunares
emocionales

LO QUE NO PASA POR EL **Corazón** NO SE APRENDE

LA EDUCACIÓN UN ACTO DE **Reivindicación**

INVITACIÓN A CUESTIONAR LA FORMA EN QUE **Pensamos**

REFLEJARLO EN NUESTRA FORMA DE **actuar**

LA ESCUELA DEBE SER UN ESPACIO DE **inclusión**, FORMACIÓN DE CIUDADANÍA Y PARTICIPACIÓN

INTERSECCIONALIDAD

UNA PINZA QUE VA LEVANTANDO CAPAS, RECONOCIENDO MÚLTIPLES FORMAS DE **DESIGUALDAD**.

CUALQUIER CAMBIO SOCIAL **PERMANENTE** QUE QUERAMOS EN EL PAÍS DEBE PASAR POR LA **ESCUELA**



MATERIALES DIDÁCTICOS

PEDAGOGÍA DEL RECONOCIMIENTO LITERATURA COMO ESPEJO

ENSEÑAR A LOS A USAR SU **VOZ**

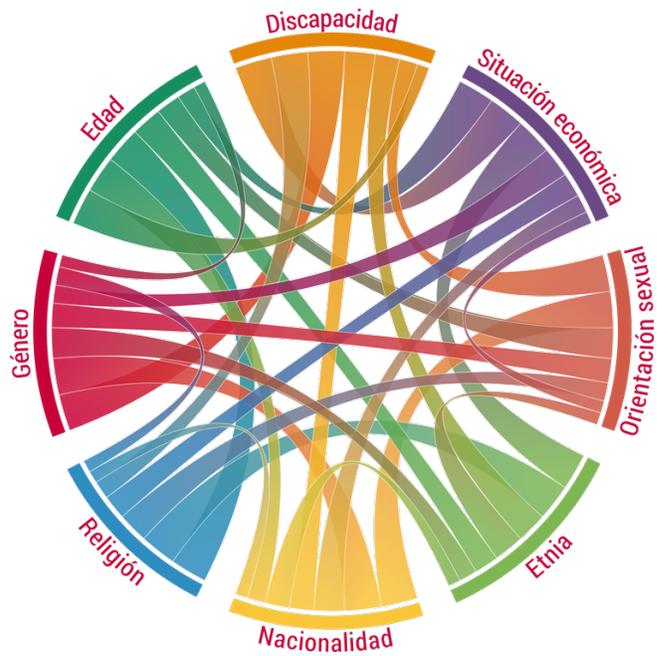
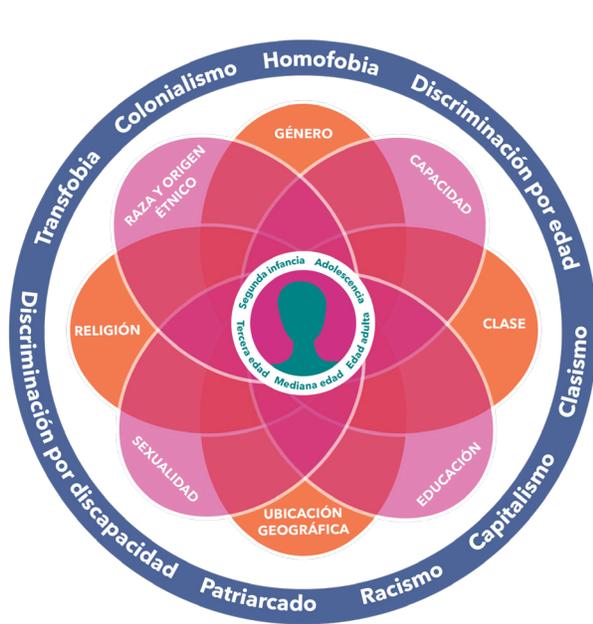


LOS MAESTROS Y MAESTRAS TENEMOS UN PODER ENORME: **RECONOCER** A QUIENES HISTÓRICAMENTE HAN ESTADO POR FUERA DEL RELATO OFICIAL

ILUSTRACIÓN GRÁFICA: juli.visual

Adaptado de @elparchemaestro

Las siguientes imágenes esquematizan como los sistemas de opresión anteriormente mencionados generan condiciones que se "intersecan" (cruzan), lo que genera una condición de desigualdad para cada individuo que posea características diferentes a las dominantes.



Discriminación desde la perspectiva de los Derechos Humanos:

“Discriminar quiere decir dar un trato distinto a las personas que en esencia son iguales y gozan de los mismos derechos; ese trato distinto genera una desventaja o restringe un derecho a quien lo recibe. La discriminación es un fenómeno social que vulnera la dignidad, los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas. Ésta se genera en los usos y las prácticas sociales entre las personas y con las autoridades, en ocasiones de manera no consciente. Por ello, es importante conocer a qué se refiere para evitar discriminar y saber a dónde recurrir en caso de ser discriminado”.



Según El Diccionario de la Lengua Española, publicado por la Real Academia Española de la Lengua discriminar es:

1. “Separar, distinguir, diferenciar una cosa de otra”,
2. Dar trato de inferioridad, diferenciar a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, etcétera”.

¿Por qué discriminamos?

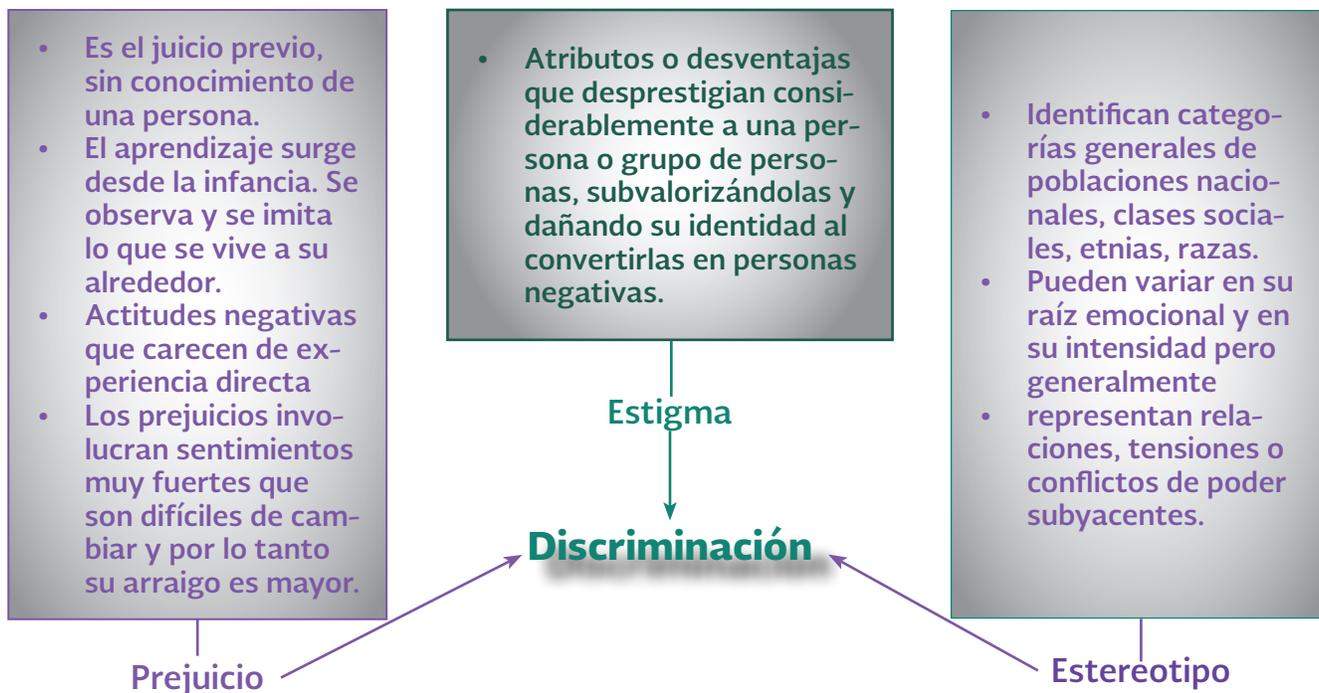
- Miedo a lo desconocido
- Tradiciones y costumbres
- Mitos y tabús
- Ignorancia
- Temor a la crítica
- Retroalimentación de prejuicios
- Información infundada



Además, la discriminación se genera por la falta de empatía de las personas hacia quienes tienen una condición de vida, clase social, edad o por su cultura. Sin embargo, la falta de empatía no solo es una cuestión de emociones, mejor dicho está que es resultado de la falta de conocimiento sobre la diversidad, sobre los derechos humanos y sobre la importancia de que todas las personas tenemos un gran valor.

¿Quién ejerce un acto de discriminación?

- Los actos de discriminación pueden provenir de cualquier persona.
- Todas las personas de manera consciente o inconsciente podemos llevar a cabo actos discriminatorios.
- De igual forma, todas las personas lo hemos sufrido, a veces sin ser conscientes de ello
- Hemos aprendido a vivirlos como si fueran hechos naturales que se aceptan y reproducen de manera automática.



Seguramente recordarás alguna ocasión en la que alguien te hizo sentir mal por reírse, murmurar o criticar tu ropa, tu forma de caminar, de hablar, entre otras, y sabrás que eso no es nada agradable. La sociedad tiende a repetir este tipo de conductas como resultado de la necesidad de “pertenecer a grupos sociales” o para “intentar subsanar situaciones emocionales que no han superado”; en otros casos, por la “cultura del contexto donde se desarrollan”, por “ignorancia sobre el tema” o simplemente por tener “una opinión que les haga caer bien a los demás”. El caso es que ninguna de esas razones es válida, ya que todas y todos los seres humanos, debemos ser tratado con respeto y dignidad.

La discriminación y la exclusión, son una práctica social común, en la que podemos decidir participar o no; pero, ante todo, tenemos el poder de mejorar las condiciones para los demás y para nosotros mismos.

Consecuencias de la discriminación

Afecta directamente a la dignidad de las personas que reciben el mensaje
Lesiona la autoestima
Situa a las personas que una posición de vulnerabilidad
Deriva en una exclusión que se interioriza
Restringe, niega o menoscaba el ejercicio pleno de los derechos humanos
A edades tempranas puede afectar la salud mental y aumentar la probabilidad de presentar conductas adictivas o trastornos de la conducta alimentaria (TCAs)

Tristemente todas y todos hemos sufrido algún tipo de discriminación y violencias, en formas y grados diferentes, sin embargo, no debemos minimizar cualquier acto discriminatorio que nos violente y haga sentirnos excluidos, o incómodos, humillados públicamente. Cualquier situación en te sientas vulnerable en tu dignidad debes externar tu sentir, y sobretodo señalar que no puedes permitir un trato que te agrada.

Para este proyecto de artivismo, realizaremos la campaña contra las siguientes expresiones de violencia discriminación lee y reflexiona con detenimiento e investiga los términos que desconoces.

Tipo discriminación	Formas de violencia que se pueden manifestar	Sistema hegemónico de opresión
Racismo	Violencia física, psicológica, económica, simbólica y sexual	Colonialismo
Clasismo	Violencia simbólica	Capitalismo
Bifobia, lesbofobia, homofobia, transfobia	Violencia de género	Patriarcado
Edadismo y adultocentrismo	Violencia psicológica y simbólica	Capitalismo/Patriarcado
Capacitismo	Violencia física, psicológica, sexual, laboral	Capitalismo y colonialismo
Sexismo	Violencia de género	Patriarcado

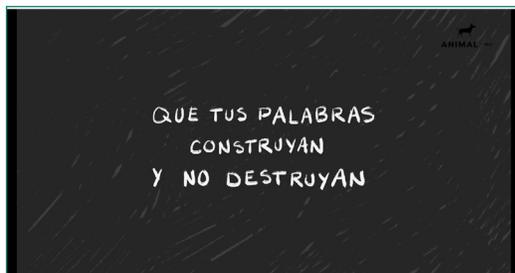
Puedes profundizar en el tema viendo el siguiente Webinar:



<https://www.youtube.com/live/MWFzo74AEIM?si=jPM83VsDuec6OdDr>



Actividad: Observa el video “Algunas palabras destruyen” en el siguiente enlace y realiza el ejercicio de la página 9 de tu Cuadernillo de Actividades.



<https://youtu.be/Fau7gnLqccY>

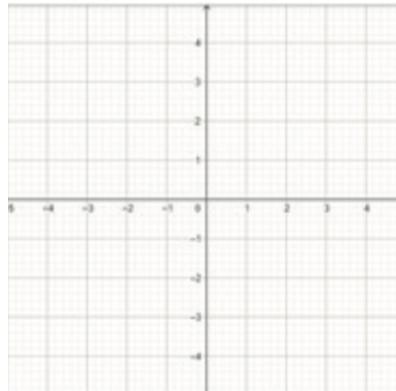


A continuación, analizaremos una violencia que hemos naturalizado pero que en realidad transgrede nuestra libertad de expresión corporal.

Artivismo vs violencia simbólica

Primero es necesario saber que un símbolo es una imagen o idea que representa un pensamiento abstracto de la humanidad, y que por lo regular integra varias ideas en contradicción, los símbolos integran aspectos de la vida humana que se encuentra en oposición, en un orden dual, por ejemplo, el símbolo de la cruz:

- para un geógrafo significa la representación geográfica de los puntos cardinales,
- para un matemático puede ser un plano cartesiano o la unión de 2 líneas en oposición la vertical y la horizontal,



- para una cosmovisión religiosa pueden ser rumbos cósmicos tanto como plano celestial y terrenal.

Si recuperamos el ejemplo sobre la diversidad de significados que tiene el símbolo de la cruz y lo aterrizamos al plano de la violencia simbólica, podemos reflexionar ¿cómo reaccionarían algunas personas creyentes de alguna religión judeo-cristiana si una persona pone una cruz de cabeza (invertida)? Esto es una violencia simbólica para una persona creyente pues está profanando un objeto sagrado de su creencia.

Para Pierre Bourdieu la violencia simbólica es **la acumulación de símbolos aprendidos de generación en generación que vulneran y transgreden nuestra identidad** a nivel individual y colectivo, y que nos impone un conjunto de prácticas sociales que nos discriminan y agreden.

Las siguientes actividades se encuentra enfocadas en los estereotipos corporales, que nos han impuesto, los cuales nos han llevado a creer que muchas ideas erróneas, incluso que nos violentan o nos provocan un sentimiento de insatisfacción sobre nuestras corporalidades, con estos ejercicios te darás cuenta que el canon estético de belleza corporal se encuentra establecido en tener un cuerpo delgado, ser de tez blanca de piel, ojos claros, cabello rubio o pelirrojo, es racista y clasista.



Puedes vincular el tema con los contenidos de la página 119 a la 122 de tu guía de Humanidades II



Visualiza el video
"Espejos" en el enlace
siguiente:



[https://youtu.be/
C1OFP_5w3Ro](https://youtu.be/C1OFP_5w3Ro)



Al finalizar el video, responde las preguntas de la página 10 de tu Cuadernillo de Actividades.

Realiza la actividad de la p.11 a la 13 de tu Cuadernillo de Actividades.

HABLEMOS DE GORDOFOBIA

PESE A LOS AVANCES, LA FICCIÓN NO HA PODIDO ROMPER UNO DE LOS MAYORES TABÚES:

LA FALTA DE DIVERSIDAD CORPORAL Y REPRESENTACIÓN DE PERSONAS GORDAS.

DESDE LOS MINÚSCULOS ASIENTOS DE LOS AVIONES

HASTA LOS COMENTARIOS (PÚBLICOS O PRIVADOS) DE: ¿SUBISTE DE PESO?

LA GORDURA SIGUE CAUSANDO DISCRIMINACIÓN Y LAS PERSONAS GORDAS SON INVISIBILIZADAS.

A LA SOCIEDAD NO LE GUSTA HABLAR, VER, OírER O ESCUCHAR A LA GENTE GORDA. ALGUNOS PREFERIRÍAN QUE NO EXISTIERAN EN PÚBLICO

LYLA BYERS, EXPERTA EN ESTUDIOS DE LA GORDURA.

LOS PERSONAJES GORDOS CON FRECUENCIA SON REDUCIDOS A ESTEREOTIPOS: COMO LA MUJER QUE ES OBJETO DE BURLAS U HOMERO SIMPSON.

Y MUCHOS INTERNALIZAN ESA REPRESENTACIÓN, LO QUE PROVOCA QUE TRATEN DIFERENTE A LAS PERSONAS GORDAS.

PERO LOS CUERPOS ALEJADOS DEL CANON EXISTEN Y MERECE SER REPRESENTADOS, CON TRAMAS COMPLEJAS Y SIN "TRAJES DE GORDO" HUMILLANTES.

SERÁ LENTO, PERO CADA VEZ VEREMOS PERSONAS MÁS DIVERSAS

FUENTE: "Gordofobia en películas y series de televisión: 'Algunos preferirían que la gente gorda no existiera en público'" El País.



Visualiza el video
"La venus de Botticelli" en el enlace siguiente:



[https://youtu.be/
oilomDywLT0?si=mmxslSblywsissu4](https://youtu.be/oilomDywLT0?si=mmxslSblywsissu4)



Violencia estética

Es un tipo de violencia generada por la presión impuesta, principalmente a las mujeres, para adaptarse y responder a los cánones de belleza estandarizados por una sociedad, esto puede provocar daños en la socialización o en el autoconcepto, con efectos como trastornos de la imagen, de la alimentación o someterse a procesos riesgosos para la salud, como cirugías peligrosas o dietas extremas. Se estima que en México el 25% de adolescentes padece, en diferentes grados un trastorno de la conducta alimentaria.

Hablar de gordofobia no está peleado con el cuidado de la salud, ni con la promoción de una alimentación saludable, pero vale la pena reconocerla como un tipo de **violencia estética** provocada por la representación sesgada de los diferentes tipos de cuerpos en los medios masivos.

Artivismo vs. Racismo



Es una discriminación estructural, que implica segregar, excluir y negar derechos sociales a una persona por su color de piel o por su cultura, haciendo sentir a las personas como inferiores ¿alguna vez te han hecho sentir menos atractivo que una persona blanca? ¿has escuchado decir a algunas personas que un bebe entre más blanco nace, “está mejorando la raza” ?, en la historia de la humanidad este tipo de discriminación ha tenido un terrible impacto social, dando como consecuencia, la esclavitud, 2 guerras mundiales, genocidios, desplazamientos forzados a personas de sus territorios para darle tierras a persona de piel blanca, no tener derechos sociales incluso no ser tratados como seres humanos sino como esclavos, considerándolos inferiores.

El racismo en México es un problema arraigado en la sociedad. Existe discriminación hacia las personas indígenas y una valoración de la piel clara. También hay estereotipos y prejuicios hacia los afrodescendientes y las personas de ascendencia asiática. Se necesita conciencia, activismo y cambios estructurales para combatir el racismo y promover la igualdad.



Gaspar Yanga



Sabías que...
Gaspar Yanga fue uno de los primeros libertadores de América.

Gaspar Yanga nace en 1559, miembro de la familia real de Gabón. Llegó a Veracruz como esclavo, era uno de los cientos de jóvenes provenientes de África Central. Lo describen como un hombre fuerte, alto e inteligente. Aprendió en poco tiempo la lengua española y pudo huir al monte, volviéndose cimarrón y uniéndose a las numerosas pandillas cimarronas que andaban en las cercanías del puerto de Veracruz. Los esclavos africanos huidos se les conocía como cimarrones y los centros donde vivían palenques.

La población de Yanga en un principio fue conocida como San Lorenzo de los negros y después cambio por el de San Lorenzo Cerralvo, lugar en el que se asentaron los negros cimarrones encabezados por Yanga. Yanga, nombre que se le dio a una comunidad; se ubica en la zona Centro del Estado de Veracruz, al noroeste colinda con Atoyac y al sureste con Omealca. Su clima es cálido-húmedo con una temperatura promedio de 18°C.

Yanga se fundó en 1609 y fue reconocida oficialmente en 1630, siendo virrey de la Nueva España, Rodrigo Pacheco y Osorio, marqués de Cerralvo, quien otorgo el acta de fundación.

"PRIMER PUEBLO LIBRE DE AMÉRICA"



*Sabías que...
Yanga fue el primer pueblo
que vivió con autonomía y
reconocimiento oficial español.*

El nombre es en honor al libertador Yanga, que en lengua africana significa "príncipe", quien fue hijo del rey de la tribu Yang-Bara, que demostró gran valentía en la lucha por la libertad de los suyos en suelo mexicano. El 5 de noviembre de 1932 por medio de un decreto se estableció que el municipio y la cabecera se denominara como Yanga y el 22 de noviembre de 1956 lo elevó a la categoría de villa, al pueblo de Yanga.

Cuenta con más de 5,000 habitantes, está conformado por grupos étnicos y lenguas como el náhuatl, mazateco, mixteco, chinanteco y maya. El 94% de los habitantes son católicos, 3% evangelistas o protestantes y un 3% indefinidos.

Su producción agrícola está basada en el maíz, frijol, caña de azúcar, café y mango. Cuenta con una superficie de 110 hectáreas para ganadería, como bovino, porcino, ovino, equino, y granjas avícolas y apícolas. Tiene microindustrias de fundición primaria de Hierro, fabricación de carrocerías y refacciones y equipo automotriz, agrícola e industria. Su comercio es de autoconsumo debido a la cercanía con Córdoba y Cuitláhuac.

La fiesta tradicional del Pueblo es el 2 de febrero, fecha en que se conmemora la candelaria con bailes, juegos pirotécnicos, música y feria. Otra celebración es el carnaval de la Negritud, del primero de agosto al diez, mientras que la fiesta patronal es en honor a San Lorenzo se realizan desfiles de carros alegóricos, comparsas y bailes populares.

La cocina tradicional de Yanga es la combinación de la comida cubana, mexicana y la afroamericana, mezclando el humo del carbón y el sabor de carne de mamíferos y aves.

Entre sus monumentos históricos destaca el realizado en honor a un negro de nombre Yanga que se encuentra en la plaza cívica de la cabecera municipal los cascos de ex -haciendas de la época de la esclavitud de negros en las congregaciones de Palmillas, Gral. Alatríste, San Miguel el Grande y San José del Corral.



Visualiza el siguiente video sobre la Herencia Africana en América. y completa la tabla de la página 14 de Cuadernillo de Actividades.



Puedes relacionar este tema con los contenidos de la página 145 a la 149 de tu guía de Ciencias Sociales II



<https://www.youtube.com/watch?v=1ApMBrMjh1I>



El Movimiento por los Derechos Civiles de los afrodescendientes en Estados Unidos



El Movimiento por los Derechos Civiles de los afrodescendientes en Estados Unidos fue una lucha larga, y principalmente no-violenta, para extender el acceso pleno a los derechos civiles y la igualdad ante la ley a los grupos que no los tienen, sobre todo a los ciudadanos negros.

Han sido numerosos movimientos a favor de otros grupos en EE. UU. a través del tiempo, pero generalmente se usan el término para referirse a las luchas que tomaron lugar entre 1955 y 1968 para terminar la discriminación contra los afroamericanos y terminar con la segregación racial, especialmente en el sur de Estados Unidos.

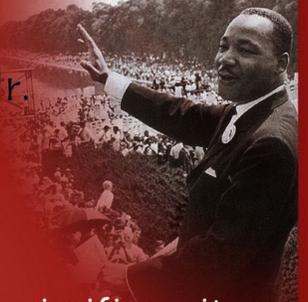
Martin Luther King fue un pastor estadounidense de la Iglesia bautista que desarrolló una labor crucial en Estados Unidos al frente del movimiento por los derechos civiles para los afroestadounidenses y que, además, participó como activista en numerosas protestas contra la Guerra de Vietnam y la pobreza en general.

Por esa actividad encaminada a terminar con la segregación estadounidense y la discriminación racial a través de medios no violentos, fue condecorado con el Premio Nobel de la Paz en 1964. Cuatro años después, en una época en que su labor se había orientado especialmente hacia la oposición a la guerra y la lucha contra la pobreza, fue asesinado en Memphis, cuando se preparaba para asistir a una cena informal de amigos. Martin Luther King, activista de los derechos civiles desde muy joven, organizó y llevó a cabo diversas actividades pacíficas reclamando el derecho al voto, la no discriminación y otros derechos civiles básicos para la gente negra de los Estados Unidos. Entre sus acciones más recordadas están el boicot de autobuses en Montgomery, en 1955; su apoyo a la fundación de la Southern Christian Leadership Conference (SCLC), en 1957 (de la que sería su primer presidente); y el liderazgo de la Marcha sobre Washington por el Trabajo y la Libertad, en agosto de 1963, al final de la cual pronunciaría su famoso discurso "I have a dream" ('yo tengo un sueño'), gracias al cual se extendería por todo el país la conciencia pública sobre el movimiento de los derechos civiles y se consolidaría como uno de los más grandes oradores de la historia estadounidense. La mayor parte de los derechos reclamados por el movimiento serían aprobados legalmente con la promulgación de la Ley de derechos civiles de 1964 y la Ley de derecho de voto de 1965.

Los valores de
Martin Luther King, Jr.

La Noviolencia

La no violencia significa evitar no sólo la violencia física externa sino también la violencia interna del espíritu. No solamente te niegas a matar a un hombre, te niegas a odiarlo.

En el próximo módulo aprenderás más sobre no violencia.

¿Una persona racializada puede ser racista?

Esto es importante y no es nada personal. El racismo es sistémico y nuestras formas de ser por defecto son inherentemente racistas hasta que nos enfrentemos a ellas y hagamos el trabajo de desentrañarlas.

La internalización también nos puede orillar a encaminar todo ese racismo que aprendimos sistémicamente a un rechazo contra nosotros mism@s, y así con todas las condiciones de desigualdad.





“Yo tengo un sueño de que un día esta nación se elevará y vivirá el verdadero significado de su credo: ‘Creemos que estas verdades son evidentes: que todos los hombres son creados iguales’.”

-Martin Luther King Jr.

Lee los siguientes fragmentos del discurso de Martin Luther King y completa las preguntas de la página 14 de tu Cuadernillo de Actividades.

“ No habrá ni descanso ni tranquilidad en Estados Unidos hasta que el negro tenga garantizados sus derechos de ciudadano. Los remolinos de la revuelta continuarán sacudiendo los cimientos de nuestra nación hasta que emerja el esplendoroso día de la justicia. Pero hay algo que debo decir a mi gente, que aguarda en el cálido umbral que lleva al palacio de la justicia: en el proceso de ganar nuestro justo lugar no deberemos ser culpables de hechos erróneos. No saciemos nuestra sed de libertad tomando de la copa de la amargura y el odio. Siempre debemos conducir nuestra lucha en el elevado plano de la dignidad y la disciplina. No debemos permitir que nuestra protesta creativa degenere en violencia física. Una y otra vez debemos elevarnos a las majestuosas alturas de la resistencia a la fuerza física con la fuerza del alma. Esta nueva militancia maravillosa que ha abrazado a la comunidad negra no debe conducir a la desconfianza de los blancos, ya que muchos de nuestros hermanos blancos, como lo demuestra su presencia aquí hoy, se han dado cuenta de que su destino está atado al nuestro. Se han dado cuenta de que su libertad está ligada inextricablemente a nuestra libertad. No podemos caminar solos. Y a medida que caminemos, debemos hacernos la promesa de marchar siempre hacia el frente. No podemos volver atrás...”

Nunca podremos quedar satisfechos mientras nuestros cuerpos, fatigados de tanto viajar, no puedan alojarse en los moteles de las carreteras y en los hoteles de las ciudades. No podremos quedar satisfechos, mientras los negros sólo podamos trasladarnos de un gueto pequeño a un gueto más grande. Tenemos derecho a la educación universitaria y poder sentarnos en un camión. Nunca podremos quedar satisfechos, mientras un negro de Misisipí no pueda votar y un negro de Nueva York considere que no hay por qué votar. No, no; no estamos satisfechos y no quedaremos satisfechos hasta que “la justicia ruede como el agua y la rectitud como una poderosa corriente”.

Actividad: Observa los siguientes memes e información que apareció en redes sociales sobre algunas personas que se indignaron que el personaje de Ariel fuese Afrodescendiente.

La Sirenita de acción en vivo de Disney encontró a su Ariel, pero algunos fanáticos están haciendo un gran alboroto



#NotMyAriel Le mostré a mi hermana de 5 años esta imagen:
Yo: Te gusta Ariel
Mi hermana: Ariel? Ella no es Ariel, Ariel tiene el pelo rojo.
#SorryNotSorry

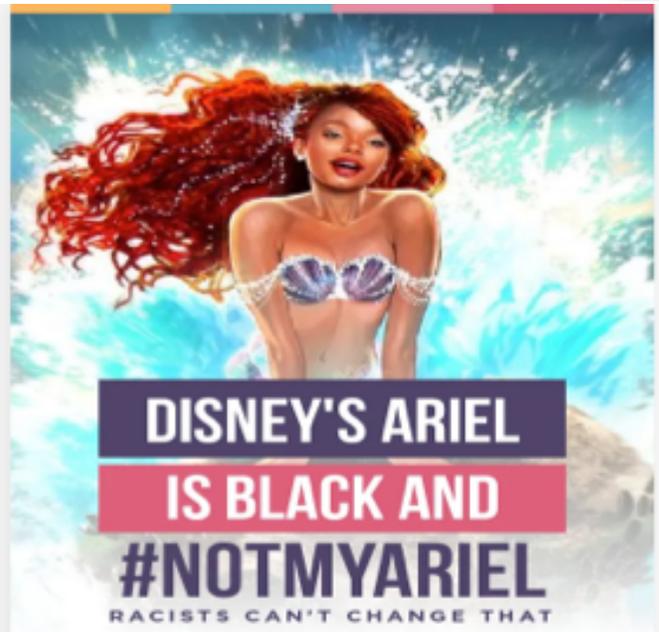
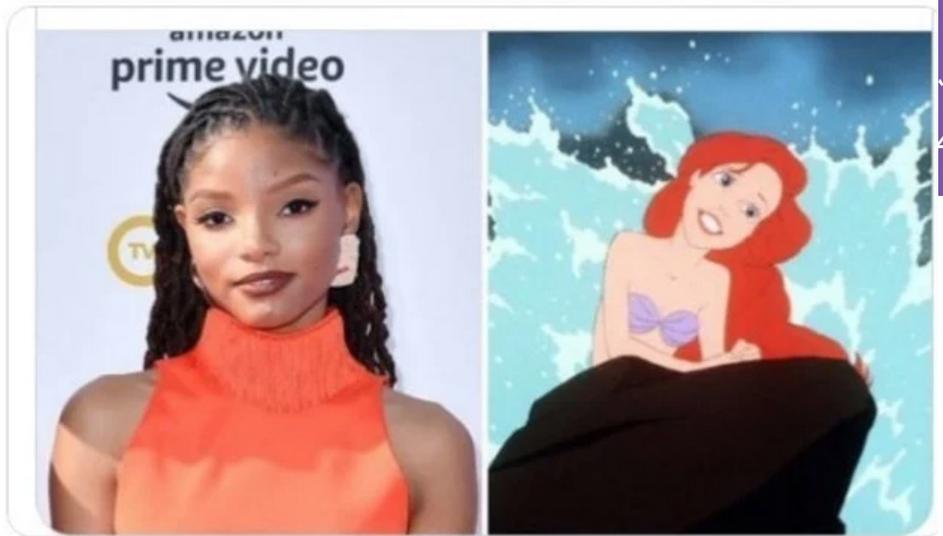


No es racismo pero, SI ES!

Esta sociedad no deja de sorprender. Están diciendo que se les arruinó parte de su infancia porque la actriz de una película no es blanca. Algunas dicen que de niñas soñaban ser como ella, ¿Acaso por no ser blanca ya no la puedes admirar o querer? **#NotMyAriel** son RACISTAS!



El querer ver una Ariel blanca de pelo rojo no me hace ni racista o poco incluyente, porque tampoco quiero ver una Mulan europea o a una Pocahontas china. Escriban nuevas historias donde se abra la puerta a todo tipo de etnias y culturas y dejen los clásicos en paz. **#NotMyAriel**



Ariel de Disney es negra y los racistas de #NotMyAriel no pueden cambiar eso

I'm sorry I don't want to be racist but...they don't even look alike? At least choose an actress who has some similar attributes...like Sandra bullock! #NotMyAriel



Lo siento, no quiero ser racista, pero... ella ni siquiera se parece. AL menos elijan a una actriz con atributos similares. Como Sandra Bullock! NoEsMiAriel

#NotMyAriel, será de un mar caribeño o africano??? O de Wakanda?



Actividad.- Realiza una historieta en la cual se relate cómo la sirena Ariel afrodescendiente denuncia el racismo que sufrió al ser discriminada por no ser igual a la Ariel animada.

Actividad: Observa los siguientes videos y realiza lo que se te indica en la p. de tu Cuadernillo de Actividades.



<https://youtu.be/5bYmtq2fGmY?si=LpOBohAeu-9iMLT9j>



<https://www.youtube.com/watch?v=qGDvt4yKiIM>



Te sugerimos que veas el webinar “Impacto del racismo en la salud mental” en el canal de Youtube de la plataforma Construye-T, para comprender un poco más sobre la relevancia de hablar del racismo en los recursos socioemocionales, ya que además de ser una cuestión social puede impactar en la salud física y mental de la persona discriminada.

Para analizar alguna de los puntos más importante se recupera la siguiente información¹



https://www.youtube.com/live/0y_H1O4sl6I?si=7MXaf3kbZX1EUAS

ADOLESCENCIA

En esta etapa se entienden nociones abstractas del racismo.

Los adolescentes **no cuentan con recursos psicológicos** para hacerle frente al racismo y esto los vuelve vulnerables a los efectos de la discriminación a largo plazo.

Se sabe que **la exposición crónica al racismo** afecta el funcionamiento de áreas cerebrales implicadas en el control del pensamiento y de las emociones.

Los niños que son discriminados racistamente o por su poder adquisitivo tienen **mayor probabilidad de involucrarse en conductas sexuales de alto riesgo y abuso de sustancias.**

Además de alto riesgo de desarrollar **problemas de conducta, baja autoestima y depresión.**

¹<https://view.genial.ly/64e8e8dc56e5f200111dc399/presentation-el-impacto-del-racismo-en-la-salud-mental>

EFFECTOS DEL RACISMO EN LA SALUD

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también **aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.**

Cuando nos encontramos en estas condiciones estresantes, nuestro cuerpo se prepara para **responder...**

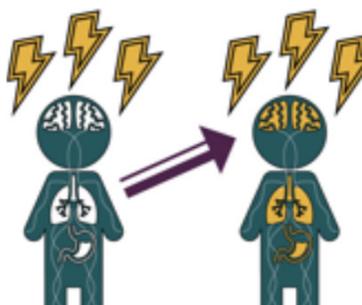
1. liberación de hormonas del estrés
2. La presión arterial **aumenta**
3. La respiración se **acelera**



Los niños son conscientes del trato que reciben por su apariencia desde el Preescolar.

A los 10 años, comprenden acciones discriminatorias explícitas o encubiertas.

RACISMO Y SALUD MENTAL



Cuando alguien es discriminado, sea de forma explícita o solapada, esto tiene un impacto social, económico, político, cultural y también tiene efectos psicosociales.

Diferentes artes contra el racismo

Música

Lee la siguiente canción titulada **Salta Pa´tras**, interpretada por el grupo **La maldita vecindad y los hijos del quinto patio**, y responde el ejercicio de la página 16 de tu Cuadernillo de Actividades.

Canción Salta Pa Atrás

SALTA PA´TRAS

Barzino con india - calpamulato,
meztizo con blanca - castizo,
mestiza con blanco - castizo cuatralvo,
china con lobo - jibaro,
indio con loba - tente en el aire,
indio con negra - zambo,
blanco y albina - saltapa'tras
cambujo con india - sambaigo,

CORO:

Sangre con sangre,
mujeres y hombres.
Poder necesitas de hombres,
temor, divisiones.

Colores y castas:

herencia de segregaciones.

Indio y mestiza - coyote,
mestizo con india - cholo,
negro con zamba - zambo prieto,
blanco y mulata - morisco,
blanco con negra - mulato,
lobo con negra - chino,
negro con india - jarocho,
indio con negra - lobo.

CORO

**Nuestras diferencias somos,
no hay pureza.**

Indios y banda - patarrajada,
tibiris, nacos, guarines,
jotos y bugas, machorras,
chilangos, oaxacos, yucas,
fresas y gruesos, jipiosos,
cholos y chulos, teporochos,
grifos y pochos,
chichifos,
zafados, pirados, dementes...
Miedo a los otros,
a costumbres distintas.
Poder, necesitas de nombres,
disfraces y reglas.
Clasificaciones:
vivir de segregaciones.

No aguanto mi casa, voy por la calle, me apaña la tira, la greña y tatuajes, no tengo trabajo, soy estudiante, uso aretes, acabo en el tambo.

Reglas, nosotros costumbres distintas. Poder necesitas de odio. Disfraces y reglas, clasificaciones. Vivir entre segregaciones. Vivir entre segregaciones.

Nuestras diferencias somos, Nuestras diferencias somos,
No hay pureza! No hay pureza! No hay pureza!



Strange Fruit- Billie Holiday 1939: canción del siglo por la revista Times

<https://youtu.be/EyEE8UAB67I?si=nU52jGfCkyEMWjZr>



Southern trees bear a strange fruit
Blood on the leaves and blood at the root
Black bodies swinging in the southern breeze
Strange fruit hanging from the poplar trees
Pastoral scene of the gallant South
The bulging eyes and the twisted mouth
Scent of magnolia, sweet and fresh
Then the sudden smell of burning flesh
Here is a fruit for the crows to pluck
For the rain to gather, for the wind to suck
For the sun to rot, for the tree to drop
Here is a strange and bitter crop

Los árboles del Sur dan frutos extraños,
sangre en las hojas y sangre en la raíz,
cuerpo negro balanceándose en la brisa del sur,
fruta extraña que cuelga de los álamos.
Escena pastoral del sur galante,
los ojos hinchados y la boca torcida,
aroma de las magnolias, dulce y fresco,
entonces el repentino olor a carne quemada.
Aquí está la fruta para los cuervos de arrancar,
a que la lluvia se reúnen, para que el viento chupe,
para el sol a la putrefacción, por los árboles a la baja,
aquí es un cultivo extraño y amargo.

Acerca de:

Escrita originalmente en 1937 por Abel Meeropol, "Strange Fruit" es una canción que a través de metáforas basadas en elementos de la Naturaleza, habla sobre el linchamiento de afroamericanos en el sur de Estados Unidos y las leyes conocidas como "Jim Crow", que propugnaban la segregación racial en todas las administraciones públicas en Estados Unidos bajo el lema "separados pero iguales".

La letra retrata a las víctimas como frutas que cuelgan de un árbol antes de pudrirse y descomponerse, en clara referencia a cómo trataban a los negros los miembros del Ku Klux Klan y los sectores más conservadores.

Grabada por diversos artistas, la versión que más repercusión logró fue la de Billie Holiday, de 1939, que rápidamente se convirtió en canción protesta y que a pesar de las graves amenazas que recibió, Holiday siguió interpretando en directo. Su perseverancia en seguir cantando la canción, la llevó a la cárcel y provocó su veto en determinados clubes nocturnos.

Conoce la historia de la cantante de “Strange Fruit” y realiza el ejercicio de la página 17 de tu Cuadernillo de actividades.

Billie Holiday



(1915 - 1959)

Ella es la niña negra **fruto de la unión de una joven de 13 años** con Clarence Halliday, un guitarrista de jazz que solo le aventajaba dos años más. El músico, demasiado joven e inmaduro para abordar la paternidad, **abandonaría a madre e hija a su suerte pocos años después**. Eso sí, la pequeña llevaría su apellido, y le dejaría además el que sería su nombre artístico, Bill, porque para él su pequeña parecía un chico.

La pequeña Eleonora Flanagan crecería en el Baltimore de entreguerras, al cargo de su madre, que no al cuidado, puesto que la joven poco podía ocuparse de ella: negra, pobre y sin estudios, se vio obligada a alternar trabajos de asistenta y prostitución. Mientras, la niña quedaba al cargo de familiares, conocidos o vecinos, quienes, como es de esperar, se ocupan de ella poco y mal.

Sería uno de estos últimos, un tal Wilbert Roch, quien **la violaría cuando contaba solo diez años**, aunque un **jurado racista la consideraría culpable a ella**, no se sabe muy bien de qué, al tiempo que solo condenaría a tres meses de prisión a su agresor. A raíz de este suceso, Eleonora sería internada en un reformatorio católico, Good Shepherd, centro del que no saldría hasta tres años después. Por aquel entonces su madre trabajaba en un prostíbulo de Harlem, y allí pasaría ella también los siguientes años. Eleonora **logró ser todo lo feliz que las circunstancias le permitían, gracias a una antigua gramola de la que emergía la prodigiosa música de Louis Armstrong y Bessie Smith**. Ellos serían su 'salvación'. La joven aspirante canturreaba y bailaba al son de la misma mientras hacía camas y limpiaba retretes. Pero la sordidez que la rodea la envuelve en sus redes y pronto empieza a prostituirse, lo que le lleva de nuevo a la penitenciaría. Al salir continúa prostituyéndose pero también decide probar suerte con la música y empieza a cantar en los bares de Harlem. Hasta que un buen día llega al Pod's and Jerry's. El cabaret será transcendental para su carrera: allí logra ser contratada por 18 dólares semanales. La joven aspirante tiene solo dieciséis años y se contonea entre las mesas para solaz de los habituales, que la jalean mientras consumen sus cervezas. **Eleonora fuma marihuana y empieza a consumir alcohol con propiedad**.

Pero fuera de los escenarios, Billie vuelve a ser aquella niña negra dejada de la mano de Dios. **Su color de piel le impide el acceso a ascensores y entradas privadas, vetadas a los negros**, y, pese a su relevancia, su sueldo no es ni con mucho equiparable al de los artistas blancos.

Pero al tiempo que madura como cantante empieza a probar psicotrópicos, y junto a éstos aparecen los hombres, que muchas veces son quienes se los facilitan.

La vida amorosa de Billie es tan promiscua como tortuosa. Confiada en encontrar el amor verdadero, se casa en dos ocasiones: en 1941 con el trompetista Jimmy Monroe y en 1957 con el mafioso Louis McKay. Ambos matrimonios fracasan.

MacKay la destroza: al tiempo que impulsa su carrera y supuestamente la aparta de las drogas, **la utiliza como máquina registradora y la muele a palos**. A él dedicará su canción My Man: 'No sé por qué tengo que hacerlo / No es honesto / Me pega, también / ¿Qué puedo hacer? / Oh, mi hombre, lo quiero tanto'.

Consumida por las drogas y alcoholizada, graba sin embargo Lady Satin, con la que demuestra que su voz ronca y madura continúa siendo bella.

Pero la vida de Billie se apaga. El 17 de julio de 1959, la cantante, **arrestada por consumo de drogas**, yace en una cama del hospital de Nueva York **víctima de la cirrosis**. Junto a ella se encuentra solo su perro. La muerte la sorprende y Lady Day no puede hacerle frente. Tiene solo 44 años.

Fuente: afrofeminas

Ain't Got No I Got Life

<https://youtu.be/oOwtHCTlhgE?si=NmeeU8gEwYYnesBF>

Letra

Ain't got no home, ain't got no shoes
 Ain't got no money, ain't got no class
 Ain't got no friends, ain't got no schooling
 Ain't got no wear, ain't got no job
 Ain't got no money, no place to stay
 Ain't got no father, ain't got no mother
 Ain't got no children, ain't got no sisters above
 Ain't got no earth, ain't got no faith
 Ain't got no touch, ain't got no god
 Ain't got no love
 Ain't got no wine, no cigarettes
 Ain't got no clothes, no country
 No class, no schooling
 No friends, no nothing
 Ain't got no god
 Ain't got one more
 Ain't got no earth, no ?
 No food, no home
 I said I ain't got no clothes
 No job, no nothing
 Ain't got long to live
 And I ain't got no love
 But what have I got?
 Let me tell ya what I've got
 That nobody's gonna take away
 I got my hair on my head
 I got my brains, I got my ears
 I got my eyes, I got my nose
 I got my mouth, I got my smile
 I got my tongue, I got my chin
 I got my neck, I got my boobies
 I got my heart, I got my soul
 I got my back, I got my sex
 I got my arms, I got my hands
 I got my fingers, got my legs
 I got my feet, I got my toes
 I got my liver, got my blood
 Got life, I got my life

Traducción

No tengo casa, no tengo zapatos
 No tengo dinero, no tengo clase
 No tengo amigos, no tengo educación
 No tengo ropa, no tengo trabajo
 No tengo dinero, no hay lugar para quedarse
 No tengo padre, no tengo madre
 No tengo hijos, no tengo hermanas arriba
 No tengo tierra, no tengo fe
 No tengo ningún toque, no tengo ningún dios
 no tengo amor
 No tengo vino, ni cigarrillos
 No tengo ropa, no tengo país
 Sin clase, sin educación
 Sin amigos, sin nada
 no tengo dios
 no tengo uno mas
 No tengo tierra, ¿no?
 Sin comida, sin hogar
 Dije que no tengo ropa
 Sin trabajo, sin nada
 No tengo mucho tiempo de vida
 Y no tengo amor
 ¿Pero qué tengo?
 Déjame decirte lo que tengo
 que nadie te va a quitar
 tengo el pelo en la cabeza
 Tengo mi cerebro, tengo mis oídos
 Tengo mis ojos, tengo mi nariz
 Punteo mi boca, tengo mi sonrisa
 Tengo mi lengua, tengo mi barbilla
 Tengo mi cuello, tengo mis pechos.
 Tengo mi corazón, tengo mi alma
 Tengo mi espalda, tengo mi sexo
 Tengo mis brazos, tengo mis manos
 Tengo mis dedos, tengo mis piernas
 Tengo mis pies, tengo mis dedos de los pies
 Tengo mi hígado, tengo mi sangre
 Tengo vida, tengo mi vida

Sobre la canción

Se trata de una mezcla de dos canciones. En ella nos contraponen todo lo que le falta en la vida frente a todo lo que tiene, y vemos como en el fondo es un canto a la vida y a la esperanza. La canción hay que encuadrarla en su momento histórico: la lucha por los derechos civiles de los negros americanos a finales de los años 60. En su activismo, Nina Simone lo convirtió en un icono de la lucha por la igualdad.

Ain't Got No 'No tengo ...' La primera mitad de la pista, es decir, 'ain't got no', se centra en cosas de las que carece, comodidades de la vida. Por ejemplo, le falta casa, ropa o que 'no tiene ninguna clase', como en cualquier tipo de posición social notable. Denuncia la desigualdad social, la pobreza que enfrenta la masa de la población afroamericana, cuya cultura fue sistemáticamente suprimida en Estados Unidos. Puesto de la canción Eso nos lleva a una especie de puente de la canción, donde ella cuestiona el significado de su existencia en primer lugar. Y al hacerlo, decide cambiar su perspectiva y centrarse en las cosas que tiene en lugar de en lo que no tiene. I Got Life 'Tengo ...' La parte final de la canción Nina reconoce sus 'brazos', 'dedos', 'hígado', 'sangre', y así sucesivamente. Termina con un canto a la vida, expresando su empoderamiento al sentir que está viva y que goza de 'libertad'.



Realiza el ejercicio de la página 18 y 19 de tu Cuadernillo de Actividades.



El 1 de diciembre es una fecha histórica en la lucha por los derechos civiles en Estados Unidos. Y tiene nombre propio: Rosa Parks, la afroamericana que ese día de 1955 se negó a ceder su asiento a un hombre blanco en un autobús de la ciudad de Montgomery, en el segregacionista estado de Alabama (Amnistía Internacional).

Rosa Parks, la mujer negra estadounidense que desobedeció las leyes racistas que impedían a las personas negras sentarse en asientos para blancos. Ella se sentó porque estaba harta de vivir con la cabeza agachada. Fue detenida, multada y encarcelada, pero gracias a su valentía y su rebeldía, las leyes racistas fueron derogadas.

Así te cuentan la historia, pero la realidad es que Parks no lo hizo sola, ese mismo día muchas mujeres y hombres negros hicieron lo mismo en diferentes autobuses de Alabama, juntas encendieron la chispa del movimiento por los derechos civiles en EEUU, y cambiaron las leyes, y con ellas, la realidad de su día a día.

Parks nos regaló grandes frases, a mi me han ayudado mucho estas palabras: "Cuanto más obedecemos y cedimos, peor nos trataron"

Solos, solas, no podemos hacer frente a la explotación, los abusos y a la violencia, pero si nos juntamos para protestar contra las injusticias, somos más fuertes y numerosas que la mala gente.

(Fragmento del Texto de Coral Herrera)

“Me gritaron negra” de Victoria Santa Cruz

Tenía siete años apenas,
 apenas siete años,
 ¡Qué siete años!
 ¡No llegaba a cinco siquiera!
 De pronto unas voces en la calle
 me gritaron ¡Negra!
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!
 ¿Soy acaso negra?, me dije ¡SI!
 ¿Qué cosa es ser negra? ¡Negra!
 Y yo no sabía la triste verdad que aquello escondía. ¡Negra!
 Y me sentí negra, ¡Negra!
 Como ellos decían ¡Negra!
 Y retrocedí ¡Negra!
 Como ellos querían ¡Negra!
 Y odié mis cabellos y mis labios gruesos
 y miré apenada mi carne tostada
 Y retrocedí ¡Negra!
 Y retrocedí... ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Neeegra! Y pasaba el tiempo,
 y siempre amargada
 Seguía llevando a mi espalda
 mi pesada carga ¡Y cómo pesaba!
Me alacé el cabello,
me polvéé la cara,
 y entre mis entrañas siempre resonaba la misma palabra
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!
 Hasta que un día que retrocedía, retrocedía y qué iba a caer
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra!
 ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¡Negra! ¿Y qué?
 ¡Negra! Sí
 ¡Negra! Soy ¡Negra!
 Negra ¡Negra!
 Negra soy ¡Negra! Sí
 ¡Negra! Soy
 ¡Negra! Negra
 ¡Negra! Negra soy
 De hoy en adelante no quiero
 alaciar mi cabello
 No quiero
 Y voy a reírme de aquellos,
 que por evitar -según ellos-
 que por evitarnos algún sinsabor
 Lllaman a los negros gente de color
 ¡Y de qué color!
 NEGRO
 ¡Y qué lindo suena!
 NEGRO
 ¡Y qué ritmo tiene!
 NEGRO NEGRO NEGRO NEGRO
 NEGRO NEGRO NEGRO
 Al fin
 Al fin comprendí
 Ya no retrocedo
 Y avanzo segura

Avanzo y espero
 Y bendigo al cielo porque
 quiso Dios
 que negro azabache fuera
 mi color
 Y ya comprendí
 ¡Ya tengo la llave!
 NEGRO NEGRO NEGRO
 NEGRO
 NEGRO NEGRO NEGRO
 Negra!
 Negra soy Negra!
 Si Negra! Soy
 Negra!
 Negra
 Negra!
 Negra soy
**De hoy en adelante no
 quiero
 alaciar mi cabello**
 No quiero
 Y voy a reírme de aquellos,
 Que por evitar -según ellos-
 Que por evitarnos algún
 sinsabor
 Lllaman a los negros gente
 de color
 Y de qué color! Negro
 Y qué lindo suena!
 Negro
 Y qué ritmo tiene!
 Negro Negro Negro Negro
 Negro Negro Negro Negro
 Al fin
 Al fin comprendí
 Al fin
 Ya no retrocedo
 Al fin
 Y avanzo segura
 Al fin
 Avanzo y espero
 Al fin
 Y bendigo al cielo porque
 quiso Dios
 Que negro azabache fuese
 mi color
 Y ya comprendí
 Al fin
 Ya tengo la llave!
 Al fin
 Negro Negro Negro Negro
 Negro Negro Negro Negro
 Negro Negro Negro Negro
 Negro Negro
 Negra soy

Observa qué pasa cuándo esta canción se lleva a la escuela

Ebelin Ortiz interpreta “Me gritaron negra” de Victoria Santa Cruz

https://youtu.be/wlvYRe69c_8?si=YF5QaaJ_lr-9oH40



Rebelión Joe Arroyo

Quiero contarle mi hermano un pedacito de la historia negra, de la Historia nuestra, caballero, y dice así:

En los años mil seiscientos, cuando el tirano mandó
Las calles de Cartagena
Aquella historia vivió
Cuando allí llegaban esos negreros, africanos
en cadenas
Besaban mi tierra,

esclavitud perpetua
Esclavitud perpetua
Esclavitud perpetua

Que lo diga salome
Y que te de llego, un matrimonio africano
Esclavos de un español
El les daba muy mal trato
Y a su negra le pegó

Y fue allí, se reveló el negro guapo
Tomo venganza por su amor y aun se escucha
En la verja, no le pegue a mi negra
No le pegue a la negra
No le pegue a la negra

Vamos a ver que le pegue a la negra
Porque el alma, que el alma, que el alma
Que el alma, que el alma se me revienta
Ehh, no, no, no, no, no, no le pegue a mi negra
Porque el alma se me agita mi prieta



<https://youtu.be/Opppe9dXLXc>

Sabías que

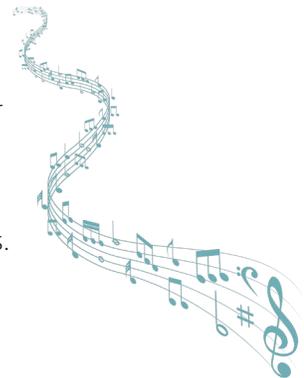
Cartagena Colombia fue uno de los primeros lugares donde inicio la lucha por la independencia de América Latina, gracias a la participación de los afrodescendientes se logró liberarnos del yugo de los españoles



¡Es hora de ponerse a bailar!

Para que el aprendizaje pase por el cuerpo te recomendamos realizar la coreografía de esta canción, puedes presentarla en tu muestra de Artivismo, al igual que la de “Me gritaron negra”, u otra que denuncie las desigualdades sistémicas ante algún grupo de personas.

https://youtu.be/-NaKEST_hGQ



Literatura

Lee el siguiente fragmento del libro *Las venas abiertas de América Latina* de Eduardo Galeano, y realiza el ejercicio de la página 20 de tu Cuadernillo de actividades

El 12 de octubre de 1492, el Capitalismo descubrió América. Cristóbal Colón, financiado por los reyes de España y los banqueros de Génova, trajo la novedad a las islas del mar Caribe. En su diario del Descubrimiento, el Almirante escribió 139 veces la palabra oro y 51 veces la palabra Dios o Nuestro Señor.

Él no podía cansar los ojos de ver tanta lindeza en aquellas playas, y el 27 de noviembre profetizó: Tendrá toda la cristiandad negocio en ellas. Y en eso no se equivocó. Colón creyó que Haití era Japón y que Cuba era China, y creyó que los habitantes de China y Japón eran indios de la India; pero en eso no se equivocó.

Al cabo de cinco siglos de negocio de toda la cristiandad, ha sido aniquilada una tercera parte de las selvas americanas, está yerma mucha tierra que fue fértil y más de la mitad de la población come salteado.

Los indios, víctimas del más gigantesco despojo de la historia universal, siguen sufriendo la usurpación de los últimos restos de sus tierras, y siguen condenados a la negación de su identidad diferente. Se les sigue prohibiendo vivir a su modo y manera, se les sigue negando el derecho de ser. Al principio, el saqueo y el otrocidio (asesinato de otros diferentes) fueron ejecutados en nombre del Dios de los cielos. Ahora se cumplen en nombre del dios del Progreso.

Sin embargo, en esa identidad prohibida y despreciada fulguran todavía algunas claves de otra América posible.

América, ciega de racismo, no las ve.

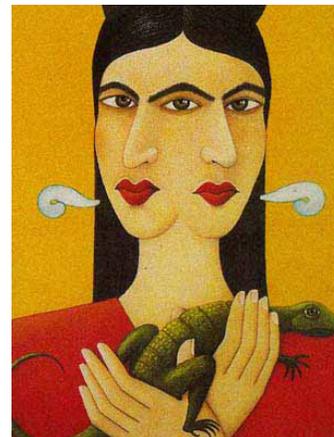
12 de Octubre
Día del genocidio americano



NADA QUE CELEBRAR

Lee el siguiente fragmento del capítulo **Los hijos de la malinche** perteneciente a la obra **Laberinto de la soledad** escrito por el premio nobel **Octavio Paz**, responde el ejercicio de la página 20 de tu Cuadernillo de Actividades.

En nuestro lenguaje diario hay un grupo de palabras prohibidas, secretas, sin contenido claro, y a cuya mágica ambigüedad confiamos la expresión de las más brutales o sutiles de nuestras emociones y reacciones. Palabras malditas, que sólo pronunciamos en voz alta cuando no somos dueños de nosotros mismos. Confusamente reflejan nuestra intimidad: las explosiones de nuestra vitalidad las iluminan y las depresiones de nuestro ánimo las oscurecen. Toda la angustiada tensión que nos habita se expresa en una frase que nos viene a la boca cuando la cólera, la alegría o el entusiasmo nos llevan a exaltar nuestra condición de mexicanos: ¡Viva México, hijos de la “Chingada!” Verdadero grito de guerra, cargado de una electricidad particular, esta frase es un reto y una afirmación, un disparo, dirigido contra un enemigo imaginario, y una explosión en el aire. Con ese grito, que es de rigor gritar cada 15 de septiembre, aniversario de la Independencia, nos afirmamos y afirmamos a nuestra patria, frente, contra y a pesar de los demás. ¿Y quiénes son los demás? Los demás son los “hijos de la chingada”: los gachupines, los extranjeros, los malos mexicanos, nuestros enemigos, nuestros rivales. En todo caso, los “otros”. Esto es, todos aquellos que no son lo que nosotros somos.



¿Quién es la Chingada? Ante todo, es la Madre. No una Madre de carne y hueso, sino una figura mítica. La Chingada es una de las representaciones mexicanas de la Maternidad, como la Llorona o la “sufrida madre mexicana” que festejamos el diez de mayo. La Chingada es la madre que ha sufrido, metafórica o realmente, la acción corrosiva e infamante implícita en el verbo que le da nombre. Vale la pena detenerse en el significado de esta voz. En la “Anarquía del Lenguaje en la América Española”, Darío Rubio examina el origen de esta palabra y enumera las significaciones que le prestan casi todos los pueblos hispanoamericanos. Es probable su procedencia azteca: chingaste es xinachtli (semilla de hortaliza) o xinaxtli (aguamiel fermentado)

En México los significados de la palabra son innumerables. Es una voz mágica. Basta un cambio de tono, una inflexión apenas, para que el sentido varíe. Hay tantos matices como entonaciones: tantos significados, como sentimientos. Se puede ser un chingón, un Gran Chingón (en los negocios, en la política, en el crimen, con las mujeres), un chingaquito (silencioso, disimulado, urdiendo tramas en la sombra, avanzando cauto para dar el mazazo), un chingoncito. Pero la pluralidad de significaciones no impide que la idea de agresión —en todos sus grados, desde el simple de incomodar, picar, herir, hasta el de violar, desgarrar y matar—se presente siempre como significado último. El verbo denota violencia, salir de sí mismo y penetrar por la fuerza en otro. Y también, herir, rasgar, violar—cuerpos, almas, objetos—, destruir. Cuando algo se rompe; decimos: “se chingó”. Cuando alguien ejecuta un acto desmesurado y contra las reglas, comentamos: “hizo una chingadera”. El que chinga jamás lo hace con el consentimiento de chingada. En suma, chingar es hacer violencia sobre otro. Lo chingado es lo pasivo, lo inerte y abierto, por oposición a lo que chinga, que es activo, agresivo y cerrado. El chingón es el macho, el que abre. La chingada, la hembra, la pasividad pura, inerme ante el exterior. La relación entre ambos es violenta, determinada por poder cínico del primero y la impotencia de la otra. La idea de violación rige oscuramente todos los significados. La palabra chingar, con todas estas múltiples significaciones, define gran parte de nuestra vida y califica nuestras relaciones con el resto de nuestros amigos y compatriotas. Para el mexicano la vida es una posibilidad de chingar o de ser chingado.

Lee los siguientes fragmentos del libro **Arte de la resistencia** de Walter Scott y realiza lo que se te indica en la **página 21** de tu Cuadernillo de Actividades.

Un arrendatario le quita a una familia la granja que les rentaba. Serán desalojados. Ante ello la esposa muy molesta y sin poderse contener estalla y se decide a reclamarle al arrendatario su decisión. La granja que rentan está en pésimas condiciones y un pago alto por la rentan que pagan la llevan a enfrentarse al arrendatario quien huye, no sin antes que la señora le diga:

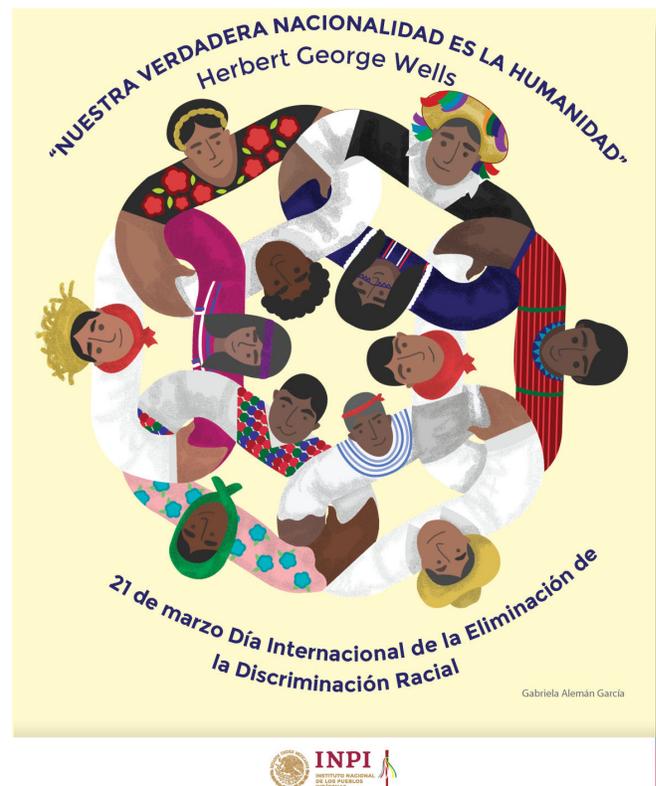
Puede muy bien, señor, huirles a mis palabras y puede muy bien dedicarse a fraguar maneras de hacernos daño, porque usted tiene al viejo Harry por amigo, y a nadie más, pero eso sí le digo de una vez que no somos tontos, que estarnos aquí para ser humillados y para que hagan dinero a nuestra costa, ustedes tienen el látigo a la mano sólo porque nosotros no podemos librarnos de este freno que es la servidumbre. Y si yo soy la única en decirle lo que pienso, no por eso deja de haber muchos que piensan igual que yo en esta parroquia y la que está junto, porque a nadie le gusta más oír el nombre suyo que estar oliendo un fósforo pegado a la nariz.



El valor y el precio del discurso público

“ Las relaciones de poder son, también, relaciones de resistencia. Una vez establecida, la dominación no persiste por su propia inercia. Su ejercicio produce fricciones en la medida en que recurre al uso del poder para extraerles -trabajo, bienes, servicios e impuestos a los dominados, en contra de su voluntad. Sostenerla, pues, requiere de constantes esfuerzos de consolidación, perpetuación y adaptación. Una buena parte de ese trabajo de sostenimiento consiste en simbolizar la dominación con manifestaciones y demostraciones de poder. Cada uso visible, externo, de poder - las órdenes, las muestras de respeto, las jerarquías, las sociedades ceremoniales, los castigos públicos, los usos de términos honoríficos o los insultos- es un gesto simbólico de dominación que sirve para manifestar)’ reforzar el orden jerárquico”.

Scott, J. 2000. Los dominados y el arte de la resistencia. Discursos ocultos. Edit. Era. México.p.71



Gabriela Alemán García



Lee el siguiente poema, cuyo autor es el maestro Tirso Bautista docente de TELEBACHILLERATO, hablante y promotor de la lengua náhuatl.

Añoranza por mi tierra

Desde el fondo de mi corazón quiero recorrer a pie los caminos de la montaña donde las aves y los animales silvestres conservan el equilibrio de la madre Tierra, donde las flores perfuman con su esencia el espíritu de los vivos y el recuerdo de los muertos.

Quiero volver donde las cristalinas aguas de los veneros naturales serpentean dando vida al musgo quizás sea en la sed de los demás seres vivos . Saludar de mano a mis hermanos para sentir el calor que viene desde la profundidad de su ser y no el gesto frío de un saludo occidentalizado a través de un beso que muchas veces se evoca la traición y la hipocresía similares a las del propio Judas

Dormir plácidamente sin ruido de automotores ni sobresaltos violentos ; dormir bajo la quietud de la casita de palma de mis abuelos muy cerca del fogón, donde se cuecen las yucas y hierve el café que aromatiza nuestro aliento.

Quiero regresar para escuchar las palabras del Ueuetlakatl que invoca a nuestros dioses ancestrales y los alimenta para que haya abundancia en la cosecha, abundancia en el rito del Chikomexochitl.

Olvidarme un tiempo del bullicio ciudadano y reencontrarme con mi pasado, con mi lengua, con el centro mismo del planeta señalado por el lugar donde mi abuela enterró mi ombligo.

Quiero volver donde las mujeres con el torso desnudo lavan sin pudor a la orilla del arroyo porque viven en su propio mundo, un mundo que heredan a sus hijos a sus hijos con su sangre, su lengua y la savia de sus pechos.

Regresar a los sitios donde el artesano indígena recrea su vida reconstruye el mundo plasmándolo con figuras geométricas en el bordado, en los petates, en los comales, en los chichapales y en los canastos.

Regresar al mundo indígena donde incluso aprender no es unívoco, siempre se aprende desde el principio filosófico de Omoteotl, dios de la dualidad. Siempre se aprende del contacto con el otro, aunque este no sea precisamente un animal racional.

Quiero volver allá para ser auténtico y no ser lo que hasta hoy otros han querido que sea.

Hormiga Negra

El miedo tiene rostros que aún no conocemos. Tiene maneras distintas de comernos la cara y la voz.

Te hace olvidar palabras, voces

y lugares sagrados.

El miedo es un lodo seco que nos duele en los ojos y nos amarra la lengua.

Te hace olvidar el llanto de las madres que no han vuelto a mirar los ojos de sus hijos, que todavía no encuentran dónde poner su dolor.

Te hace olvidar la rabia de los abuelos que fueron despojados de sus tierras y derribados por el viento como pájaros sin memoria.

Te hace olvidar la tristeza de todos los pueblos que fueron silenciados y que fueron como hierba que se corta y muere al sol.

He soñado hormigas negras, caminan en procesión y aúllan el miedo

que siente la tierra por tanta sangre vertida.

He soñado hormigas negras que presagian el final.

HOKO NCHA'I

Yu'ú íín nùù
mee koi kunchee.

Íín katsu nùù ra yú u tu' un. Koi ntuku'un ini tu' un,
kata ra yee ìì.

Yu'ú nchá'i ichi

ìì ntuchinuu

ra chikatu tú unku.

Koi ntuku'un ini nchanùù maa koi kunchee
ntuchinuu si'í,

koi tú va

nchii kuaku tuisiku.

Koi ntuku'un ini saá me patsá nu ra matsá nu kachi kua'an ñú' úku
ra stuva tachi

saa koi ntaka'an.

Koi ntuku'un ini kukana ntí'o ñuu

koi íín ntusu

ra kù'ù kan'cha

ra ntìì nikanchii.

Mee mà'na choko nchá'i, káka ichi ntika

ra kana yu'ú ñú' ú

nii yava.

Mee mà'na choko nchá'i, ntí'ì ñú' ú.

Nadia López, poeta mixteca.

Responde las preguntas de la página 22 de tu Cuadernillo de Actividades.

Rigoberta Menchú



Rigoberta Menchú Tum, nació el 9 de enero de 1959, en Chimal, municipio de San Miguel Uspantán, Departamento de El Quiché, Guatemala. Rigoberta es una activista y defensora de la paz, la justicia social y los derechos humanos de los pueblos indígenas en Guatemala. Nació en una familia campesina maya. Durante su infancia y juventud sufrió pobreza, discriminación racial y la violencia que durante décadas ha padecido la población indígena guatemalteca. Por ello, con tan sólo cinco años comenzó a trabajar junto a sus padres en las grandes fincas de las familias ricas y tradicionales del país; después, en su adolescencia, trabajó durante dos años en la capital guatemalteca como empleada doméstica.

La activista guatemalteca creció en un país afectado por un conflicto armado entre el gobierno y una guerrilla reivindicadora de justicia social y mejores condiciones de vida. Para poder combatir contra esta organización popular, el gobierno optó por la violencia para lograr reprimirla. Asimismo, implementó una política de exterminio contra la población indígena maya. Debido a esta situación, gran parte de la familia de Rigoberta fue víctima: su madre y su hermano mayor fueron torturados y asesinados por los militares, y su padre quemado

vivo durante una protesta. Por ésta y otras razones, desde joven Rigoberta se involucró en diversas causas sociales y fue participante en foros internacionales para denunciar las desigualdades económicas, sociales, culturales y políticas dentro de su país. Desde 1977 comenzó a militar en el Comité Unidad Campesina, integrándose formalmente en 1979; durante este periodo el ejército nacional llevaba a cabo una campaña contra la población sospechosa de pertenecer algún grupo armado, fue en ese momento cuando se vio obligada al exilio en México, a donde llegó en 1981 apoyada por grupos militantes católicos. Desde este país se dedicó a denunciar a nivel internacional la grave situación de los indios guatemaltecos. Aunque Rigoberta sufrió la persecución política y posteriormente su exilio, no detuvo su lucha; al contrario, siguió con ella y contribuyó a la elaboración de la Declaración de los Derechos de los Pueblos Indígenas en la ONU.

El 10 de diciembre de 1992 le fue otorgado a Rigoberta Menchú un gran reconocimiento, el Premio Nobel de la Paz, convirtiéndose así en la primera indígena, y en la más joven, en recibirlo. Con el dinero instituyó la Fundación Vicente Menchú, cuya misión es contribuir a recuperar y enriquecer los valores humanos para la construcción de una ética de paz mundial, a partir de la diversidad étnica, política y cultural de los pueblos del mundo[3]. Así, a través de la fundación la gran activista guatemalteca ha desarrollado diversas iniciativas y estrategias para responder a las demandas de los pueblos originarios de Mesoamérica en el área educativa. Entre estas iniciativas se encuentra el Diagnóstico de la Realidad Educativa de los Pueblos Indígenas de la Región Mesoamericana, donde se consultó a 174 comunidades de la región con respecto a su realidad y demandas educativas. Como gran resultado de la iniciativa se logró el desarrollo de programas de profesionalización a maestros indígenas del área rural.

Hoy en día, Rigoberta Menchú sigue luchando para promover el diálogo y la justicia social en Guatemala y persiste en la búsqueda de alternativas para reforzar la participación activa de los pueblos indígenas en la toma de decisiones sobre sus necesidades y sus derechos. Actualmente es integrante activa de la Iniciativa de Mujeres Premio Nobel de Paz (de la cual es cofundadora) y de la Fundación Peace Jam, así como miembro fundadora de la Asociación Política de Mujeres Mayas.

Fuente: Comisión Nacional de Derechos Humanos

Teatro

Pantone. El color que nos define

Es una obra documental veracruzana de Ana Lucía Ramírez, bajo la dirección de Mario Espinosa y retrata los diferentes puntos de vista de personas de diferentes estratos, edades, profesiones y estados de la República y de otros países, para indagar sobre las experiencias y perspectivas que se tiene sobre el racismo mexicano.

Con el uso de la técnica de teatro documental llamado **Verbatim**, que se basa en la realización o el rescate de entrevistas para la elaboración del texto y montaje, el colectivo teatral Área 51 se dio a la tarea de entrevistar durante la primavera de 2022 a diferentes personas.

En un país mayoritariamente moreno, mezcla de muchas culturas y con una infinidad de colores que nos tiñen desde la conquista hasta el día de hoy ¿Qué pasa en los medios de comunicación, en la televisión, en el trabajo, en nuestra familia, en el día a día? Estas son las preguntas que se responden en la obra con una excelente interpretación de las actrices y autores.



Obra de teatro para las infancias que aborda el racismo

La autora relata cómo se inspiró para hacer la obra a partir de trabajar con niñas, ya que observó a uno de ellos hablar sobre sus abuelos españoles “en un tono de presumir”, ella menciona:

“Me cuestioné por qué hay una tendencia en nosotros los mexicanos en evidenciar nuestros orígenes europeos y no hablar de nuestros orígenes indígenas. Me cuestioné sobre eso y se me hizo importante hacer esta obra como respuesta a esos niños y a mí misma de porque nos discriminamos a nosotros mismos y porque también a otras personas por el color de piel”

(Entrevista hecha a la autora por el medio de comunicación “Al calor político”).



Artes visuales

'Humanae', el proyecto que relaciona todos los colores de piel con tonos Pantone



Cuando hablamos de qué color de piel somos, generalmente pensamos: “soy de piel blanca, morena, etcétera...”, pero la realidad es que todos tenemos un color de piel tan exacto como la guía cromática de Pantone. Por eso, la fotógrafa brasileña Angélica Dass decidió iniciar el proyecto *Humanae*, en el que pretende hacer inventario de los tonos de la piel humana.

Una idea que inició en el 2012 y que ganó el Premio Festival Off de PhotoEspaña 2013, ha tenido presencia no solo en galerías de arte y medios digitales, también se ha presentado en instituciones educativas como parte de una campaña para concientizar a la población sobre lo complicado que resulta poner etiquetas únicas al color de piel.

“Vivimos en un mundo en el que el color de nuestra piel no solo causa una primera impresión, sino la definitiva. Nací en una familia llena de colores. Mi padre es hijo de una dama de quien heredó un intenso tono chocolate oscuro. Fue adoptado..., mi abuela tiene una piel de porcelana y cabellos de algodón. Mi abuelo estaba entre un tono vainilla y el tono del yogur de fresa, como mi tío y mi primo”.

“Mi madre es hija de una nativa de Brasil, de piel canela con un toque de avellana y miel, y de un hombre con la piel café con leche, pero con mucho café. Ella tiene dos hermanas. Una con una piel maní tostado y la otra, también adoptada, está más bien tirando al beige, como un panqueque...”.

“Recuerdo mis primeras clases de dibujo en la escuela... nunca entendí el único lápiz color carne. Yo era de carne, pero no era rosa. Mi piel era marrón y la gente decía que era negra... Luego, cuando acompañaba a mi primo a la escuela, la gente me confundía con la niñera. Si ayudaba en la



En el módulo 2 de tu Guía de Cultura Digital II podrás reconocer la importancia de los colores.

La guía cromática Pantone es un sistema de colores para identificarlos exactamente con un código y generar un lenguaje universal del color, en la actualidad contiene 2868 colores.

Con este proyecto fotográfico la autora se dio cuenta que **no hay persona que sea negra ni blanca**, pues no les ha encontrado tonos de piel idénticos.

cocina en la fiesta de un amigo, la gente pensaba que era la criada. Fui incluso tratada como prostituta solo porque estaba caminando sola por la playa con amigos europeos”.

“Y muchas veces, cuando visitaba a mi abuela o amigos en edificios de gente de clase alta, era invitada a no usar el ascensor principal. Porque al final, con este color y este pelo, no puedo pertenecer a ciertos lugares... Años después me casé con un español. Pero no cualquier español. Elegí uno con el color de piel de una langosta quemada por el sol... Y así es como nació Humanae”.

“Quienes posan son voluntarios que han conocido el proyecto y deciden participar en él. No existe una selección previa de los participantes ni se atiende a epígrafes de clasificación referentes a nacionalidad, género, edad, raza, clase social o religión. Hago los retratos en fondo blanco. Cojo un cuadradito de 11 pixeles de la nariz y ese es el color que coloco en el fondo”.



PANTONE 7522 C

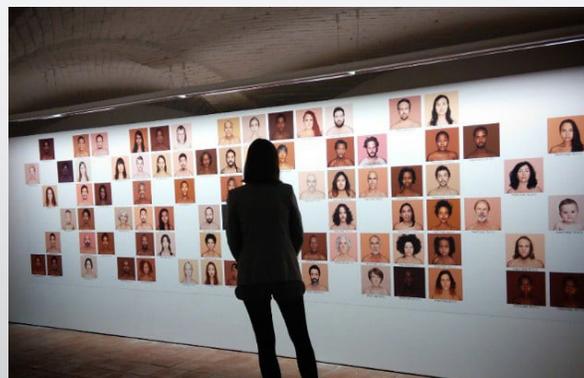
“La elección de la nariz es intencional porque es la primera parte del cuerpo que cambia cuando tomamos el sol, tomamos un vinito o estamos resfriados. Después, en un programa de edición, cojo el color y busco el correspondiente en la escala Pantone”.

“Tengo un montón de historias... Muchas son cosas superemocionantes como, por ejemplo, gente que tiene a su hijo en acogida y lo han encontrado online en el proyecto y me da las gracias. También voluntarios de la Comunidad de Madrid que trabajan en colegios conflictivos y me han escrito para que les hable de igualdad, o gente que no tiene una historia dura pero que cree que hay que hablar de esta temática”.

6 mil millones de personas es el límite “No hay una fecha determinada, sigue en desarrollo, su límite sería alcanzar la totalidad de la población mundial. Actualmente, más de tres mil 500 voluntarios han sido retratados”.

“Se han realizado sesiones de fotos en 26 ciudades diferentes y en 17 países distintos: Madrid, Barcelona, Getxo, Bilbao y Valencia (España), París (Francia), Bergen (Noruega), Winterthur (Suiza), Groningen y La Haya (Holanda), Dublin (Irlanda), Tyumen (Rusia), Gibellina y Vita (Italia), Vancouver (Canadá), Ohio, Pittsburgh y Chicago (EU), Quito (Ecuador), Valparaíso (Chile), Sao Paulo y Río de Janeiro (Brasil), Córdoba (Argentina), Nueva Delhi (India), Daegu (Corea del Sur) y Adis Abeba (Etiopía)... Sin prisa, pero sin pausa”.

Para conocer más sobre este increíble proyecto en progreso, puedes visitar el sitio que [Angélica Dass](#) ha desarrollado, su página de [Facebook](#), su cuenta de [Twitter](#), su [blog](#) o su perfil de [Instagram](#).







Iktan Rebeca García



● Masacre en el Templo Mayor,
de Jean Charlot, 1923.

Activismo vs. Capacitismo

La diversidad, es un concepto clave en el proceso de la Inclusión, pues implica comprender las diferencias que a todas y todos nos caracterizan.

¿Has escuchado esa frase trillada de “todos somos iguales”? menciona qué opinas de esa frase y si en algún momento la has repetido.

Ahora, observa con detenimiento los siguientes “memes”



Sabías que...
La Convención Internacional por los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas (ONU) dispuso que el término adecuado para referirse a este grupo de la población sea Personas con Discapacidad (PCD). Por tanto, su utilización se considera el único correcto a nivel mundial.

Capacitismo
Forma de discriminación o prejuicio social contra las personas con discapacidad

Realiza los ejercicios de la página 23 de tu Cuadernillo de Actividades.

A través del tiempo, el concepto adecuado para llamarle a las personas que adquirieron una discapacidad en un momento de su vida, fue cambiando, no siempre dignificaba, pero en la actualidad, es muy adecuado.

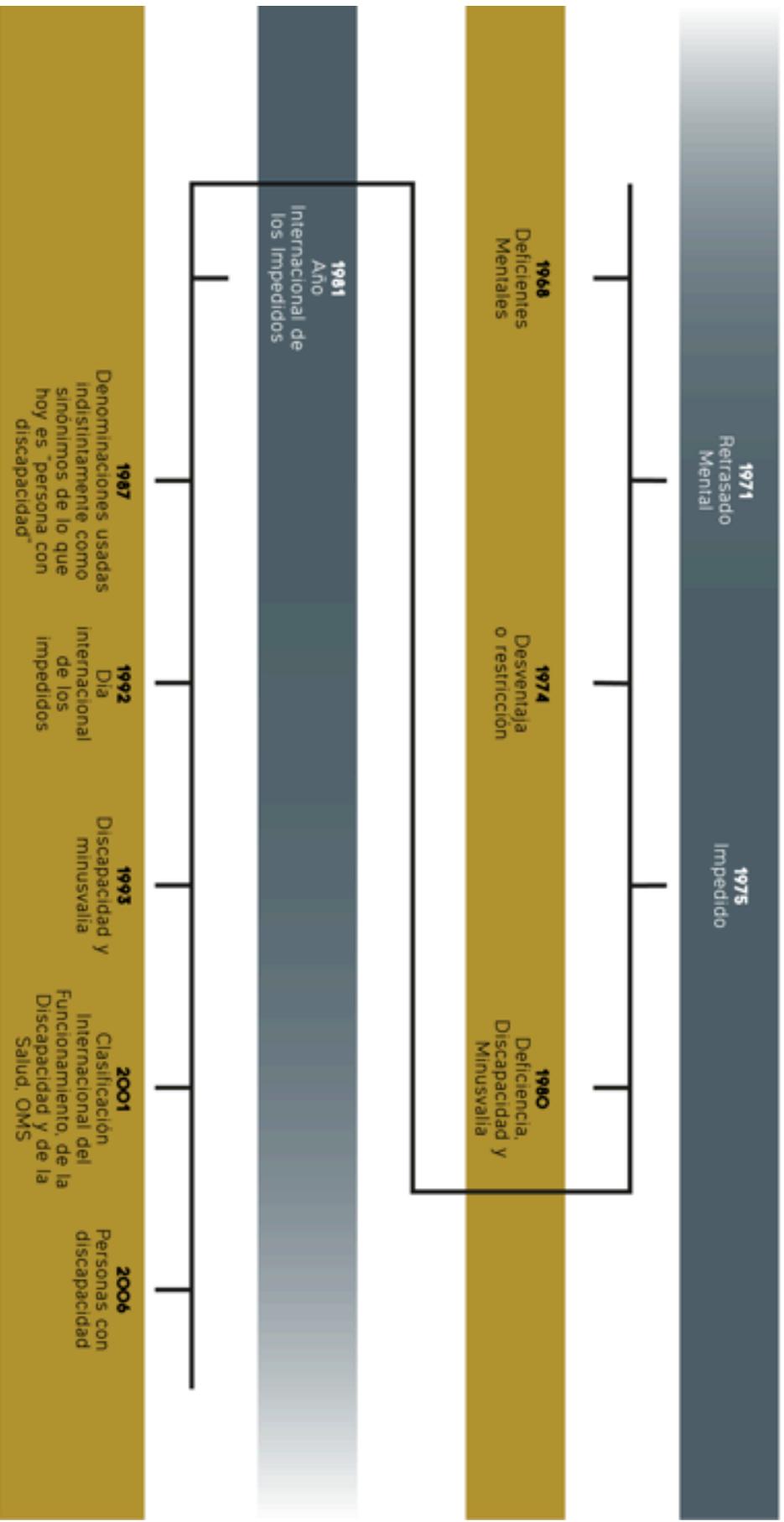
Comparte tus respuestas y justifícalas. Colorea de azul, el recuadro donde se integre un trato adecuado y rojo el recuadro donde se menciona un trato inadecuado, para las personas con discapacidad y otras condiciones.

La Inclusión es un proceso que no tiene fin, implica la colaboración de todos, desde el respeto, aceptación y reconocimiento de la diversidad, de la que todas y todos, formamos parte.



Si te causó gracia, te resiste de alguno de los memes o si respondiste un “sí” en la pregunta 3 o 4, te cuento están violentando a una persona por medio de la discriminación; pues tu falta de sensibilizada y empatía, nos impide entender que las personas con discapacidad, que les limita a realizar actividades comunes como correr, ver, escuchar, entre otras

A continuación te mostramos cómo a lo largo de la historia se les nombra de forma incorrecta y excluyente a las personas con discapacidad. Observa con detenimiento la siguiente gráfica realizada por la Comisión Estatal de Derechos Humanos de Veracruz.



Artivismo vs. clasismo:

Graffiti: Denunciemos al clasismo en las redes sociales

A continuación, te presentaremos diversas expresiones clasistas que se publican en las redes sociales, reflexiona el contenido, y escribe una respuesta respetuosa de lo que dirías a esta persona sobre ese tipo de comentarios y publicaciones.

Oye, que si puedes ir a mover el mole porque se está pegando.



Bj: "¿por qué Yalitzia no encaja en la sociedad"?

JV: Porque es morena, bajita, no se ve refinada

dijeran se le ve el nopal en la frente, ja ja ja

JB: Pues muy fina no es, pero ya llego hasta

hollywod, por actuar de chacha.

M.R En su vida, podrán estar sentados

en una mesa así, bola de nacos.

L.G.T: Típico comentario mexicano

#Tebanosvsclasismo:

Estudiantes de universidades tradicionales:



K.R Muy acertado comentario

L.S: La ignorancia y la pobreza van de la mano es innegable.

R.T : Confunde el clasismo con la elegancia, y la ignorancia con la pobreza, en realidad es de la gente inculta.

#Tebanosvsclasismo:



R.F Y queeee....muchas ya quisieran que las sacarán a pasear a la tienda de la esquina....pero están solapas

J.K ¡Chanclas, una vez así me dijo una chica!

L.M.Pero es de mis planes favoritos, debo tener corazón de pobre.

P.E.Mi Rubí tiene razón en todo.

#Tebanosvsclasismo:



E.O : Así son los princesos sobre todo
F.L Mejor ya no comento nada porque hasta los memes le molestan, a Facebook ya se puso en modo nena.

#Tebanosvsclasismo:



Wey que asco, la gente haciendo fila para ir al Little Caesar, me caga vivir en el tercer mundo, como no somos como Europa. 🤔

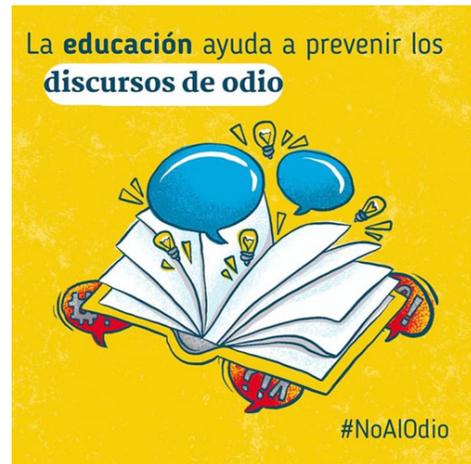
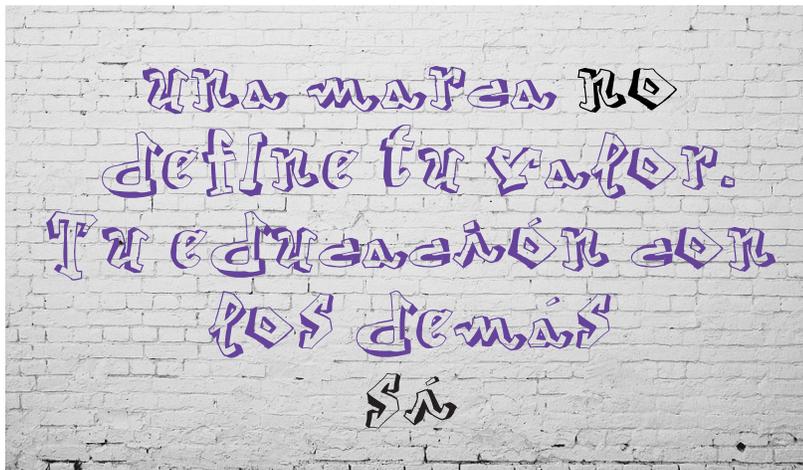
Mientras Europa Primer Mundo:



T.M. Entonces solo puedo quejarme de los de clase alta y no de ambos? Porque ambos están demostrando su ignorancia
R.I. Pues es igual de incorrecto. Pero también no mamen. Comparan Zara con little caesars.... ven? Si son unos nacos por eso!!
P.N. : En todas partes del mundo hay nacos e ignorantes ...
I.L: Eso no es clasismo. Los de esta foto se van a enfermar y seguramente pagarán un médico particular. Los pendejos del Little Caesars ocupan de nuestros impuestos para curarse y luego aperran todos los hospitales. Los dos son pendejos, pero más pendejos los que se exponen sin tener dinero ni para hacerse la pinche prueba.

#Tebanosvsclasismo

Finaliza tu actividad escribiendo con el estilo de grafiti una consigna social en contra del clasismo



Artivismo contra la violencia patriarcal

A continuación se te presentan algunas expresiones de artivismo contra la violencia patriarcal, estas propuestas son parte del arte performativo, que como notarás es muy diferente al que se te ha presentado con anterioridad, pues se basan más en la acción y sus testigos que en generar un producto único.

El performance es una forma de expresión artística que implica una puesta en escena y que puede incluir varias disciplinas artísticas y quedar documentado a través de fotografías y videos, como se presenta en los siguientes ejemplos. Su sentido reside en **provocar** al espectador, tanto el que está viendo la acción en vivo, y por tanto es parte de ella, como al público que mira el performance a través de su registro.

Se dice que el performance es **el arte de la acción**. Podrás saber más al respecto en el paso 3.

Artivismo digital y performático en protesta a la violencia contra las mujeres

https://youtu.be/_V1DLFzsD7M?si=GUKk2N7rmatdUDGe



Se define como una pieza de **arte participativo**, conformada por 3 partes:

La primera, una plataforma en línea, a la que puedes acceder por el siguiente enlace, donde las mujeres y personas no binarias pueden dejar testimonio de violencia que ha sido ejercida hacia ell@s por su condición de género.

<https://www.vozpublica.cc/>



VOZ PÚBLICA

VOZ PUBLICA

Voz pública es una pieza de arte participativo que se conforma por tres partes: una plataforma virtual en internet, un dispositivo textil electrónico y una serie de laboratorios urbanos, que en conjunto buscan conformar una red de acciones colaborativas que abordan el problema de violencia de género en el contexto urbano en Latinoamérica.

El proyecto hace uso de una serie de relatos que son compartidos de manera anónima por mujeres y personas no binarias a través de una plataforma de participación en internet realizada ex profeso para el proyecto. Los testimonios contenidos en esta plataforma se manifiestan en el espacio público a través de un dispositivo sonoro embebido en el textil electrónico. De esta manera, esta prenda-dispositivo se convierte en un mecanismo portavoz de aquellas voces que han permanecido invisibilizadas por las violencias que las atraviesan.

Los laboratorios urbanos se plantean como espacios de diálogo y colaboración, cuyo objetivo es promover el intercambio de conocimientos, tanto técnicos como vivenciales, para abordar esta problemática a través de la creación grupal y la organización colectiva.

Este proyecto se presenta como una mediación táctica que busca activar los testimonios de las víctimas de violencia de género, como forma de protesta contra las prácticas sociales que invisibilizan y normalizan estas formas de agresión, al mismo tiempo que criminalizan a las víctimas, silenciando sus historias. El proyecto hace uso del cuerpo como una forma de ocupación del espacio urbano, a manera de denuncia y demanda colectiva por recuperar nuestro derecho a la ciudad.

Inicio Participa Relatos

2. Un textil electrónico que retoma los relatos compartidos en la plataforma y los replica en el espacio público.

3. Laboratorios de textiles electrónicos (generando espacios de convivencia y apropiación de los textiles).



Telar digital participativo

VOZ PÚBLICA

Es horrible salir a la calle en vestido y que varios hombres te están morboseando. [icon]

Salía con un hombre que un día a modo de burla empezó a criticar y comparar mi cuerpo con un estereotipo... Cuando yo nunca ni me había fijado en su cuerpo... [icon]

Me molestan en la calle y no puedo caminar tranquila. [icon]

¡¡NO ESCUCHAN MI VOZ!! [icon]

Cuando era pequeña solíamos ir a una finca con mis primos, que tenía

El acoso callejero es constante, y empezó cuando tenía 12 años. [icon]

Camino por la calle embarazada, mi hijo de la mano. Unos tipos me dicen que que rico. Que me harían otro. [icon]

Un hombre me dijo que quién sabe hace cuanto no tenía relaciones que debía tener "eso por allí" lleno de telarañas. [icon]

Iba caminando desde la estación Poblado a Industriales de repente aparece un tipo en una moto y se va detrás de mí insistiendo que me puede llevar a mi destino, le dijo que

[icon] Inicio [icon] Participa [icon] Acerca de

Performance contra la discriminación y violencia a la comunidad trans

En el trayecto pasado se te presentó a Lía García, la novia sirena, como una artista que protesta contra el odio y la discriminación contra las personas trans. Hay que recordar que la esperanza de vida de esta comunidad es de 35 años y que constantemente se ven limitad@s para tener una educación que respete sus derechos, pues es frecuente que se vuelvan sujetos de burlas y violencias, lo que culmina en una deserción o en una represión de su identidad.

En su entrevista podrás ver cómo su obra se nutre de distintas disciplinas artísticas.



<https://youtu.be/SHOumh6KYqU?si=pQivsinXk6g8I9uY>



Acción fotográfica contra los estereotipos de género masculinos



<https://youtu.be/ZFb7pNrbuww?si=IKVWQWYBoB0VXoHv>



En esta acción urbana, la fotógrafa cubana Monik Molinet, le pide a los hombres que van pasando por la calle posar para tomarles un retrato, pero con la particularidad de que sea con una flor, las reacciones al respecto brindan mucha información de cómo los mandatos siguen encajados en muchos hombres, en particular en los hombres de mayor edad.

Después de visualizar las propuestas artistas contra la violencia de género contesta las preguntas de la página 23 de tu Cuadernillo de Actividades.

Realiza la siguiente lectura y sigue la indicación que se te presenta a continuación.

Un clavado al racismo en mi vida

Texto e ilustración por Andrea Vega Sánchez «Andy Vulvasónica»

Me fue difícil echar un clavado al racismo en mi vida porque son prácticas que las sociedades nos han naturalizado. Nuestra formación ha sido dictada principalmente por hombres. Y las mujeres que han logrado dar voz a sus ideas y experiencias, obviamente me refiero a las “conocidas y volteadas a ver”, son blancas y adineradas.

La familia de mi madre y mi padre son de pueblitos olvidados, no de esas cabeceras municipales donde el apellido de “pueblos mágicos” se les ha pintado. Mis abuelos maternos vivían del trabajo de la tierra. Mi madre, una de las mayores, desde muy chica tenía que levantarse temprano para cocinar para sus 11 hermanos y para llevar a tiempo la merienda a mi abuelo a la milpa. Mi abuela Ángela, tenía que alternarse entre ir a “ayudarle” a mi abuelo y llegar a hacer la comida en su cocina que solo eran unos ladrillos y harta leña y humo. Humo que años después le costarían sus pulmones.



Mi abuelo y abuela paterna, viven donde la calle la delimitan piedras, lodo, plantas y un riachuelo. Mi abuela Rosario, amante de las plantas que hacía magia mezclándolas y sanando a través de ellas. Ambas abuelas, mujeres poderosas, pero con una historia detrás de violencias ejercidas por mis abuelos. Porque no es lo mismo ser un hombre racializado a ser una mujer racializada.

Para mí, esta es la historia más representativa del patriarcado, lo que me hizo desde muy pequeña darme cuenta que no todo es color de rosa. Me hizo darme cuenta que la violencia existía, aunque en ese entonces no sabía nombrarla ni lo qué significaba el silencio, más estando en un lugar que no es volteado a ver por la sociedad. Eran también prueba de esa herencia hacia mi madre y hacia a mí. Formas de hablar, formas de actuar, formas de sentir.

Cuando iba en la primaria, recuerdo que mis compañeros se burlaban de mí por cómo hablaba. Por palabras que para mí no tenían nada de malo, pero que para los demás niños estaban mal dichas. Palabras como: Empréstame, pueque, quesque, etcétera, y que tanto molestaba a mis compañeros de clase. Poco a poco fui dejando de decirlas, o cambiándolas a cómo debían ser. Y qué decir de todas esas falta de ortografía que acompañaban. También se burlaban de las trencitas que mi madre me hacía antes de ir a la escuela. Jamás las volví a usar.

Ya cuando estaba en la secundaria, me había introyectado todo ese discurso, me avergonzaba de dónde venía. Me avergonzaba quién era, cómo era, dónde vivía, cómo vivía. Me llegué a avergonzar de mi madre que no vestía como las madres de mis compañeros, por decir un ejemplo. Rehuía de mis ancestras. De mis raíces. Desde mi ser de piel más blanca, que siendo honesta, también me ha puesto en posiciones de ventaja.



Poco a poco me fui alejando de los saberes de mis abuelas, porque ya no me gusta ir a visitarlas a los pueblitos, donde según yo no había nada qué hacer.

En una ocasión, donde teníamos que exponer de dónde eran nuestra familia. Recuerdo al finalizar que un niño me dijo que era güera de rancho. Como si ser de rancho fuera algo malo.

En la universidad había un grupo de chavo con los que a veces me juntaba que hacían todo tipo de comentarios ofensivos. Cuando ellos contaban chistes racistas, todo reíamos. Yo en silencio no decía nada aún sabiendo lo que eso significaba. Aún cuando después me tocaban a mí sus comentarios misóginos o gordofóbicos.

El racismo está tan normalizado que nos cuesta verlo. En comentarios tan simples que ahora puedo identificar en las personas en mi alrededor, como: “me estoy poniendo prieta por el sol” o en los deseos, como desear principalmente a las personas blancas. O acciones tan sencillas que naturalizamos desde bien pequeñas como: “Pásame el color carne” refiriéndose al color más claro.

Ahora soy más consciente de todas esas acciones que repetimos sin cuestionarnos lo que ya nos atravesó la cuerpa desde pequeñas. Ahora jamás negaría de dónde vengo. Y mucho menos sentiría vergüenza por mis ancestras ni toda esa herencia que me han transmitido. Ahora desde mi trinchera, en mis creaciones, en mis ilustraciones, lo que hago es buscar visibilizar muchos tipos de mujeres que existimos y resistimos día a día. Otros cuerpos, otros colores, otros tamaños, otras edades, otros deseos.

Ejercicio individual de integración de las diferentes formas de discriminación

Basándote en el texto anterior y con lo abordado a través de todo el módulo, realiza un análisis sobre la manera en que las diferentes formas de discriminación han estado presentes en tu vida, ya sea por que tú has discriminado o violentado, o bien, porque has sido receptor(a) de este tipo de violencias, con lo analizado redacta un ensayo de 1 a 2 cuartillas, tomando en cuenta lo aprendido en tu Unidad de Aprendizaje Lengua y Comunicación I y II.



Para concluir el paso 2 Las artes y la máxima expresión de violencia: la guerra

Al hablar de violencia se puede mirar cuáles son las peores consecuencias de esta cultura ¿te has puesto a pensar qué tanto los conflictos bélicos están normalizados? ¿cuántas películas hay al respecto? en las clases de Historia en tu educación secundaria ¿cómo estuvieron presentes los conflictos armados? ¿has visto juguetes alusivos a la guerra? ¿videojuegos? ¿qué opinas de ello?

Reconocer la cultura de la violencia como base de los conflictos que pueden escalar hasta convertirse en armados, debería de sensibilizar en la importancia de promover una cultura de paz, a modo de que a la larga exista un mundo sin guerras, pues desafortunadamente estos conflictos no han quedado en el pasado ¿qué sabes de las guerras en este momento histórico? ¿en dónde se desarrollan? ¿sabes de las consecuencias que ha tenido para la población de estos lugares? (Responde estas preguntas en la página 24 de tu Cuadernillo de Actividades).



En todos los grandes sucesos de la humanidad el arte ha estado presente, la guerra no es la excepción, pues es a través de éste que se ha pretendido denunciar las atrocidades que devienen de estos conflictos, por lucha de poderes, explotación, sustracción de riquezas, de fuerza trabajadora, de territorio y causas que solo benefician a unos cuantos y que dañan de manera irreversible a personas y poblaciones enteras que no eligieron vivir esa realidad.

En las siguientes páginas veremos algunas de las obras representativas que en su tiempo fungieron como un medio para manifestar la indignación del (a) artista y buscar la paz, aunque no lo creas, de mucho sirvieron estas expresiones que aún hoy en día siguen conmoviendo y quedan como un elemento de preservación de la memoria histórica



Observa con detenimiento el siguiente cuadro titulado “Guernica” de Pablo Picaso y realiza las lecturas que se encuentran en ésta y la próxima página.



El 26 de Abril de 1937 la villa vasca de Guernica fue objeto de un cruel bombardeo por parte de la aviación alemana, que produjo numerosas víctimas inocentes y cuantiosos daños materiales.

El hecho se enmarca en el desarrollo de la Guerra Civil española, comenzada el 18 de Julio de 1936, y que enfrentaba al gobierno de la República, democráticamente elegido, con el ejército rebelde de Franco, sublevado contra el poder legítimo. Mientras los soviéticos de Stalin ayudaron a la República, Franco obtenía abundante ayuda humana y material de la Italia de Mussolini y de la Alemania de Hitler. La aviación de éste último tomó la iniciativa de bombardear Guernica por cuenta propia, sin pedir ningún permiso ni notificarlo a Franco. Los aviones Junker alemanes de la Luftwaffe realizaron un bombardeo-alfombra contra la desprotegida villa. La razón del ataque no podía ser la existencia de depósitos de armas, ni cuarteles o tropas, ni objetivos estratégicos ni que la villa fuese un nudo de comunicaciones. Guernica carecía de cualquier importancia militar o estratégica. La vergonzosa razón fue probar en fuego real los nuevos aviones y su armamento ante el acercamiento de la Segunda Guerra Mundial. Para explicar lo inexplicable, Franco en una delirante declaración echó la culpa del ataque a los republicanos que así habrían conseguido una excusa, bombardeando una ciudad de su zona, para poder acusar a los nacionalistas de Franco.

Ni que decir tiene que este argumento no fue tomado en consideración por nadie.

El horror que causó este episodio fue muy alto en la opinión pública internacional, no sólo por el sacrificio absurdo de inocentes, sino, sobre todo, por ser la primera vez en la historia en que se atacaba desde el aire una ciudad.

En poco tiempo ciudades inglesas, alemanas y japonesas serían borradas del mapa con ese método.

Sobre Guernica

Cuando invadieron París, los nazis visitaban de vez en cuando el estudio de Picasso para ver si podía delatar a algún artista judío. Este sólo sonreía y les daba una postal con la reproducción de su Guernica. En una ocasión, un embajador nazi cogió la tarjeta y le preguntó con desprecio: ¿Ha hecho usted esto, Monsieur Picasso...?. No —respondió el pintor— lo han hecho ustedes...

La Luftwaffe había bombardeado durante horas la indefensa ciudad de Guernica en 1937, que quedó arrasada dejando sólo escombros. Un bombardeo indiscriminado contra la población civil que marcaría el inicio de las atrocidades típicas de las guerras del siglo XX.

Tras esto, Picasso se sintió obligado a documentar el hecho para las generaciones venideras y pintó la obra para el pabellón de la República Española en la Exposición Internacional de París de ese mismo año.

El resultado fue un enorme lienzo de casi 4 metros de alto por más de 8 de ancho que es hoy la ilustración perfecta de los desastres de la guerra, tomando la herencia del arte-denuncia de Goya.



Un arma en sí misma, ya que sirve de instrumento de guerra contra la propia guerra. Picasso pintó su Guernica en blanco y negro, evocando deliberadamente las fotografías de los periódicos para dar una mayor sensación de realidad documental.

Soldados muertos, mujeres llorando (tres retratos de tres de sus amantes), caballos gritando, palomas heridas, toros, fuego, una bombilla iluminando la horrible escena... Un caos moderno para alertar a un mundo que estaba a punto de arder. Sólo esa lámpara que lleva la mujer en su mano y una flor que crece solitaria en el suelo nos dan algo de esperanza de que semejante locura no vuelva a ocurrir.

Aunque desde luego ocurrió más veces, y sigue ocurriendo. Y seguirá... Pensémoslo.

Fuente: <https://historia-arte.com/obras/guernica>



Al concluir tu
lectura revisa
la página 25
de tu
Cuadernillo de
Actividades

En 1951 Pablo Picasso también pintó la siguiente obra sobre la guerra de Corea:



Esta pintura está inspirada en un cuadro del pintor Francisco de Goya, quién tiene una serie artística denominada "Los desastres de la guerra", conformada por 82 grabados como los siguientes:



En la actualidad, **Banksy** es el artista visual anónimo más famoso del mundo, recientemente se encontraron varios murales pintados por él en la ciudad de Ucrania.



La fotografía y la guerra

Dos imágenes sirven para reflexionar sobre el rol de las personas que fotografían en medio de conflictos sociales: el trabajo, la solidaridad y el compromiso en plena tensión.

Repasar la historia y conocer nuestro pasado es algo tan trascendente que vale cualquier recurso: la transmisión oral, la escrita, la fotografía. Hay fotografías que son historia pura y, además, un testimonio de la crueldad de las guerras.

Todos hemos visto alguna vez la imagen de la “niña de la guerra de Vietnam”. Fue tomada hace casi cinco décadas por el fotógrafo Nick Ut. La imagen fue Premio Pulitzer y lo que se ve allí es a un grupo de niños corriendo despavoridos hacia donde está el fotógrafo. Todos con las caras desencajadas por el llanto, quemados. Huían abrasados por el napalm con el que se había bombardeado su aldea hacía pocos minutos. En el centro de esa imagen, se ve a una niña de nueve años completamente desnuda, con los brazos separados del cuerpo. Esa imagen era la representación perfecta de la guerra. Ni fotos de soldados disparando ni aviones bombardeando; la foto de una niña desnuda y aterrorizada decía muchísimo más.

La niña vivía en el norte de Vietnam cuando, aquel 8 de junio, un oficial estadounidense coordinó el ataque que debían llevar a cabo aviones survietnamitas. El plan incluyó el bombardeo de aquella aldea, porque por ahí pasaba una ruta fundamental para el aprovisionamiento del enemigo. Se lanzaron armas químicas como el napalm, que es una sustancia cuatro veces más tóxica de lo que se decía y creía en aquellos momentos. Es un arma incendiaria prácticamente imposible de apagar.

La niña de Vietnam ardió, pero echó a correr mientras su ropa se iba consumiendo. Quedó desnuda, pero siguió corriendo porque su piel ardía. En esa corrida, se dio de bruces con el fotógrafo. Siempre surgió la duda con respecto a si el fotógrafo intervino o se limitó a seguir con su trabajo. Intervino. Al terminar de tomar la imagen, Ut se colgó la cámara, agarró a los niños que aparecen en la foto y se encaminaron al hospital. Allí pensaban que la niña no iba a sobrevivir, porque tenía el 65 por ciento del cuerpo quemado, pero el fotógrafo convenció al personal médico para que intentaran salvarla. Todos los diarios del mundo la publicaron y es cierto que, muchas veces, ante una foto como esta, surge la pregunta sobre qué hizo el fotógrafo. En este caso, el fotógrafo ayudó a esta niña. Otra cuestión era distribuir la foto. No estaba bien visto mostrar un desnudo frontal y menos el de una niña. Pero se publicó porque era la imagen del horror de Vietnam y había que verla.



Otra foto icónica es la del niño y el buitre de Sudán. Kevin Carter fotografió a un niño sudanés desnutrido, casi moribundo, con un buitre detrás, acechando. En este caso, el reportero no intervino. La foto, que se publicó en The New York Times y también fue Premio Pulitzer en 1994, ha quedado como el mejor testimonio de la hambruna.

Cuando le preguntaron a Carter acerca de qué había pasado con el niño, dijo que no lo sabía. No tuvo que decir más y cada uno se imaginó lo que quiso. Se sentenció al fotógrafo sin más datos que la imagen.



Pasado el tiempo, se sabe qué pasó con ambos niños. La chica de Vietnam cumplió 58 años, vive en Canadá con su marido y sus dos hijos. Tiene gran parte del cuerpo marcado por el fuego y trabaja ayudando a víctimas de la guerra.

El niño del buitre murió, pero no murió aquel día de la foto. Murió 14 años después, de unas fiebres. Murió después que Carter. Carter se suicidó tres meses después de recibir el Pulitzer por la foto y se llevó a la tumba la peor leyenda negra que puede cargar un periodista. Lo llamaron “carroñero” por no haber ayudado al niño, por no haber espantado al buitre. Decían que se suicidó por el sentimiento de culpa, por su mala conciencia tras haber fotografiado a un niño famélico y ganar un prestigioso premio, al mismo tiempo que no hacía nada por salvarle la vida. Pero nada de lo que se dijo, en un primer momento, es cierto. En la imagen, no se ve que hay mucha más gente al lado, el niño no está solo. Están Médicos sin Fronteras. Era atendido, en la medida de lo que se podía, por médicos y profesionales. Además, el buitre aparece porque en esa zona hay siempre buitres y ese, precisamente, no era de los que ataca.

El contexto de la foto es tentador y por ello se han sacado conclusiones precipitadas a partir de un cierto encuadre. Hoy, serían etiquetadas como fake news. Carter se suicidó porque acarrea una tremenda depresión y lo había intentado otras veces.

Los periodistas gráficos son imprescindibles. Si alguien provocó que, durante la guerra de Vietnam, la población se movilizara contra ese sinsentido de guerra fueron, precisamente, los fotógrafos. Hubo un hecho concreto: la matanza de My Lai. En esa aldea, actuó la 23ª División de Infantería estadounidense sin dejar mujer ni niña sin violar; en la aldea, no quedó bicho viviente. Todo arrasado con la excusa de que allí se escondían los comunistas del Vietcong. Pretexto que luego se demostró como falso.

Ese ataque no lo cubrió ningún periodista, no iba ninguno con esa división de infantería y, por tanto, nadie se iba a enterar. Pero un soldado hizo fotos a escondidas y un periodista terminó enterándose de la matanza. La opinión pública se desayunó con el relato de lo ocurrido y ese fue el detonante que inició las grandes manifestaciones para pedir el fin de la locura vietnamita.

Estados Unidos continuó negando la matanza todo lo que pudo, pero las fotos decían lo contrario y, al final, tuvieron que admitirlo. Unos 500 civiles fueron asesinados, no hubo ni un solo vietcong involucrado en esa carnicería.

En Vietnam, fueron asesinados 135 fotógrafos intentando informar y My Lai deja como conclusión que el periodismo es una tarea imprescindible.

Por Lucas Gatica para La tinta / Fotografías: Kevin Carter, Nick Ut
Fuente: <https://latinta.com.ar/2021/09/10/fotografias-de-la-historia/>

Recordando los sistemas de opresión se puede identificar cómo sobre todo el capitalismo y el colonialismo puede escalar a condiciones tan funestas como son los genocidios y las guerras, además de que el patriarcado está presente por ser un sistema de dominación ¿quiénes a través de la historia han sido responsables de las guerras? hay una situación bastante delicada que solo les atraviesa a las mujeres, y es que existe la expresión “cuerpo de mujer, botín de guerra” que hace alusión a que en los conflictos armados suele ejercerse violencia sexual sobre el cuerpo de las mujeres y niñas, en formas que mayormente no son para adquirir placer, sino para manifestar el dominio sobre el cuerpo de las mujeres de la población “adversaria”. Sobre esto, Alexander Solzhenitsin escribió un poema llamado “Noches prusianas”:

*La pequeña hija está en el colchón, muerta.
¿Cuántos han estado en ella? Un pelotón, compañía, ¿tal vez?
Una niña ha sido convertida en mujer,
una mujer se convirtió en cadáver.*

Respecto a la poesía también existe un poema de Ricardo Adu-ríz dedicado al escritor Federico García Lorca:

El Crimen

*Se le vio, caminando entre fusiles,
por una calle larga,
salir al campo frío,
aún con estrellas, de la madrugada.
Mataron a Federico
cuando la luz asomaba.
El pelotón de verdugos
no osó mirarle la cara.
Todos cerraron los ojos;
rezaron: ¡ni Dios te salva!
Muerto cayó Federico.
-sangre en la frente y plomo en las entrañas-.
...Que fue en Granada el crimen
sabed -¡pobre Granada!-, en su Granada.
Como cae una dulce paloma derribada,
Así cayo tu sueño, rodando por la sierra
Rodeando y golpeando la noche de Granada*

Realiza el ejercicio de la página 24 de tu Cuadernillo de Actividades.

Ojalá los hechos anteriores no hubieran existido ni se repitieran nunca, pero mirarlos es la única manera de actuar al respecto, pues los sistemas de valores y creencias que atraviesan a todas las personas propician constantemente la violencia y la discriminación, por eso la pertinencia de hablar de una “cultura de la violencia”.

Sobre la creación de obras artísticas ¿por qué crees que no se encuentran tantas artistas mujeres que retraten la guerra? ¿qué dirías si supieras que la primera fotografía de guerra se llamó “Robert”? ¿cómo lo explicarías?

Puedes responder alguna de tus dudas con la siguiente lectura:



La primera fotografía de guerra: Robert Capa

Cada vez es más conocida la historia de Gerta Pohorylle, quien junto a André Friedman crearon un personaje ficticio llamado Robert Capa.

Gerta Pohorylle, nació en Stuttgart (Alemania) el 1 de Agosto de 1910, hija de judíos polacos. A pesar de sus orígenes acomodados, desde muy joven participó activamente en los movimientos socialistas y obreros. Por eso con la llegada de los nazis al poder, y tras haber sufrido una detención, decidió huir en 1933 con 23 años a París. Pronto empezaría a trabajar como mecanógrafa del psicoanalista René Spleen, quien la introdujo en los ambientes intelectuales parisinos.

Es en estos ambientes, donde conoce a André Friedman, judío húngaro que intenta ganarse la vida como fotógrafo sin demasiado éxito, juntos crecen personal y profesionalmente como un verdadero equipo de trabajo con el fin de vender las fotografías que ambos realizan pero no obtienen grandes resultados. Es en esta situación en la primavera de 1936 donde surge la genial idea, deciden inventarse la historia de un famoso fotógrafo estadounidense llamado Robert Capa, en esta farsa, ellos asumen el papel de representación, vendiendo las fotografías del supuesto fotógrafo al tripe del valor de mercado.

Pocos meses después estalla la guerra civil española, Gerta y André vuelan a España para cubrir el conflicto, aterrizan en Barcelona, desde donde emprenden su viaje a Aragón, Madrid y posteriormente a Córdoba, donde se capta la famosa fotografía «Muerte de un miliciano».

Poco se puede añadir a todo lo escrito sobre esta fotografía, si fue real o preparada, o si la preparación de la misma causó la muerte del miliciano, pero sobre todo la autoría de la misma, ya que tanto Gerta como André en esta época viajaban juntos y ambos utilizaban la denominación comercial Robert Capa. Lo cierto es que la fotografía de al lado fue tomada por Gerta el mismo día y en la que aparece el miliciano muerto, (el primero de la izquierda).



Es a partir de este momento cuando la historia del gran fotógrafo americano empieza a ser insostenible y se resuelve el misterio. André se queda con el nombre de Robert Capa y Gerta empieza a firmar sus fotografías como Photo Taro o Gerda Taro. Empieza a ser patente el distanciamiento profesional entre ambos, desarrollando proyectos personales a la vez que colaboran en determinados encargos.

Tiempo después Gerda decidió volver al frente de batalla en Brunete. Allí fue testigo de los bombardeos, y realizó muchas fotografías poniendo en peligro su vida. Aquella batalla finalizó en derrota para el bando republicano con el que viajaba Gerda Taro.

Gerda Taro pasó el último día de su vida en las trincheras de Brunete, a unos kilómetros de Madrid, junto con los combatientes republicanos.

Era un momento crítico en la Guerra Civil española: las fuerzas del general Francisco Franco habían retomado el control de la ciudad, causando numerosas pérdidas entre las filas republicanas, que se encontraban bajo el fuego enemigo mientras se retiraban.

Con ganas de demostrar su valía y obtener las imágenes más dramáticas que pudo, Taro comenzó a ponerse en situaciones cada vez más peligrosas.

En la huida, se subió al estribo del coche del general Walter (miembro de las Brigadas Internacionales). En un momento dado, aviones enemigos volando a baja altura hicieron que cundiera el pánico en el convoy y Gerda cayó al suelo, tras una pequeña elevación del terreno. En ese momento un tanque republicano entró marcha atrás al camino saltando la elevación tras la que se encontraba y cayó sobre ella, provocándole heridas incompatibles con la vida, fue trasladada urgentemente al hospital inglés de El Goloso de El Escorial, donde murió pocas horas después, en la madrugada del 26 de julio de 1937.



Gerda Taro tomaba riesgos para documentar lo que sucedía en España. En esta imagen, tomada por André Friedan, la vemos al lado de un soldado republicano en el frente de Córdoba.

Ni las bombas ni el fuego de artillería la detenían. Ella disparaba su cámara Leica.

Tenía planeado regresar a Francia al día siguiente, donde la esperaba André y solo abandonó las trincheras cuando se quedó sin rollo fotográfico para dirigirse a un pueblo cercano.

Cuando iba a abordar un automóvil que transportaba soldados heridos, fue atropellada por un tanque fuera de control.

Murió en el hospital a la mañana siguiente.

Sus fotografías de ese día, el 25 de julio de 1937, nunca fueron encontradas.

Paso 3 Selección de técnica de artes visuales o escénica

Composición visual y su impacto en la comunicación del mensaje:

La composición visual se refiere a la organización y disposición de los elementos visuales en un cartel. En este taller, se enseñaron conceptos básicos de composición, como la regla de los tercios, el equilibrio visual, el uso de líneas y formas, y la jerarquía visual. Estos conceptos permiten estructurar la información y dirigir la atención del espectador hacia el mensaje principal del cartel. Una composición efectiva puede hacer que el mensaje sea claro, atractivo y memorable.

- Uso efectivo del color y los elementos gráficos para transmitir emociones y generar impacto:

El color y los elementos gráficos son herramientas fundamentales para transmitir emociones y generar impacto en un cartel. Se explorarán diferentes combinaciones de colores y elementos gráficos que sean coherentes con el tema de justicia social elegido. Se aprendieron cómo utilizar estas herramientas de manera efectiva para evocar emociones, comunicar ideas y llamar la atención del espectador. Además, se abordará la importancia de la legibilidad y la coherencia visual para garantizar que el mensaje sea comprensible y memorable.

Técnicas de ilustración

Uso de técnicas tradicionales (lápices, acrílico, óleos pastel, plumones):

El taller también abordará técnicas tradicionales de ilustración que utilizan materiales como lápices, acrílico, óleos pastel y plumones. Los participantes utilizan estos materiales y explorarán las posibilidades que ofrecen en términos de texturas, colores y efectos visuales. Esta exploración permite conocer un repertorio de técnicas y encontrar aquellas que mejor se adapten a su estilo y a la temática de justicia social en su cartel.

Cada estudiante, elegiría un tema de injusticia social del cual se sintiera identificado o conociera más de cerca para así poder llevar a cabo sus ilustraciones.





Producto: Pintura y dibujo

Objetivos principales:

- Despertar y dinamizar la imaginación y la creatividad en los jóvenes.
- Conocer y aplicar los distintos procedimientos o técnicas de la pintura y el dibujo.
- Reflexionar y analizar el mundo visual que nos rodea, fomentando la expresión emocional y desarrollando la coordinación visual y manual.
- Aprender a realizar rutinas y consolidar determinados hábitos como el orden, la limpieza y conservación de las herramientas de trabajo y de los diversos materiales, además de utilizarlos adecuadamente.

• **Pintura.**

Dentro de las bellas artes se encuentra la pintura, que es la técnica de crear imágenes, mediante las cuales se logra conocer la historia de la humanidad, las expresiones de las distintas culturas, así como sus costumbres y condiciones sociales y económicas. Como actividad, la pintura estimula la comunicación, la creatividad, la sensibilidad y la capacidad de concentración. Se crean imágenes a través de la aplicación de pigmentos de color sobre una superficie como tela, papel, madera, paredes, etc.

Los procedimientos pictóricos son:

Acrílico- al colorante se le añade un aglutinante plástico.

Acuarela- los pigmentos transparentes diluidos en agua, con aglutinantes como la goma arábiga y usando papel blanco.

Encáustica- los colores se diluyen en cera fundida, cola y lejía, pintando en caliente. Es una pintura densa y cremosa, resistente a la luz y al agua. Una vez que se aplica el pigmento, se procede al pulido con trapos de lino.

Fresco- la pintura se realiza sobre un muro revocado de cal húmeda y con colores diluidos en agua de cal. Se recomienda ejecutar muy deprisa ya que la cal rápidamente absorbe el color, en caso de ser necesario, debe retocarse posteriormente.

Laca- el colorante se aglutina con laca, disuelta con alcohol o acetona.

Óleo- técnica que consiste en disolver los colores en un aglutinante de tipo oleoso, añadiendo aguarrás para que seque mejor.

Pastel- se realiza con un lápiz de pigmento, de diversos colores minerales con aglutinantes como: caolín, yeso, goma arábica, látex de higo, cola, etc., amasado con cera y jabón de Marsella y cortado en forma de barritas.

Técnicas mixtas:

Collage- sobre una superficie se aplica diversos materiales, como papel, tela, periódicos, fotografías, etc., de diversa forma: rotos, cortados o rasgados, de tal forma que compongan una composición de tipo artístico y mezclado con otras técnicas pictóricas.

Dripping- la técnica proviene de chorrear la pintura sobre un lienzo de tela y mediante los movimientos del artista, se adquieren diferentes formas y espesores.

Ensamblaje- esta técnica consiste en utilizar objetos reales, que provienen de la vida cotidiana, mismos que son pegados o ensamblados a un material de soporte y posteriormente sometido a otras técnicas pictórica o mixta.

Frottage- la técnica consiste en frotar un lápiz sobre una hoja de papel colocada sobre un objeto, consiguiendo una impresión de la forma y textura de dicho objeto. También se puede hacer con lápices de colores o pintar sobre el primer esbozo.

- **Dibujo.**

Es considerado el principio de cualquier obra artística, pues es un bosquejo, ya sea el diseño de una escultura o los planos de una obra arquitectónica. Además, el dibujo es conocido como la escritura gráfica por medio de líneas, trazos y sombras hechas por medio de lápiz, pluma u objetos distintos.

Las técnicas son:

Carboncillo- es uno de los materiales más empleados y antiguos, se realiza mediante ramitas de sauco asadas al horno en una cacerola cerrada, dejándola a temperatura baja toda la noche; posteriormente se le saca punta e inserta en un bastoncillo o caña. Es ideal para bocetos y estudios preparatorios, por ser fiable y fácil de borrar.

Lápiz- consiste en un grafito insertado en un tubo de madera o metal, de color negro, fácil de afilar y borrar. Es ideal para el dibujo.

Pincel- se encuentra compuesto de un soporte de madera y pelos provenientes del pelaje de diversos animales como: cerdo, marta de Siberia, pony, ardilla, hurón, buey, etc. Se emplea con tinta, líquido elaborado con negro de carbón, procedente de cáscaras de nueces quemadas, mezclado con agua, goma arábica, gelatinas y alcanfor o almizcle. Es ideal para remarcar volúmenes, destacar brillos y zonas luminosas.

Pluma- se utiliza proveniente del ala de las aves, como del ganso, cisne o cuervo, o bien a partir de bastoncillos de caña a los que se afilan para sacar punta. Se emplea con tinta, sobre papel o pergamino.

Sanguina- es un tipo de lápiz de color rojizo, que se obtiene de la arcilla ferruginosa, se obtiene un tipo de dibujo de ese color.

Estrategia de trabajo:

- Definir la representación gráfica que se va a realizar, dibujo o pintura, así como la técnica que se desarrollará.
- Precisar el tema que se desea expresar mediante el dibujo o la pintura.
- Programar las actividades que se irán a realizar, así como el tiempo asignado para su desarrollo.
- Elaborar la selección de los dibujos o las pinturas que estén relacionadas con el tema seleccionado.
- Definir el número de dibujos o pinturas que se presentarán en una exposición gráfica en la escuela u otro espacio disponible

Producto: Fotografía

Objetivos principales:

- Elaborar un conjunto de imágenes que tengan un orden, es decir, un principio y un fin, además que aborde un tema específico, previamente elegido.
- Conocer la personalidad, la cultura y la forma de visualizar su entorno de quien lleva a cabo la exposición de las imágenes.

• Fotografía

Es gracias a la fotografía que una persona puede acercarse a individuos de todo el mundo, ya que a las imágenes se les puede considerar un lenguaje universal, que cualquiera puede entender y sentir la emoción reflejada y llegar a conmoverse.

Captar la belleza que nos rodea en la vida cotidiana, ya que se tiene la oportunidad de mostrar la realidad a través del lente de una cámara.

Registrar momentos que con el tiempo se vuelven recuerdos, resaltando los diversos aspectos de una historia, documentar el crecimiento o evolución de una persona, mostrar las particularidades de un lugar determinado.

Es esencial encontrar un estilo y conocer el mensaje que se desea transmitir, como tomar fotografías de la vida silvestre de tu comunidad, con la finalidad de crear conciencia sobre su preservación y protección.

Existe una amplia variedad de estilos fotográficos, puede ser desde un teléfono celular, una cámara instantánea, hasta diferentes tipos de cámaras con lentes intercambiables.

Estrategia de trabajo:

- Definir el objetivo principal que se desea documentar mediante fotografías.
- Programar las actividades que se realizarán, así como el tiempo designado para su desarrollo.
- Elaborar la selección de las imágenes que tengan una secuencia lógica y estén relacionadas con el tema principal.
- Definir el número de fotografías que se van a utilizar para una galería online, o bien, una exposición en la escuela u otro espacio disponible. Para llevarla a cabo se recomienda elegir un local que sea un espacio familiar y de arraigo en la comunidad, y con ello evitar encerrar el trabajo escolar en el recinto

Performance: el arte de la acción colectiva



Pedro Lemebel, "Desnudo bajando la escalera"

Actuar es una acción liberadora, permite a nuestra corporalidad expresarse sensiblemente y transmitir emociones, en este sentido, recuperaremos las artes escénicas para reivindicar una causa social. Si quieres realizar una acción performativa te invitamos a ver el siguiente video de la maestra de teatro Karina Ascensión Borges:

<https://youtu.be/iMl34lsORRg>



Luces

Usemos la imaginación, primero hay que contextualizar una causa social, preguntándonos: ¿Quiénes son las personas afectadas?

¿qué situaciones enfrenta?

¿cómo percibimos el sentir o el sufrimiento a causa del tipo de discriminación o violencia que sufre?

Podemos investigar en redes sociales y artículos periodísticos algunos testimonios de personas que han sido afectadas por alguna problemática, y conocer sobre la causa social que defienden.

Cámara

Reflexionar el contenido y el mensaje que queremos transmitir.

Construir ideas creativas sobre la indumentaria y el escenario social donde se presentará la intervención artística o denuncia estética. La intención escénica del artista debe cuidar que su expresión no transgreda

o violente la sensibilidad, por el contrario, permita ser el vehículo o espejo de emociones y sentimientos de las personas que sufren o han sido afectadas.

Construir al personaje implica un ejercicio empático, y por lo tanto, tomar conciencia de cómo nos sentiríamos si viviésemos en una situación así, si nos hicieran, por ejemplo, burla por nuestro color de piel, o nuestra complexión corporal, o por tener una discapacidad, o por no pertenecer a una clase social etc.

Acción



Inicia el trabajo escénico, para organizarlo articulemos las escenas en tres tiempos

Escena tiempo congelado (apertura): ¿cómo abrir la acción y atraer la atención del público? Puedo quedarme inmóvil como una estatúa en una posición de protesta cargando un cartel con una consigna social, o puedo utilizar objetos para recrear el escenario, por ejemplo, usar gises de colores y pintar algo que aluda a la causa social que se denuncia, también podemos puede utilizar música.

Escena de tiempo en movimiento (desarrollo) Ensayar e improvisar asimilándose como el personaje que se desea representar, puedes tomar el papel de una persona vulnerada (víctima) o representar a quienes ejercen la violencia.

Puedes elaborar una instalación audiovisual que denuncie la causa social

Es muy importante conocer el escenario donde se realizará el performance





Escena del tiempo apocalíptico (final abierto)

Para finalizar es fundamental lograr transmitir la idea que queremos, al actuar, improvisar, gesticular, pero dejar abierto el mensaje para que todas las voces de la sociedad nos escuchen, y agitemos sus mentes mediante la representación escénica.

Paso 4 Campaña de Artivismo: corre la voz



Fase 1: ¡Corre la voz!: Exposición presencial



Una vez que hayan terminado sus obras de arte, empieza la parte activa, hay que difundir por todos los medios de comunicación posibles, el mensaje que denuncia o visibiliza.

En su salón y en la escuela

Realiza una exposición en el patio de la escuela, puedes hacer una especie muestra escénica en la que puedas invitar a todas y todos los estudiantes a asistir a su exposición.



Durante la exposición:

Cada estudiante deberá platicar que causa social representa su obra y relatar qué significado tiene su obra de arte, y finalmente explicar la importancia de las artes para reivindicar la lucha contra la discriminación y violencias.



Fase 4: Campaña de difusión en redes sociales

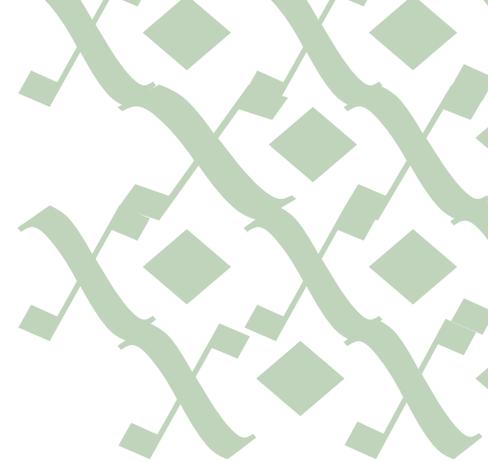
1. La creación de material audiovisual de divulgación en redes sociales, pueden ser videos de la exposición colectiva. Cada estudiante puede realizar un Tik Tok o reel sobre su obra.
2. Este material audiovisual puede ser sobre la exposición colectiva o de cada obra individual, en el cual se exprese una mirada y pensamiento crítico sobre los diversos tipos de discriminación y denuncie todas las violencias que se han normalizado en la sociedad.
3. Así mismo, pueden realizar la producción artística de un video que promueva el derecho humano a la Igualdad y no discriminación. También pueden hacer un video donde realicen crítica social al contenido de los memes o contenido racista, clasista o que legitima violencia en redes, a manera de convertirse en canal de denuncia.
4. El formato puede ser el siguiente: Tik Tok, Reel, cartel, pintura, performance y caricatura política.



Visualiza el video
“Campaña de
prevención de violencia
y discriminación” en el
enlace siguiente:



[https://www.youtube.com/
watch?v=UUyb-eOnaxU](https://www.youtube.com/watch?v=UUyb-eOnaxU)





Módulo 2

Construcción de paz: cultura del
buentrato y la no violencia

Educación para la salud

Categoría: Vida saludable

Aprendizajes de trayectoria

Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional. Se asume como ciudadano digital con una postura crítica e informada que le permite adaptarse a la disponibilidad de recursos y diversidad de contextos.

Bienestar emocional afectivo

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

Progresiones

- Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo.
- Elige practicar hábitos que ayudan a elevar el nivel de salud física.
- Solicita apoyo de especialistas al reconocer síntomas frente a cualquier trastorno emocional

Categoría: Salud y sociedad

Aprendizajes de trayectoria

Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

Bienestar emocional afectivo

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social

Progresiones

- Reflexiona sobre la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud y una vida saludable.
- Explica cómo las normas sociales de género afectan en el cuidado del cuerpo, la salud mental y el amor propio.
- Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.
- Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.

Categoría: Hábitos saludables.

Aprendizajes de trayectoria

Cuidado físico corporal

Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida



Bienestar emocional afectivo

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

Progresiones

- Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior.
- Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta.
- Establece acciones que contribuyan a una alimentación saludable.
- Distingue las porciones ideales de alimentos para gozar de una buena salud física, mental y emocional.

Categoría: Uso responsable de las tecnologías.

Aprendizajes de trayectoria

Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

Bienestar emocional afectivo

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

Progresiones

- Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.
- Mejora sus hábitos durante el uso de las tecnologías en beneficio de su salud física.

Categoría: Relaciones interpersonales

Aprendizajes de trayectoria

Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

Bienestar emocional afectivo

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

Progresiones

- Contribuye a la construcción de relaciones libres de violencia

Educación Integral en Sexualidad y Género

Categoría: Equidad, inclusión y no violencia

Aprendizajes de trayectoria

Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad

Cuidado físico corporal

Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.

Bienestar emocional afectivo

Construye lazos afectivos responsables e igualitarios, mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.



Progresiones

- Practica acciones diarias que cuestionen las normas sociales de género para crear un ciclo de equidad-inclusión-paz frente a uno de inequidad- discriminación-violencia.
- Conoce las construcciones de la masculinidad tradicional y trasciende hacia otras masculinidades que permitan mantener relaciones sociales y sexo- afectivas saludables e igualitarias.
- Toma una postura crítica sobre cómo se ha construido la masculinidad y cómo ésta no solo afecta a las mujeres o identidades de la sexualidad no normativas, sino también a quienes la experimentan.
- Analiza las maneras en que las normas sociales de género afectan las decisiones sobre el comportamiento sexual, el uso de anticonceptivos y el proyecto de vida; y cómo esto puede resultar desfavorable.
- Reconoce y habla en contra de las violaciones de los derechos humanos y de la desigualdad de género en diferentes espacios donde se desarrollen.
- Examina cómo las normas de género pueden ser dañinas y pueden influir de manera negativa en las elecciones y conductas de las personas; reconociendo que las normas de género son creadas por la sociedad y que los papeles y las expectativas de género se pueden cambiar.

Categoría: Educación Integral de la Sexualidad

Aprendizajes de trayectoria

Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.

Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo

Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

Progresiones

- Aplica metas y decisiones personales, basadas en derechos, a un proyecto de vida.

Actividades artísticas y culturales

Categoría: El arte como necesidad humana



Aprendizajes de trayectoria

Responsabilidad social

Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.

Cuidado físico corporal

Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.

Bienestar emocional afectivo

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

Progresiones

- Experimenta las artes como una actividad de regulación emocional potente, pues traduce las emociones, pensamientos e ideas en productos creativos que dan cuenta de lo que nos sucede como personas, tanto en lo individual como en lo colectivo.

Categoría: El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento

Aprendizajes de trayectoria

Responsabilidad social

Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.

Cuidado físico corporal

Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.

Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

Progresiones

- Reconoce que a través del cuerpo siente, expresa y comunica sus emociones.
- Identifica algunos elementos que conforman su identidad (emociones, pasiones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de las manifestaciones artísticas.
- Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo el autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros.
- Practica la pintura o el dibujo para establecerse un reto creativo que contribuya a canalizar la energía que generan las emociones. La o el estudiante deberá argumentar el significado de su expresión pictórica.

Práctica y colaboración ciudadana

Categoría: Educación cívica y cultura democrática



Aprendizajes de trayectoria

Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos humanos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.

Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.

Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonal saludables.

Progresiones

- Reconoce y describe situaciones (de tipo legal, político, institucional o cultural) de su comunidad, que le permiten o dificultan ejercer sus derechos humanos para conducirse como ciudadana o ciudadano crítico, responsable y honesto.
- Reconoce y regula sus emociones al convivir y afrontar conflictos en el desarrollo de proyectos y acciones compartidas.
- Fomenta la inclusión, el respeto a la diversidad y la no discriminación, desde una óptica de derechos humanos, a través de las relaciones que establece con su comunidad escolar y social.
- Reflexiona y analiza las implicaciones de su participación en proyectos de práctica y colaboración ciudadana en el bienestar físico, cognitivo y emocional propio y colectivo.
- Establece un diálogo plural y abierto en grupo, considerando valores como el respeto, la inclusión, la solidaridad y la tolerancia, para proponer alternativas de solución a problemas de su entorno escolar o comunitario.

Categoría: Seguridad y educación para la paz

Aprendizajes de trayectoria

Responsabilidad social

Fomenta la inclusión respeto diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.

Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de enfermedades accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

Bienestar emocional afectivo

Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonal es saludables.

Progresiones

- Da ejemplos de situaciones de violencia, exclusión o inseguridad que existen en su comunidad escolar o social y que afectan su bienestar físico, mental, emocional o social, reflexionado sobre sus principales causas.
- Participa en actividades o proyectos de práctica y colaboración ciudadana para promover los derechos humanos, la diversidad (cultural, de género, de ideas, etcétera) y la resolución pacífica de conflictos, usando en todo momento el intercambio de opiniones y argumentos para establecer relaciones interpersonales pacíficas y saludables.
- Elabora y comparte argumentos sobre cómo los entornos seguros y las relaciones pacíficas en la escuela, el hogar y la sociedad pueden contribuir a evitar problemas públicos (violencia, desigualdad, adicciones, suicidio, guerra, etcétera) y problemas personales (estrés, ansiedad, depresión, etcétera).
- Comprende que su perspectiva no es la única, ejerciendo la escucha y comunicación asertiva para fijar su postura en contra de actos de discriminación, intolerancia, violencia, individualismo e indiferencia ante actos de injusticia.
- Toma decisiones de manera responsable previendo cómo sus acciones u omisiones pueden afectar el bienestar personal y colectivo.

Actividades Físicas y Deportivas

Categoría: El deporte y las emociones.

Aprendizajes de trayectoria

Cuidado físico corporal

Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.

Bienestar emocional afectivo

Aprueba y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

Progresiones

- Reconoce la importancia de practicar deporte para generar un cambio en sus emociones.
- Realiza actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo y mente.
- Cuida y respeta su cuerpo evitando conductas y situaciones que ponen en riesgo su integridad física-emocional.
- Conoce su cuerpo y es consciente de las sensaciones que se manifiestan en él.
- Se siente seguro de lo que puede desempeñar su cuerpo y sus emociones.



Categoría: El deporte, la discriminación de género y la violencia

Aprendizajes de trayectoria

Responsabilidad social

Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.

Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

Bienestar emocional afectivo

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades como parte de su desarrollo personal.

Progresiones

- Acepta su cuerpo con sus particularidades y reconoce las diferencias corporales de los demás.
- Busca un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el colectivo.
- Practica actividades físicas y deporte como un medio para su desarrollo físico, mental, emocional y social.

Categoría: Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte

Aprendizajes de trayectoria

Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

Cuidado físico corporal

Fomenta la inclusión y el respeto a las diversas habilidades propias y de sus compañeros.

Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

Progresiones

- Valora las habilidades corporales, propias y de los demás.
- Propicia que las personas con alguna discapacidad desafíen las percepciones sociales y de discriminación contra ellas.
- Genera un cambio en la actitud social proporcionando vías para mejorar la interacción y el desarrollo de habilidades para la vida.

Relación del módulo con los Recursos Sociocognitivos, Recursos Socioemocionales y Ámbitos de Formación Socioemocional del Marco Curricular Común para la Educación Media Superior (MCCEMS) 2023.

Lengua y comunicación Pensamiento matemático Conciencia histórica Cultura digital	Responsabilidad social	Práctica y colaboración ciudadana
	Cuidado físico y corporal	Educación para la salud
		Actividades físicas y deportivas
	Bienestar emocional afectivo	Educación integral es sexualidad y género
		Actividades artísticas y culturales

Sobre la imagen de portada

En el módulo anterior conociste algunas obras artísticas para denunciar la violencia y discriminación; ya que en este módulo se abordarán otras propuestas para transformar la cultura a una **cultura de paz, buentrato y no violencia**; para iniciar, vale la pena observar de qué manera también el arte ha estado presente, para esto se te presenta la obra de arte colaborativo “**Cuando la fe mueve montañas**” de Francis Alÿs, un performance que consistió en pedirle a 500 personas que movieran una montaña ¿crees que lo lograron?



El sentido de la obra residió en hacer una alegoría del poder que tienen las personas unidas, y como reflejo al clima de descontento y desesperación que fue observado por el artista a raíz de la dictadura del ex-presidente Alberto Fujimori en Perú, el autor refiere que ante todo lo vivido en el país requería una “respuesta épica” como artista, más que un ejercicio escultórico.



La obra también pretende hacer alusión a la precariedad de los salarios en los jóvenes, como los grandes esfuerzos de la fuerza laboral suelen ser poco pagados, Cuauhtemoc Medina, curador de la obra y colaborador mexicano, crea al respecto el slogan “máximo esfuerzo, mínimo resultado” que refuta la lógica de la economía capitalista de minimizar el esfuerzo y maximizar el resultado.



Las personas participantes fueron estudiantes de Ingeniería, Matemáticas, Arquitectura y Economía de la Universidad Nacional de Ingeniería de Perú, que se habían manifestado en huelga durante el régimen de Fujimori y que con su esfuerzo crearon una experiencia simbólica que refuerza la integración y la solidaridad comunitaria.

Información e imágenes tomadas de:

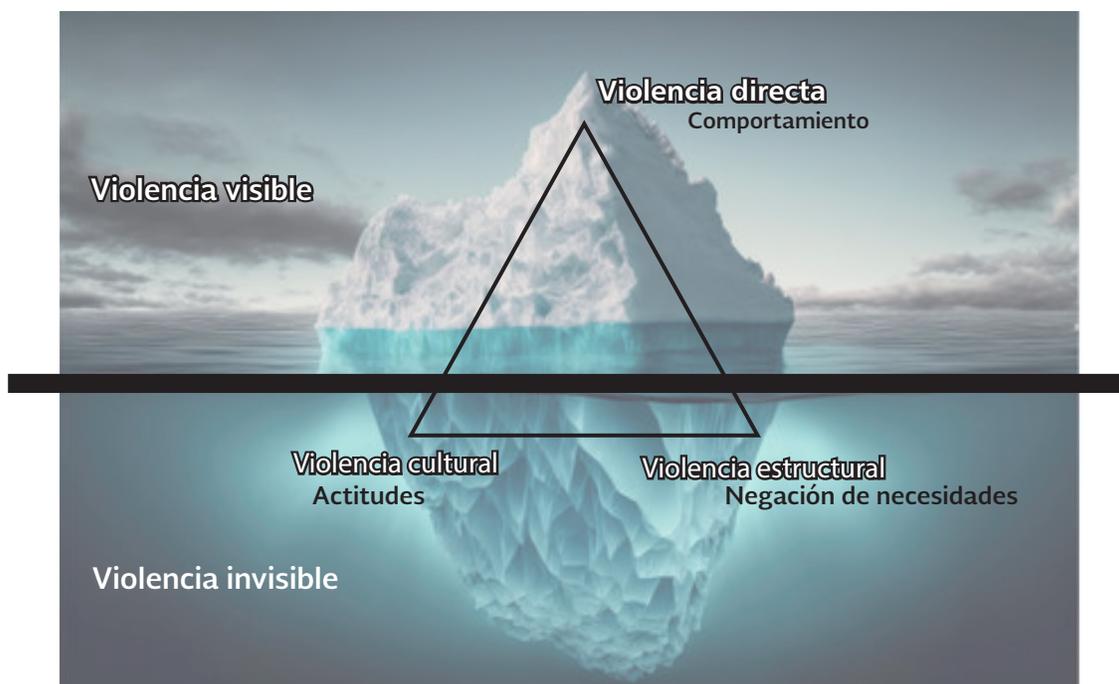
<https://www.pagina12.com.ar>
<https://www.malba.org.ar/>

Mirar la violencia para la construcción de paz

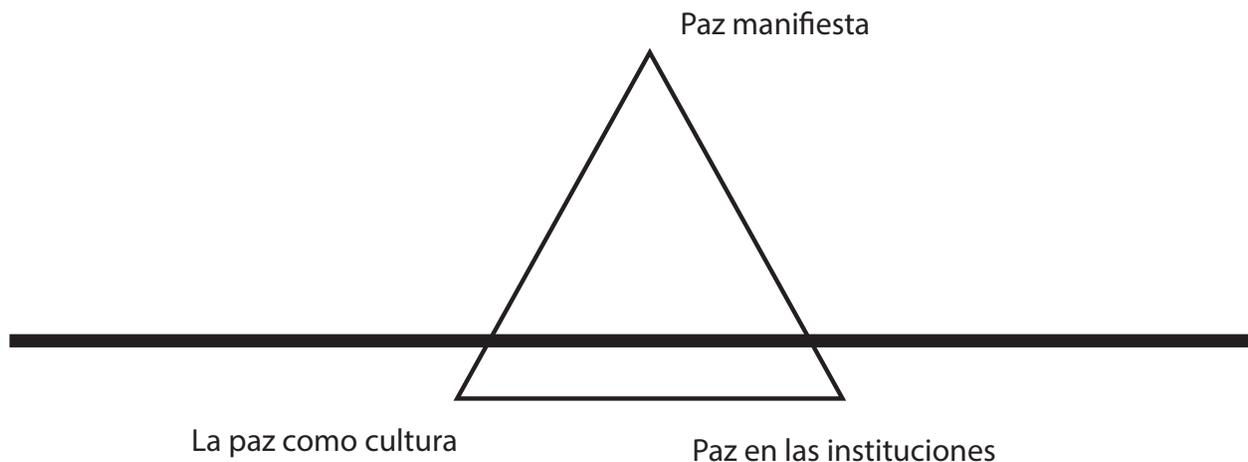
Como habrás podido ver en el módulo anterior, la violencia es algo que tenemos naturalizado, como personas, vivimos inmersas en una cultura de la violencia y la paz no está hecha, **se construye**, se dice que **es un fin y a la vez un medio**.

Para trabajar en la construcción de paz conviene conocer la clasificación de las distintas violencias según su origen y visibilidad, así como también de las diferentes paces según uno de los principales teóricos de la paz: **Johan Galtung**.

Para Galtung, la violencia es como un iceberg, por lo que la violencia visible es solo una pequeña parte del conflicto, existen debajo de estas manifestaciones de violencia toda una estructura que la legitima tanto en la cultura como en las instituciones. El triángulo de la violencia es un concepto introducido por Johan Galtung, que representa la dinámica de la generación de la violencia en los conflictos sociales.



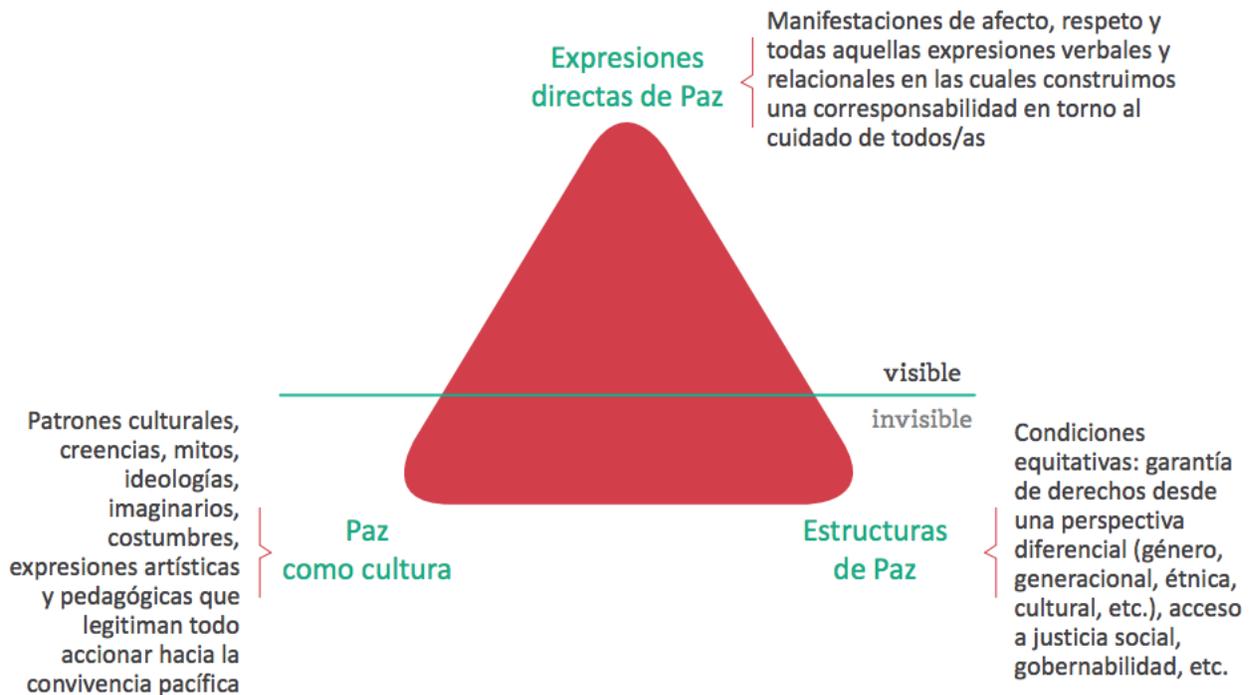
A su vez esta distinción permite vislumbrar un camino para la paz.



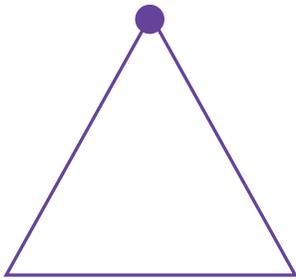
En el siguiente gráfico se evidencia la división entre violencias visibles (la directa) y las invisibles (estructural y cultural):



De acuerdo con la siguiente gráfica, la paz es el resultado de transformar no solo las condiciones de violencia directa sino también las violencias estructurales y culturales:

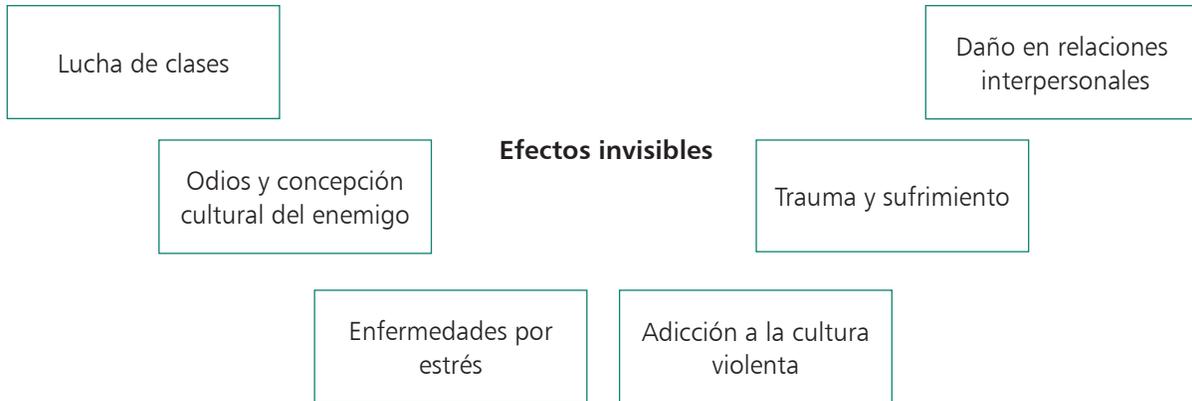


Violencia directa



Consiste en un abuso del poder que se tiene sobre otro en una relación asimétrica.

- Sus causas están relacionadas con situaciones de violencia estructural y/o justificadas por la violencia cultural.
- Su resultado visible es la destrucción, pero también tiene efectos invisibles.



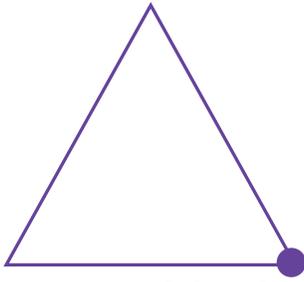
Toda acción destructiva contra la naturaleza también debe ser entendida como violencia directa

Tipología:

Toda aquella acción agresiva o destructiva **contra la naturaleza:** daños contra la biodiversidad, contaminación de espacios naturales, etc.

Contra la colectividad: daños materiales contra edificios, infraestructuras, guerras, terrorismo, etc.

Contra las personas: violaciones, asesinatos, robos, violencia de género, violencia en la familia, violencia verbal y/o psicológica, etc.



Violencia estructural

Se centra en las estructuras que **no permiten la satisfacción de las necesidades** y se manifiesta a través de la negación de necesidades o de una situación de desigualdad. Las estructuras y la injusticia en ellas genera violencia directa

Existe un conflicto entre dos o más grupos sociales (normalmente caracterizados en términos de género, etnia, clase, nacionalidad, edad u otros) en el que el reparto, acceso o posibilidad de uso de los recursos es resuelto sistemáticamente a favor de alguna de las partes y en perjuicio de las demás.



De acuerdo con Galtung, las dos principales formas de violencia estructural externa, a partir de la política y la economía, son: represión y explotación. Ambas actúan sobre el cuerpo y la mente, aunque no sea consuelo para las víctimas, **no necesariamente son intencionadas.**

Tipos de violencia estructural

Vertical:

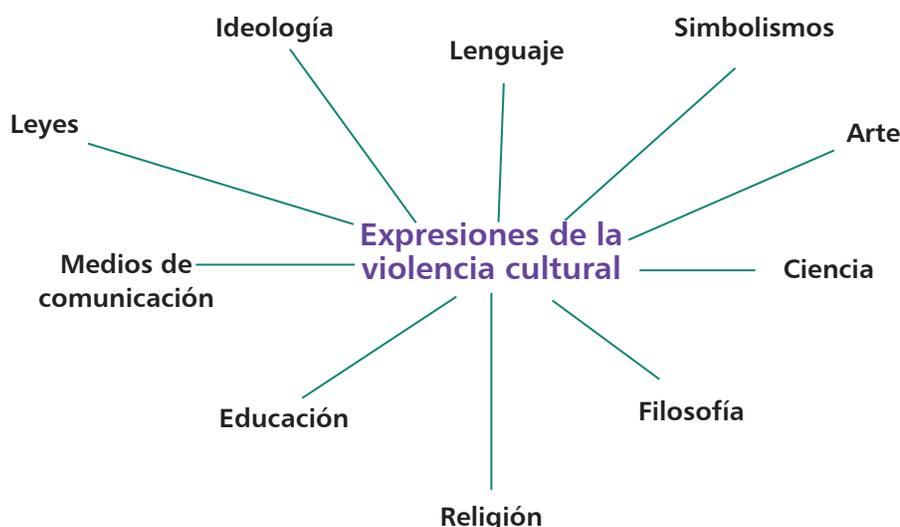
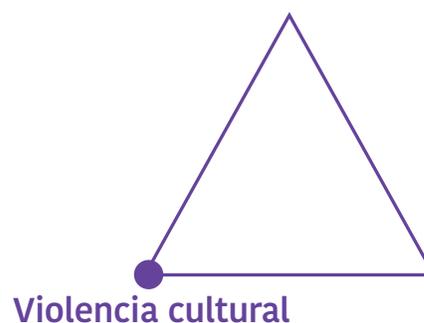
es la represión política, la explotación económica o la alienación cultural, que violan las necesidades de libertad, bienestar e identidad, respectivamente.

Esta representada por las numerosas situaciones de injusticia que se observan: mientras unos(as) comen y beben en abundancia, otros revuelven en la basura, no tiene de comer, piden limosna, etc.

Horizontal:

Separa a la gente que quiere vivir junta, o junta a la gente que quiere vivir separada. Viola la necesidad de identidad.

En el módulo anterior aprendiste sobre la violencia simbólica, que también podemos entender como violencia cultural y se expresa desde una infinidad de medios, haciendo referencia a aspectos de la cultura que legitiman las violencias a través del arte, la religión, la filosofía, el derecho, etc.



Ejemplos de violencia cultural

- Aceptar la violencia revolucionaria de grupos extremistas
- Aceptar las violencias contra migrantes
- Aceptar la violencia en defensa de una ideología totalitaria
- Aceptar la explotación sexual a una menor de edad, si el agresor (pareja) le paga los estudios o “no la maltrata”

Función de la violencia cultural

- Legitimar la violencia directa
- Legitimar la violencia estructural
- Inhibir la respuesta de quienes sufren violencias
- Reprimir la respuesta de quienes sufren violencias
- Ofrecer justificaciones para que los seres humanos se destruyan mutuamente
- Ofrecer justificaciones para que los seres humanos sean recompensados por dañar

Realiza el ejercicio de autoobservación de las distintas violencias que se encuentra en la página 27 de tu Cuadernillo de Actividades.

La violencia cultural y estructural causan violencia directa, por ende, la paz debe construirse en la cultura y en la estructura.

Qué es la paz para Galtung:

- La capacidad de manejar los conflictos con empatía, no violencia y creatividad.
- La presencia de condiciones sociales, políticas y económicas que promuevan la justicia, la equidad y la satisfacción de necesidades humanas básicas
- La ausencia de desigualdades y condiciones que generan injusticias sistemáticas en la sociedad
- El desarme (físico y mental) y la no violencia



Que no es la paz para Galtung:

- La ausencia o el cese de la violencia directa o el conflicto
- Una paz en que no hay violencia directa, pero persisten estructuras sociales, económicas o políticas que perpetúan la injusticia, desigualdad y exclusión sistemática de ciertos grupos.
- Una paz en que hay desequilibrio de poder que generan opresión y dominación a nivel local, nacional o internacional.
- Una paz donde hay falta de diálogo, comprensión mutua y espacios propicios para ello y para la resolución constructiva de conflictos entre las partes

Propuestas de acciones para construir la paz

Respecto a la violencia directa:

Acciones individuales

- Desarrollar la conciencia de la violencia: reflexionar sobre actitudes y comportamientos propios que pueden contribuir a la violencia directa.
- Practicar la escucha activa: fomentar un entendimiento profundo de los demás, reduciendo malentendidos que podrían llevar a la violencia.
- Promover la no violencia en la comunicación: evitar el uso de lenguaje agresivo y fomentar el diálogo respetuoso en todas las interacciones.
- Participar en programas de resolución de conflictos. Adquirir habilidades para resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.
- **Procurar el autocuidado**
- Desarrollar empatía: ponerse en el lugar del otro para comprender sus perspectivas y experiencias.
- Rechazar la violencia física y verbal: comprometerse a no recurrir a la violencia física y verbal: comprometerse a no recurrir a la violencia física ni verbal en ninguna situación.
- Promover el respeto a la diversidad: valorar y respetar las diferencias culturales, étnicas y sociales.
- Cuestionar y desafiar prejuicios: identificar y abordar prejuicios personales que pueden contribuir a la violencia.
- Participar en iniciativas de educación para la paz: colaborar con programas educativos que promuevan la cultura de paz.
- Practicar la tolerancia: aceptar y respetar opiniones divergentes sin recurrir a la confrontación.

Acciones colectivas

- Crear espacios de dialogo comunitario: facilitar conversaciones abiertas que abordan las tensiones y desafíos de la comunidad.
- Establecer programas de mediación comunitaria: desarrollar equipos de mediadores para intervenir en disputas locales.
- Implementar prácticas de justicia restaurativa: fomentar procesos que reparen el daño causado y restauren las relaciones.
- Promover la participación ciudadana: involucrar activamente a los ciudadanos en la toma de decisiones comunitarias.

Las propuestas de paces como contrapartes a los conflictos por la violencia directa, son:

- **Paz negativa**
- **Paz social**
- **Paz multicultural**

La paz negativa

Es la ausencia de violencia personal, física, sistemática, organizada y directa; esta concepción de paz deja abierta la posibilidad a la existencia del conflicto violento. El estado de paz no excluye el conflicto. No considera estado de violencia, y si en las relaciones entre los grupos se verifican casos de violencia esporádica, reconoce que no existe violencia durable y organizada.

Ejemplo de paz negativa

En Europa, después de la Segunda Guerra Mundial, la creación de la Unión Europea ha buscado fomentar una paz negativa al evitar conflictos bélicos entre los estados miembros.

Propuesta para la paz negativa

Fomentar la mediación y el diálogo como alternativas a la violencia en situaciones de conflicto interpersonal o comunitario.

Acciones individuales para la paz negativa

- Practicar la **comunicación no violenta**: desarrollar habilidades de comunicación que fomenten el diálogo pacífico y eviten el uso de lenguaje agresivo.
- Cultivar la empatía: esforzarse por entender y compartir los sentimientos de los demás, promoviendo la conexión humana en lugar de la confrontación.
- Resolver conflictos de manera constructiva: abordar desacuerdos o malentendidos buscando soluciones que beneficien a todas las partes involucradas.
- Promover la tolerancia: aceptar y respetar las diferencias individuales, reconociendo que la diversidad enriquece la experiencia humana.

Comunicación no violenta

También conocida como CNV, es un modelo de comunicación desarrollado por el psicólogo Marshall Rosenberg, que tiene como objetivo generar herramientas para transformar los conflictos de manera positiva a través de la comunicación.

- Participar en acciones solidarias: contribuir a causas benéficas y voluntariado para construir comunidades más fuertes y apoyar a quienes más lo necesitan.
- Desarrollar la autoregulación emocional: aprender a gestionar emociones de manera positiva, evitando respuestas impulsivas o agresivas en situaciones tensas.
- Educar sobre **no violencia y buentrato**: difundir conocimiento sobre la importancia de la no violencia y el buentrato sus beneficios a través de conversaciones y redes sociales.
- Promover la educación para la paz: participar en iniciativas educativas que enseñen habilidades de resolución de conflictos y promueven la cultura de paz.
- Practicar el respeto en las relaciones: mantener relaciones interpersonales basadas en el respeto mutuo, reconociendo la dignidad de cada individuo.
- Cuestionar la violencia en los medios: reflexionar sobre el consumo de contenido mediático que glorifique la violencia y buscar alternativas que promuevan mensajes pacíficos.



Acciones colectivas

- Facilitar espacios de diálogo comunitario: organizar encuentros donde los miembros de la comunidad puedan expresar sus preocupaciones y trabajar juntos hacia soluciones pacíficas.
- Implementar programas de resolución de conflictos: desarrollar programas locales que ofrezcan herramientas para gestionar y resolver conflictos de manera no violenta.
- Crear alianzas intercomunitarias: fomentar la colaboración entre diferentes grupos en la comunidad para fortalecer la unidad y promover la comprensión mutua.
- Invertir en educación para la paz: colaborar con instituciones educativas para integrar programas que enseñen habilidades de resolución de conflictos desde una edad temprana.
- Establecer políticas antiviolencia: trabajar con líderes comunitarios y autoridades locales para implementar políticas que desalienten la violencia y promuevan la seguridad.
- Apoyar iniciativas culturales inclusivas: organizar eventos que celebren la diversidad cultural y promuevan la seguridad.
- Desarrollar programas de mediación: establecer equipos de mediadores comunitarios que intervengan en disputas locales y ayuden a encontrar soluciones pacíficas.
- Promover la participación ciudadana: incentivar la participación activa de los ciudadanos en la toma de decisiones comunitarias, fortaleciendo la democracia y la paz.
- Construir espacios seguros: trabajar para crear entornos comunitarios seguros y acogedores que promuevan la confianza y la colaboración.
- Difundir historias de éxito en la construcción de paz: compartir experiencias positivas de resolución de conflictos en la comunidad para inspirar y motivar a otros a seguir el camino de la paz.

Paz social

Va más allá de la ausencia de violencia directa e involucra la creación de condiciones justas y equitativas en la sociedad. Implica abordar las causas subyacentes de los conflictos, como desigualdades económicas o discriminación. Busca construir una convivencia pacífica y armoniosa en la comunidad. Reducir la violencia directa a través de la paz social implica trabajar en la eliminación de las raíces de la violencia.

Ejemplo de paz social

En América Latina, algunos países han implementado programas sociales y económicos para abordar las desigualdades y promover la inclusión, contribuyendo a una paz social.



Acciones individuales para la paz social

- Fomentar la equidad: contribuir a la equidad en la sociedad reconociendo y desafiando las estructuras que perpetúan la discriminación.
- Promover la justicia social: participar en iniciativas que abordan desigualdades y trabajen hacia un sistema más justo y equitativo.
- Participar en organizaciones benéficas: contribuir a organizaciones que trabajan para aliviar la pobreza, mejorar la educación y abordar otras causas sociales.
- Educar sobre derechos humanos: difundir conocimiento sobre los derechos humanos y abogar por su respeto y protección en todos los niveles.
- Practicar la inclusión: fomentar la inclusión y la diversidad en entornos personales y profesionales para construir una sociedad más cohesionada.
- Abogar por oportunidades igualitarias: trabajar para garantizar que todos tengan acceso a oportunidades educativas, laborales y de desarrollo.
- Apoyar políticas de bienestar: abogar por políticas que promuevan el bienestar de toda la sociedad, incluyendo el acceso a la salud y servicios sociales.
- Desarrollar conciencia social: mantenerse informado sobre cuestiones sociales y participar en conversaciones para crear conciencia y comprensión.
- Promover el voluntariado: participar activamente en programas de voluntariado que contribuyan al bienestar de la comunidad.
- Cultivar la empatía social: desarrollar la empatía hacia las experiencias de aquellos que enfrentan desafíos sociales, buscando comprender sus perspectivas.



Acciones colectivas para la paz social

- Facilitar conversaciones constructivas: organizar espacios de diálogo que abordan temas sociales y fomenten la comprensión y colaboración entre los miembros de la comunidad.
- Crear espacios inclusivos: desarrollar ambientes comunitarios que sean acogedores para todos, independientemente de su origen, género o estatus social.
- Apoyar a grupos marginados: trabajar en conjunto para abogar por los derechos y la igualdad de grupos marginados dentro de la comunidad.
- Desarrollar políticas de igualdad: abogar por políticas locales que promueven la igualdad de oportunidades y combatan la discriminación en todas sus formas.
- Establecer programas de reinserción social: desarrollar programas que apoyen la reintegración de personas que han estado en prisión, facilitando su transición a la sociedad.
- Crear redes de apoyo comunitario: establecer redes de apoyo que aborden las necesidades sociales, emocionales y económicas de los miembros de la comunidad.
- Implementar programas de educación social: desarrollar programas educativos que promuevan la conciencia social y la comprensión de las cuestiones sociales en las escuelas y comunidades.
- Participar en iniciativas de desarrollo comunitario: colaborar en proyectos que fortalezcan la infraestructura y los recursos de la comunidad para mejorar la calidad de vida.

Paz multicultural

La paz multicultural se centra en la coexistencia armoniosa de diversas culturas y grupos en una sociedad. Busca superar tensiones étnicas, religiosas o culturales y promover el respeto mutuo. Para reducir la violencia directa, se enfoca en la aceptación y aprecio de la diversidad, construyendo puentes entre comunidades diversas.

Propuesta para la paz multicultural

Fomentar la educación intercultural, actividades comunitarias inclusivas y políticas que protejan los derechos de minorías para prevenir conflictos violentos basados en diferencias culturales

Ejemplo de paz multicultural

En ciertos lugares de Europa y Latinoamérica, se han implementado políticas que promueven el respeto a la diversidad cultural y la convivencia pacífica entre comunidades de diferentes orígenes



Acciones individuales para la paz multicultural

- Promover la educación intercultural: buscar activamente aprender sobre diversas culturas, tradiciones y perspectivas para fomentar el entendimiento y respeto mutuo.
- Participar en eventos multiculturales: asistir a eventos, festivales y actividades que celebren y promuevan la diversidad cultural.
- Practicar la escucha activa: desarrollar habilidades de escucha para comprender mejor las experiencias y perspectivas de personas de diferentes culturas.
- Cuestionar estereotipos y prejuicios: reflexionar sobre los estereotipos y prejuicios culturales, fomentando una visión más justa y equitativa.
- Fomentar la inclusión en el trabajo y en la escuela: en entornos laborales y escolares, promover la inclusión y diversidad para crear ambientes de trabajo y escuela más multiculturalmente sensibles.
- Celebrar tradiciones y costumbres: participar y apreciar las festividades y tradiciones culturales de compañeras (os) y vecinas (os).
- Aprender idiomas adicionales: aprender palabras y frases básicas en diferentes idiomas para facilitar la comunicación y mostrar aprecio por otras lenguas.
- Apoyar empresas multiculturales: favorecer negocios y emprendimientos gestionados por individuos de diversas culturas para fortalecer la economía multicultural.
- Apoyar a grupos de minorías culturales: participar en iniciativas que defiendan los derechos y la igualdad de grupos multiculturales minoritarios.
- Cultivar amistades multiculturales: buscar activamente construir amistades con personas de diversas culturas para ampliar la red social y promover la comprensión.



NO HAY PAZ,
PAZES, SIN
JUSTICIA Y
REPARACIÓN
DEL DAÑO.”



Acciones colectivas para la paz multicultural

- Desarrollar programas de sensibilización: implementar programas educativos que fomenten la comprensión intercultural en escuelas y comunidades.
- Crear espacios de diálogo intercultural: organizar mesas redondas y eventos que faciliten el diálogo constructivo entre diferentes grupos culturales.
- Incorporar perspectivas multiculturales en políticas locales: abogar por políticas municipales que reflejen y respeten la diversidad cultural de la comunidad.
- Facilitar intercambios culturales: organizar intercambios culturales que permitan a las personas compartir y aprender de las tradiciones de otros.

En concreto: ¿qué es paz? La paz no se caracteriza por la falta de guerra o de conflictos, sino por el bienestar, por la justicia social y por la satisfacción de las necesidades básicas de todos los ciudadanos. No se trata de algo estático o de un estado al que se llega, sino de un proceso, de algo que hay que construir. Lo opuesto y antagónico a la paz positiva no es la guerra, sino la violencia, por eso la importancia de hablar de ella, como se puede concluir a partir de lo visto en temas anteriores, la



violencia es todo aquello que impide a las personas autorrealizarse y satisfacer sus necesidades básicas, es lo que obstruye el desarrollo, la democracia y la vigencia de los derechos humanos.

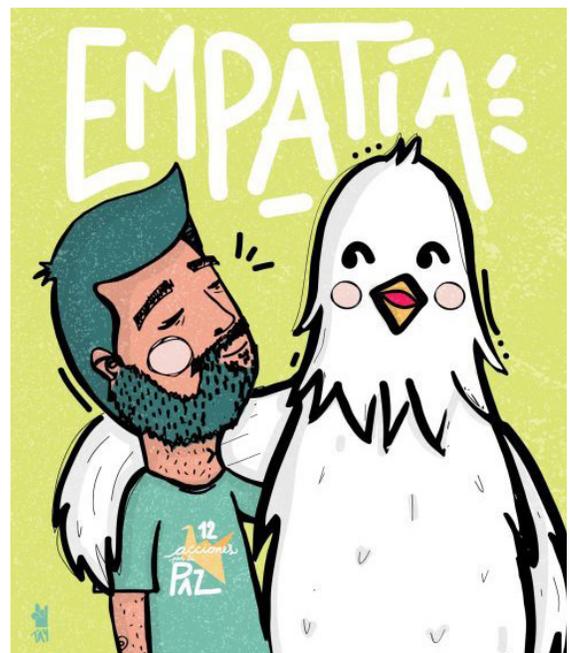
La paz también es el conjunto de situaciones en las que se opta por la noviolencia. Comenzado por el amor, la dulzura, el cariño, etc., es decir, todos aquellos actos que son propios del ser humano y que, muchas veces, se dificulta trabajo exteriorizar. Para continuar con la hospitalidad, la diplomacia, el intercambio, los tratados y las alianzas y, ¿cómo no?, la regulación pacífica de conflictos. En definitiva, la paz es todo aquello que nos ayuda a ser más humanos. (Bautista, 2022)

La paz no es trivial. Sólo desde una transformación cultural se puede destruir desde su base y totalmente el iceberg de la violencia de nuestra sociedad, y construir un orden elevado de justicia y paz.

En 1996 el director de la UNESCO declara la paz como un derecho humano al afirmar que: “La paz duradera es premisa y requisito para el ejercicio de todos los derechos y deberes humanos. No la paz del silencio, de los hombres y mujeres silenciosos o silenciados. La paz de la libertad –y por tanto de leyes justas–, de la alegría, de la igualdad, de la solidaridad, donde todos los ciudadanos cuentan, conviven, comparten” (Delors, 1996).

Entonces, si la paz es un derecho humano, no se puede renunciar al mismo. Nos corresponde a todos y a todas hacerlo valer, para nosotros, para quienes habitan nuestro entorno, para todos los seres humanos sin distinción y para todas las formas de vida que habitan nuestro planeta.

La paz es esencialmente el respeto a la vida, es el bien máspreciado de la humanidad. Es un comportamiento y una adhesión profunda del ser humano a los principios de libertad, justicia, igualdad y solidaridad entre todos los seres humanos. La paz es también una asociación armoniosa entre la humanidad y el medio ambiente. La paz está a nuestro alcance, así lo declara la UNESCO. Entonces, la paz parece ser responsabilidad de toda la ciudadanía del planeta.



Cultura de paz

La cultura de paz, es un proceso continuo que busca un cambio en la actitud y el comportamiento, una evolución que, aunque lenta, trascienda y llegue al corazón de una sociedad. Es la construcción permanente de: justicia social; de relaciones equitativas; de equilibrio con el cosmos, la naturaleza y la comunidad. Involucra la búsqueda continua de la erradicación de la violencia en sus diferentes manifestaciones, la promoción y la acción de los derechos humanos y ciudadanos, el desarrollo de las habilidades sociales, el diálogo intra e intercultural, la comunicación no violenta, la resolución, gestión y transformación de conflictos, y la reconciliación. (Corbella, 2022)

«La cultura de paz consiste en una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación entre las personas, los grupos y las naciones» (UNESCO, 2022)

Es importante mencionar que para generar una cultura de paz es necesario el conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en los principios que conforman un estado de paz, los cuales son:

Respeto, no-violencia, igualdad, equidad, justicia, libertad, tolerancia, fraternidad, solidaridad, responsabilidad, conciencia, democracia participativa, derechos humanos, desarrollo y sustentabilidad.

Aunado a lo antes expuesto tenemos que la construcción de la cultura de paz es un esfuerzo multidisciplinario para transformar desde la educación las concepciones, cambiando las percepciones, asumiendo compromisos con la finalidad de originar la presencia de la paz en la cultura. La Cultura de Paz asimila un sistema de valores, habilidades, actitudes y modos de actuación, que a su vez reflejan el respeto a la vida, al ser humano, a la dignidad, al medio ambiente, a participar activamente, valorar y convivir sin violencia, evitando la generación de conflictos de todo tipo; favoreciendo el desarrollo de relaciones empáticas entre todos los integrantes de la sociedad.



https://www.youtube.com/live/DOz2j2fu4xk?si=L3hugu-La-7J_9eS0

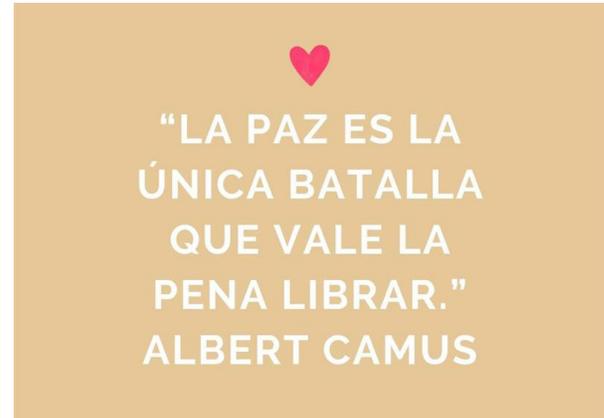
Visualiza con atención el Webinar y realiza el ejercicio de la página 28 de tu Cuadernillo de actividades



Cultura de paz

La paz positiva debe entenderse como un proceso cultural. En este sentido, si la cultura es el conjunto de todas las formas y expresiones que se construyen y aprenden en una comunidad determinada -incluyendo costumbres, prácticas, códigos, normas y creencias-, entonces la cultura de paz es un proceso de aprendizaje colectivo. Este proceso cultural se basa en los valores de justicia, responsabilidad, libertad, cooperación, respeto y tolerancia, y tiende a incluir a todas las personas en la toma de decisiones para una distribución equitativa del poder.

La cultura de paz constituye un eje transversal de la vida social y política, la cual, de la misma forma que los procesos educativos se convierten en un proceso fundamental del ciudadano que, como persona con derechos y responsabilidades construye ciudadanía y asume un rol de agente transformador en una sociedad, que bajo los valores de la democracia y la libertad, busca el desarrollo y el bienestar social de todos por igual, comprendiendo que esta tarea de construir debe trascender los límites de los conflictos para convertirse en vivencia cotidiana de contextos como la escuela, el trabajo, la familia, el Estado, la sociedad civil, entre otros.



Así mismo, una cultura de paz tendría que reformular todos los esfuerzos de los sistemas educativos primordialmente, para encauzarlos de mejor forma hacia la consecución de cuatro contratos sociales mundiales:

- El contrato de las necesidades básicas destinado a suprimir las desigualdades,
- El contrato cultural destinado a promover la tolerancia y el diálogo entre las culturas,
- El contrato de la democracia encaminado hacia un sistema de gobierno mundial; y,
- El contrato de la Tierra para promover un desarrollo humano estable y duradero, que busca aprender a vivir juntos.

Estos contratos deberán estar regidos por principios que englobe:

- 1) El respeto a la vida, rechazo a la violencia y la promoción y la práctica de la no-violencia por medio de la educación, el diálogo y la cooperación
- 2) El respeto pleno de los principios de soberanía, integridad territorial e independencia política de los Estados y de no injerencia en los asuntos que son esencialmente jurisdicción interna de los Estados, de conformidad con la Carta de las Naciones Unidas y el derecho internacional;
- 3) El respeto pleno y la promoción de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales;
- 4) El compromiso con el arreglo pacífico de los conflictos;
- 5) Los esfuerzos para satisfacer las necesidades de desarrollo y protección del medio ambiente de las generaciones presentes y futuras;
- 6) El respeto y la promoción del derecho al desarrollo;
- 7) El respeto y el fomento de la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres;
- 8) El respeto y el fomento del derecho de todas las personas a la libertad de expresión, opinión e información;
- 9) La adhesión a los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia, solidaridad, cooperación, pluralismo, diversidad cultural, diálogo y entendimiento a todos los niveles de la sociedad.

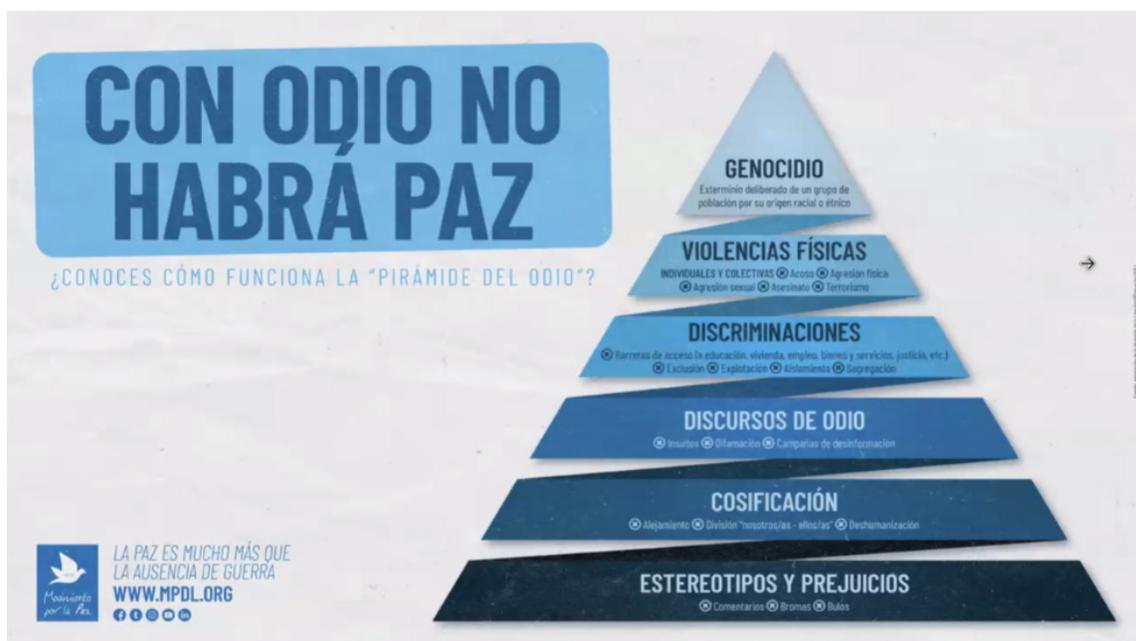
¿Cómo se puede promover una Cultura de Paz?

Primero, se debe entender que generar una cultura es un proceso que implica generar propuestas de transformación para una sociedad más justa y pacífica, otorgando voz a todos los miembros de una comunidad.

Se trata de retomar el diálogo continuo entre teoría y práctica, a través de una visión de paz holística, en la que sea posible encontrar opciones y alternativas para la educación formal, no formal e informal, que permitan generar plataformas, redes de trabajo y espacios de transformación hacia una verdadera Cultura de Paz. Para esto, se requiere fomentar la concientización sociopolítica, que habilita ir ejerciendo una ciudadanía crítica y responsable, de este modo, se potenciará la creación de sociedades cada vez más equilibradas donde las personas sean agentes de transformación ejerciendo su poder de actuación mediante la participación activa.

Se requiere reformular y rediseñar el sistema educativo, para crear comunidades de aprendizaje orientadas a la búsqueda de la verdad, el respeto mutuo y el rompimiento de viejos estereotipos, así como por la valoración de los principios de la deliberación democrática y el aprendizaje de mecanismos de solución pacífica de conflictos. Así como, reestructurar el Estado y las instituciones públicas, para que encarnen y defiendan enfoques diferenciales e inclusivos, que respeten la libertad y el derecho humano, para así, alejarlo de las prácticas corruptas y clientelistas que fomentan una cultura individualista y no democrática.

Finalmente, que la paz vaya de la mano con una verdadera descentralización del poder y una superación de los regionalismos, construyendo paz por medio de la valoración crítica y la reinención de nuestras culturas en clave de la democracia y desarrollo. Por lo que inevitablemente, deberemos prepararnos para un proceso que exija compromisos a largo plazo, comprometiendo a todos los actores y en todos los niveles de nuestra sociedad. Nadie dijo que sería fácil, pero si queremos la paz, debemos prepararnos para asumir el gran reto personal y colectivo de abrazar la dificultad.



¿Por qué la grulla de papel es un símbolo de paz?



Parte superior del Monumento a los Niños por la Paz en Hiroshima que representa la historia de Sadako en honor a la paz y los niños víctimas de las armas nucleares. Pixabay

Sadako y el poder de las 1000 grullas

Se trata de un símbolo de la paz y la lucha contra las armas nucleares que nació con la historia de Sadako Sasaki.

Sadako era una niña japonesa que, a pesar de sobrevivir al ataque nuclear de Hiroshima con tan solo 2 años, desarrolló leucemia una década más tarde a consecuencia de las radiaciones.

Es así como en 1955, con 12 años, comenzó a crear grullas de papel para que le ayudaran a curar su leucemia. Y es que existe una tradición japonesa que cita que, si construyes 1000 grullas de origami (técnica japonesa de figuras de papel) se cumplirá uno de tus sueños.

Sadako finalmente falleció habiendo creado casi 650 grullas de papel, pero sus amigos se encargaron de las que quedaban pendientes y fue enterrada en Hiroshima con ellas.

Hoy, estas grullas son símbolo de paz gracias a ella.

La ciudad de Hiroshima, en honor a Sadako y al resto de niños afectados por las bombas nucleares, erigieron el Monumento a la Paz de los Niños, el cual recibe cientos de miles de grullas de papel de todo el planeta para honorarles y mostrar el rechazo mundial a las armas nucleares y su necesidad de eliminarlas para encontrar la paz.

Fuente: www.un.org



En todo el mundo miles de personas han hecho grullas de papel a favor de un mundo sin armas nucleares. Puede que cuestiones la utilidad de estas acciones, pero en una cultura del silencio y que cada vez es más frecuente ser indiferente ante el dolor de los demás y las situaciones de injusticia, es necesario que las personas que desean a un mundo sin violencia se hagan visibles, este acto incluso puede limitarse a algo personal, y servirte como un símbolo individual de lo que importa para ti y de las situaciones que te indignan.

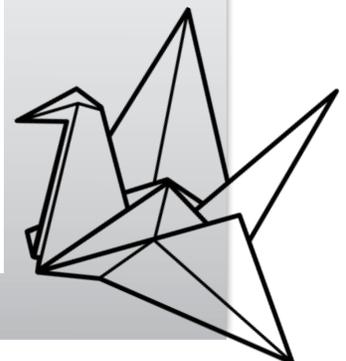
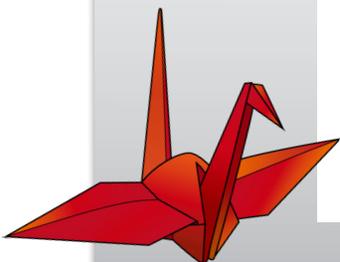
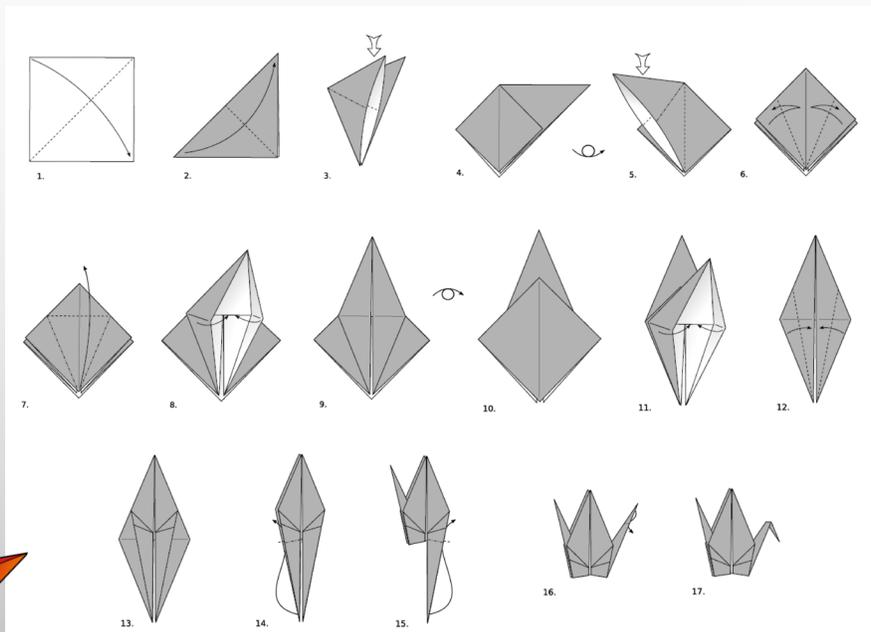
Como un recurso opcional de denuncia. Te invitamos a que tú también te manifiestes a favor de la paz elaborando una pieza con las grullas que las personas de la comunidad escolar y localidad decidan construir. No tiene que ser algo complejo, basta con unir las formando figuras, ponerlas en una hilera o alrededor de carteles, lo más importante es que en plenaria se designe la problemática específica a visualizar, para poder elegir o construir alguna consigna. Esto será más fácil respondiendo las siguientes preguntas:

- En mi comunidad ¿Cuáles son los asuntos referentes a la paz que son necesarios (o urgentes) atender?
- ¿Existe algún aspecto de la guerra o de cualquier otro tipo de violencia que me genere alguna emoción indeseada (dolor, frustración, indignación, miedo)?
- Si se cumpliera la creencia japonesa de que construir 1000 grullas de papel puede conceder un deseo ¿qué pedirías para tu comunidad, tu país o el mundo?

Comparte los resultados de la actividad a través de las redes sociales con la etiqueta #RSETBAEV

Nota: En consonancia con la cultura de paz y buentrato no olvides generar esta acción (u otra con el mismo fin) cuidando el medio ambiente, esto quiere decir procurando utilizar materiales reciclados o que la obra colectiva tenga un propósito duradero.

La grulla de papel, paso a paso



Puntos para reflexionar en torno a la construcción de la paz

Desde la perspectiva de la educación y la comunidad escolar, estos son algunos puntos relacionados con la construcción de paz:

- La paz es el mejor marco para el desarrollo ético, económico, político, social, cultural y ecológico de personas, grupos, pueblos, naciones y regiones, y para el fortalecimiento del tejido social.
- La paz no se da en abstracto sino en el seno de grupos, comunidades, pueblos y naciones incluyentes que dialogan, ponen a debate las discrepancias y encuentran puntos comunes compartibles, para alcanzar acuerdos y construir proyectos colaborativos por el gusto de conocerse
- El trabajo con maestros, maestras y distintos actores de la vida comunitaria es sin duda alguna una manera idónea de romper el círculo vicioso que engendra y produce ignorancia y pobreza cultural y, derivado de ellas, discrepancias, conflictos irresolubles y violencia.
- En las comunidades, las maestras y los maestros pueden jugar un importante papel en la construcción de una cultura de paz.
- **Los pueblos indígenas tienen en sus conocimientos ancestrales y en su memoria viva su mejor sustento cuando de desarrollo humano, social, político, estético y cultural se trata.**
- Los sistemas de conceptos que las sociedades occidentales han desarrollado en torno a la educación, la cultura y el desarrollo humano son patrimonio de la humanidad. Los pueblos indígenas tienen tanto derecho a acceder a ellos como también tienen el derecho de incluir en los acervos universales sus propias aportaciones científicas, tecnológicas y culturales.
- La complementariedad crítica y selectiva entre los saberes tradicionales y los contemporáneos es una de las mejores opciones para cualquier grupo humano. Se necesita contribuir con elementos tangibles, comprensibles y significativos —que alienten el autoaprendizaje y el aprendizaje en grupos de pares— para empoderar a los maestros y a los actores clave de las comunidades pues, al hacerlo, estaremos empoderando, así como a las comunidades mismas para que, en su seno, surja una demanda informada de estudio, reflexión, diálogo y debate, de cara a los retos que el nuevo milenio presenta a todos los grupos humanos.



La paz no es solamente la ausencia de la guerra; mientras haya pobreza, racismo, discriminación y exclusión difícilmente podremos alcanzar un mundo de paz.

Rigoberta Menchú, activista y defensora de derechos humanos guatemalteca, Premio Nobel de la Paz de 1992.

Condiciones para construir una Cultura de Paz

- El respeto a la vida, la seguridad para todos, la inclusión de las mujeres y el propiciar la no violencia y el buentrato por medio de la educación, el diálogo y la cooperación.
- El respeto pleno a la soberanía, integridad territorial e independencia política de los estados y la no injerencia en los asuntos que son esencialmente jurisdicción interna de los estados, de conformidad con la Carta de las Naciones Unidas y el Derecho Internacional.
- El respeto pleno y la promoción de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales (por ejemplo, de pensamiento, tránsito, información, acceso igualitario de mujeres y hombres a las oportunidades, reunión, credo, opinión y expresión).
- El compromiso con el arreglo pacífico, informado, incluyente y creativo de los conflictos.
- Los esfuerzos para satisfacer las necesidades de desarrollo y protección de la biósfera que es de las generaciones presentes y también de las futuras.
- El respeto y la promoción del derecho al desarrollo.
- El respeto y el fomento de la igualdad de derechos y oportunidades de niñas, niños, jóvenes, adultos y ancianos.
- La adhesión de gobiernos y sociedades a los principios de libertad, justicia, igualdad, inclusión, democracia, solidaridad, cooperación, pluralismo, diversidad cultural, diálogo y entendimiento dialogado entre las naciones. Porque los pueblos no pueden conseguir la paz si no es dentro de un entorno nacional e internacional favorable que anime y dé sentido, resonancia y congruencia a las acciones.

Todo lo anterior puede verse como un conjunto plural de condiciones para la paz. Reunir todas estas condiciones es un reto complejo.

¿Qué se puede hacer en la escuela para construir la paz?

Como docente:

Tengo presente que la mayoría de mis estudiantes pasan mucho tiempo conmigo por lo que procuro ser un ejemplo de no violencia y buentrato para ellas y ellos.

Aunque el contexto comunitario de mi estudiantado sea hostil, procuro que el salón sea un lugar donde mis estudiantes puedan sentirse seguros, aceptados y respetados, teniendo en mente que nadie puede actuar pacíficamente si no conoce primero un ambiente de paz.

Al impartir mis clases, tomo en cuenta que mi labor incluye formar ciudadanía no sólo profesionistas



Tebaev Miguel Hidalgo 30ETH1005Y

Ayudo a mis estudiantes a desarrollar normas de convivencia que respondan a problemas reales de situaciones cotidianas. También acordamos las sanciones o consecuencias por romper las normas de manera conjunta para que ellos puedan aprender a regularse mutuamente.

Involucro a madres y padres en actividades propositivas, con ejemplos y recomendaciones prácticas, en lugar de sólo llamarles para darles quejas de sus hijos o hijas.

Respeto la individualidad y el ritmo de aprendizaje de cada estudiante de manera que la competencia sea con ellos mismos, no con sus compañeros o compañeras.

No tolero situaciones de violencia, acoso y discriminación en el grupo, ya que al hacerlo estaré dando permiso de que esto siga ocurriendo.

Del mismo modo, no permito bromas humillantes, cuando alguien sufre ya no es broma, es abuso.

Conozco los derechos y responsabilidades tanto míos como los de mis estudiantes.

Propicio en clase maneras de practicarlos y enfatizo la importancia del cumplimiento y el respeto a ellos.

Como joven

Soy consciente de que la violencia empieza de manera sutil y se puede salir de control en cualquier momento, por lo tanto mantengo la atención a cualquier manifestación de violencia con mis amistades, familia, pareja o cualquier persona que pueda violentarme.



Conozco mis derechos y soy consciente de que todas las personas los tenemos, aunque seamos diferentes.

Si me siento incómodo o incómoda con la manera en que me tratan, hago lo posible por salirme de la situación o acudo a pedir ayuda.

Evito el uso de la violencia para que mis derechos sean respetados, pero sí exijo de manera pacífica que se cumplan.

Soy un ejemplo para mis amistades al **no festejar bromas humillantes**, comentar sobre la apariencia de los demás o participar en situaciones de violencia.

Educación para la paz

Un medio para construir la paz es a partir de la procuración del bienestar emocional y afectivo, Su aprendizaje comienza desde la infancia en casa y posteriormente en la escuela. Para vivir en paz se requiere aprender a experimentar una actitud de calma y tranquilidad interior, así como un estado de ánimo en el que se alienta una visión abierta, propositiva y favorable de la vida. Lo que sucede alrededor puede influenciar y afectar, pero habría que analizar cuál es la actitud conveniente ante cada situación, la paz puede ser el sentir elegido en muchas de las ocasiones, pero en otras podría ameritar el enojo o la rabia, por ejemplo ante situaciones de injusticia, sobre esto habría que precisar que **no hay emociones negativas ni positivas**, sentir paz en un momento en que se requiere la acción, no sería lo indicado, pero ciertamente poder mantener una actitud pacífica y regular las emociones para no reaccionar de manera agresiva o violenta requiere el fortalecimiento de los recursos socioemocionales, mucho autoconocimiento, aprendizaje sobre las emociones y práctica ante situaciones que podrían generar estrés y conflicto,

La paz también puede construirse hacia afuera. Para ello es prioritario aprender a convivir pacíficamente y a resolver conflictos sin violencia. Para lograrlo se debe comenzar a trabajar en las dimensiones cognitiva, emocional y conductual; en ámbitos como el hogar, las escuelas y las organizaciones sociales. El saber convivir es uno de los cuatro saberes fundamentales de la “educación del milenio”, la UNESCO considera que cualquier sistema educativo debe fortalecer este saber de forma prioritaria para lograr la supervivencia de la especie y su desarrollo sostenible (Delors, 1996).

El saber convivir se refiere a las habilidades y a los valores asociados a la capacidad para desarrollar relaciones sociales no violentas y cooperativas, en todos los espacios en donde corresponda interactuar, para la búsqueda del bien común. Educar para la paz implica promover entre todas las personas una actitud crítica frente a situaciones de violencia, que conduzca a resolver constructivamente esos conflictos.

La educación para la paz no parte de buenas intenciones ni de educar filantrópicamente: parte desde una perspectiva de derecho y de educar para que las personas vivan y exijan sus derechos.

“La educación para la paz no debe ser una educación para volver a la gente más pacífica, sino para volverla capaz de examinar la estructura económica y social en cuanto a estructura violenta” (Yudkin y Pascual, 2006). Para lograrlo, además de abordar el tema de la violencia con profundidad en el presente trayecto, se presentan a continuación los puntos planteados por el colectivo por la paz en el libro “Educación para la paz, conceptos y propuestas”,



Poster SEV

Necesidades en la educación para la paz

Una educación que sea consciente y cuyo objetivo sea superar lo que la UNESCO llama 'violencia educativa sistémica' (autoritarismo, intolerancia, inequidad, castigos corporales, discriminación, sesgos, etiquetas, evaluaciones que no consideran la diversidad cultural, impersonalismo y hacinamiento en las aulas, fomento de rasgos antidemocráticos y agresivos).

La promoción del autoconocimiento, con el fin de modificar de raíz creencias y actitudes violentas heredadas y arraigadas inconscientemente.

La práctica de la escucha respetuosa y empática, que lleve a la comprensión y aceptación de que los otros son diferentes y únicos.

La educación emocional: saber reconocer, expresar y manejar adecuada y pacíficamente las emociones.

El aprendizaje teórico y vivencial de habilidades y recursos para resolver conflictos, los cuales son parte de la convivencia.

El aprendizaje de una comunicación no violenta

El diálogo y la argumentación con fundamentos basados en la razón, como vía privilegiada para la negociación.

El fomento de los valores éticos fundamentales como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la tolerancia, la comprensión, entre otros.

El respeto a la libre expresión de ideas, tradiciones culturales y creencias, a través de la promoción de las diferentes culturas.

El aprendizaje en la resolución no violenta de conflictos

El perdón y la reconciliación.

La conciencia sobre la emergencia en el cuidado del medio ambiente

La práctica de ejercicios que cultiven la concentración y la conciencia de uno mismo, como meditación, manejo de la respiración consciente, el fortalecimiento de la conciencia corporal, la atención plena, el Tai Chi, el yoga, etc.

La práctica del deporte, como medio para promover el trabajo en equipo y el compañerismo.

El fomento de las artes, favoreciendo la sensibilidad y la expresión estética y artística.



La educación para la paz debe ser asumida desde una perspectiva holística y sistémica en la que todo está vinculado y conectado; por ello, Toh, Swee-Hin (2006) propone entenderla desde los principios de Los Seis Pétalos de la Educación para la Paz, que se centran en:

1. Educar para vivir con justicia y compasión.
2. Educar para promover los Derechos Humanos y las responsabilidades.
3. Educar para construir el respeto cultural, la reconciliación y la solidaridad.
4. Educar para vivir en armonía con la Tierra.
5. Educar para cultivar la paz interior.
6. Educar para dismantelar la cultura de la guerra.

La metáfora de los seis pétalos busca comprender la interconexión y el enfoque sistémico de la Educación para la Paz. De acuerdo con su autor, para alcanzar una cultura de paz es clave educar para la compasión; lo cual no es posible sin educar para alcanzar la paz interna, la solidaridad, la responsabilidad, o la justicia; como tampoco se puede alcanzar la justicia, sin educar antes en los Derechos Humanos, las responsabilidades y el respeto.



Como habrás visto, la resolución no violenta de conflictos es un aspecto esencial en la construcción de paz, para ello se precisan los siguientes puntos:

Violencia no es igual a conflicto

Los conflictos muestran disputa y contraposición de intereses, necesidades y valores

Es importante no confundir estos conceptos, puesto que:

- Existen conflictos que pueden resolverse sin el uso de las violencias.
- No existen violencias sin conflicto.

¿Qué hacer con el conflicto?

El conflicto no debe ser eliminado, ya que bien gestionado o regulado positivamente, es una oportunidad y herramienta de transformación social.

El conflicto parte de que las necesidades de dos o más personas o grupos son incompatibles, generando una crisis difícil de resolver. El conflicto debe de ser abordado antes de que llegue a la crisis.

Sugerencia para abordar el conflicto

Trazar un mapa sobre la formación del conflicto, las partes implicadas, los objetivos, los enfrentamientos o temas de fondo. Esto permitirá comprender cómo ha seguido su curso la violencia o el metaconflicto, sembrando caos en/ entre las partes involucradas.

La reconciliación es consecuencia de que las partes en conflicto cooperen en su resolución y en la reconstrucción hacia la paz. La meta no debe ser eliminar el conflicto, ya que es natural y necesario para generar cambio, sin embargo, si hay demasiado conflicto, puede ser dañino, por lo que debe ser canalizado como cooperación,



Noviolencia y buentrato: las palabras fuera del diccionario que conviene incorporar a la vida

En lo que llevas trabajado de esta guía seguramente ya habrás leído estas palabras, probablemente pienses que se trate de un error, o si tienes más conocimiento, por alguna conversación, taller o lectura, sabrás de qué se trata.

La noviolencia y el buentrato son **dos propuestas de cambio de paradigma y acción** ante la situación de violencia y maltrato, pues como habrás leído sobre la paz, ésta no solo consiste en la ausencia de guerra, para construirla es necesaria **una posición activa**, y en ese sentido lo planteado acerca de estas dos propuestas puede alumbrar el camino para la construcción de un mundo libre de violencia y discriminación.

Para diferenciarlos se puede decir que la noviolencia tiene que ver con la respuesta colectiva ante situaciones sociales de injusticia y dolor y el buentrato es un modelo de relación que abarca desde lo personal hasta lo social, pasando por lo relacional.

Al final, este módulo pretende ser un vistazo a lo ya hecho en la teoría y en la práctica, además de brindarte una invitación a que incorpores a tu vida un **cambio de perspectiva** y que sepas que tú también tienes un papel activo en la construcción de paz, que para lograrlo puedes empezar por ti mism@, y que el trato que te das hacia ti no debe de ser menos importante que el que le das a los demás.

Respecto al cambio de perspectiva es importante también pensar en los **cuidados**, pues probablemente sea el medio más poderoso para revertir la violencia ¿o cómo concibes una acción opuesta al maltrato? ¿cuál sería el antónimo de esta palabra? estamos tan poco habituados a pensarlo y ejecutarlo que ni siquiera hay una palabra oficial al respecto, pero esa no ha sido una limitante para construir una propia, ni para que la puedas utilizar y llevar a tu vida.

Pensar los **cuidados como una tarea colectiva y sin género** puede ser el principio de una trayectoria académica y vida llena de buentrato en consonancia a la noviolencia.

La no violencia*

Noviolencia es una palabra creada para definir la lucha del movimiento gandhiano independentista en la India en la primera mitad del siglo XX, pero es un término que se ha prestado siempre a confusión, malentendido y polémica porque parte de la negación de algo (la violencia), cosa que no es enteramente cierta.

Se cree que es mejor escribir la palabra toda junta porque expresa así una cultura y forma de acción con principios y lógicas históricas propias, que van mucho más allá de verse como una simple oposición a la violencia, como si al no haber una aparente violencia directa (no-violencia o no violencia), existiera ya la noviolencia (justicia, dignidad, cooperación, desobediencia a las órdenes inhumanas). Es un poco lo que sucede con la “paz armada” o “negativa” que se cree es dada por la “ausencia de guerra”.

Ni la noviolencia ni la paz positiva se definen como opuestas a la violencia o a la guerra. Por ello, los diferentes movimientos sociales de muchos pueblos en todas partes del mundo, que han hecho luchas justicieras o de liberación no violentas, han buscado siempre definiciones más precisas desde sus culturas autóctonas, para que la gente las entendiera mejor y no se cayera en discusiones maniqueas o bizantinas: Gandhi hablaba del “Satyagraha” y del “Ahimsa” (Fuerza del alma; no causar daño a ningún ser viviente); Martin Luther King de la “Fuerza del amor”; en Filipinas contra el dictador Ferdinand Marcos esta forma de lucha se llamó el “Poder del pueblo”; en Checoslovaquia en la lucha contra la dictadura soviética fue el “Poder de los sin poder”; en México actualmente es la “Resistencia civil”.

Para Gandhi, sistematizador e innovador moderno de esta filosofía y práctica: ‘La noviolencia es la fuerza más grande que la humanidad tiene a su disposición, tan antigua como las montañas. No es una virtud monacal destinada a procurar la paz interior y a garantizar la salvación individual, sino una regla de conducta necesaria para vivir en sociedad, ya que asegura el respeto a la dignidad humana y permite que progrese la causa de la paz, según los anhelos más fervientes de la humanidad.

La noviolencia no consiste en “abstenerse de todo combate real contra la maldad”. Por el contrario, veo en la noviolencia una forma de lucha más enérgica y más auténtica que la simple ley del talión, que acababa multiplicando por dos la maldad. Contra todo lo que es inmoral, pienso recurrir a armas morales y espirituales. A mi juicio, la noviolencia no tiene nada de pasivo. Por el contrario, es la fuerza más activa del mundo... Es la ley suprema. No se puede ser no violento de verdad y permanecer pasivo ante las injusticias sociales”. (Gandhi, M., 1985)

no violencia

Sint. Nom. El principio de la no violencia -también conocido como la resistencia no violenta- rechaza el uso de la violencia física para lograr un cambio social o político. A menudo descrito como “la política de la gente común”, esta forma de lucha social ha sido adoptada por muchas poblaciones alrededor del mundo en campañas en favor de la justicia social.

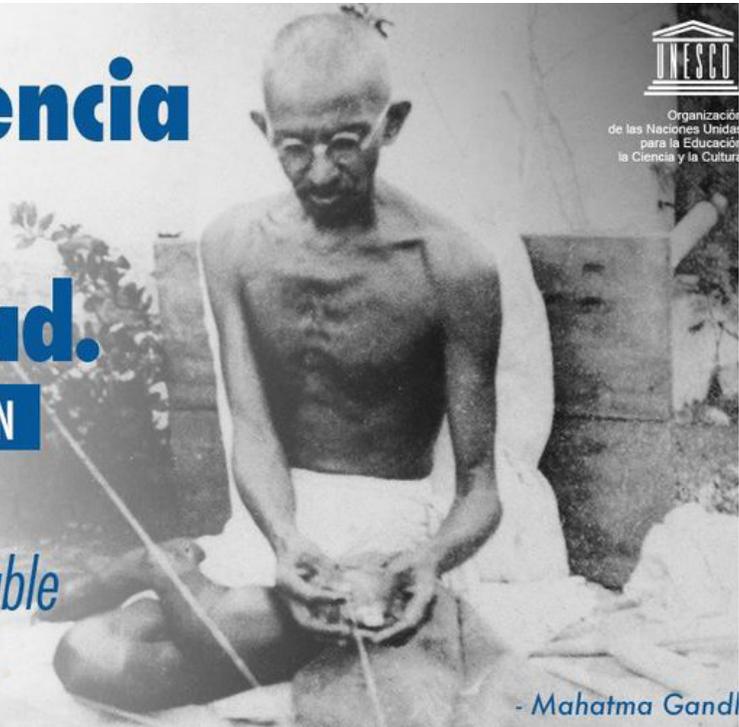
Fuente: ONU



“ **La no violencia**
no es **una prenda**
que uno se pone o quita
a voluntad.

SU LUGAR RESIDE EN EL CORAZÓN

y debe ser
una parte inseparable
de nuestro ser. //



Noviolencia...

No es pacifismo: ya que éste consiste en acciones y posturas de rechazo a las formas organizadas de violencia (ejércitos, carrera armamentista, guerra, conflicto armado, tortura, etc.); la no violencia además incluye acciones estratégicas de transformación social, es decir de transformación de conflictos para prevenir todo tipo de violencias.

No se reduce a la acción no violenta aunque la incluye: la no violencia es mucho más que un método específico práctico a la hora de solucionar conflictos, ya que tiene contenidos éticos profundos que orientan dicha acción y aspira a cambios estructurales de la sociedad.

No es pasividad, cobardía o sumisión: la no violencia exige la confrontación y superación de esas actitudes; es una propuesta que encara la injusticia.

No es sólo persuasión psicológica o verbal: aunque recurre a ellas como medio, la no violencia es una técnica para desarrollar y transformar conflictos y envuelve el poder social económico y político.

No es una religión: las personas no violentas que actúan en acciones no violentas no requieren tener creencias religiosas específicas, ni credos ni utilizar símbolos religiosos. Se trata de acciones concretas con fines de transformación social específicos pero con sentido de trascendencia.

Fuente: Manual de introducción a la no violencia en la perspectiva de transformación de conflictos.

Mohandas Gandhi: El origen práctico de la No violencia

Mohandas Gandhi nació en 1869 en Nueva Delhi, India. Hombre inteligente, terminó sus estudios en Derecho y fue enviado a Sudáfrica. Allí observó las vejaciones y abusos de los que eran objeto tanto indios como negros surafricanos. Tuvo que vivirlo en carne propia, a la vez que crecían las dinámicas de explotación y captura de recursos por parte de los británicos en su país natal.

Gandhi inició su lucha en Sudáfrica, exigiendo igual trato legal a los inmigrantes indios; ante las promesas incumplidas del Gobierno, Gandhi motivó a más connacionales a unirse a su protesta, lo que motivó el arresto de varios de ellos. Ser arrestado significaba una victoria, pues la causa era justa y la reacción del gobierno hacía más evidente su propia injusticia. En 1914, tras lograr su cometido inició su retorno a la India con su familia.

En la India Gandhi reflexionó sobre su experiencia en Sudáfrica y fue un visionario, encontrando alternativas efectivas de acción no violenta que sustentarían el movimiento de independencia. Gandhi une las voces del pueblo, reivindicando la multiculturalidad, rechazando la imposición del inglés y recordando que la producción de telas y sal pertenecía a los indios tradicionalmente, por lo que la importación y taxación de esos productos era más que injusta, ilegal.

Gandhi logró múltiples manifestaciones no violentas. Inspirando a la población a resistir, la no violencia era la acción de decir la verdad y de actuar en coherencia. Cientos de indios murieron en las luchas, sin armas, entrenados para resistir el dolor y el maltrato, preparados para eliminar la ira. El orgullo creció una vez que Gandhi fue arrestado en 1942 y muchos otros protestantes recibieron el mismo premio: la celda, por una causa noble.

Cinco años después de su encarcelamiento, la presión social es masiva y los británicos abandonan oficialmente el país, considerando que ante la resistencia, no cooperación y desobediencia, los costos de su estadía eran cada vez mayores. En 1948 es asesinado.



La no violencia es un principio eficaz de acción social, responde al deseo innato del hombre de paz, justicia, orden, libertad y dignidad personal. Gandhi sostiene que la no violencia no puede ser argumentada con razones y sólo se puede demostrar poniéndola en práctica (“la no violencia no se puede predicar. Se ha de practicar”).

La no violencia como acción y deber, se puede convertir en una forma de vida y de interpretación del mundo que implica cambios importantes en el interior de las personas. Este concepto importa no sólo como decisión ética, filosófica o existencial, individualmente hablando, sino también como doctrina política y como acción colectiva.

El buentrato

Antes de iniciar el tema, realiza los ejercicios de las páginas 30 y 31 de tu Cuadernillo de Actividades.

¿Qué es el buentrato?

Vivimos en un mundo estructurado de manera jerárquica en el que establecemos relaciones de poder en las que el **maltrato se ha "naturalizado"**.

La Dra. Fina Sanz explica que todas las personas conocemos el maltrato, pero la palabra buentrato, no la utilizamos en nuestra vida cotidiana. **Así, al no ser nombrado, el buentrato no existe.**

El concepto buentrato es una **forma de expresión del respeto y amor que merecemos y podemos manifestar en nuestro entorno**, como un deseo de vivir en paz, armonía, equilibrio y de desarrollarnos en salud, bienestar y goce.

El buentrato es la **práctica consciente** de hacernos **cargo de nuestro propio bienestar** mediante pequeñas "cosas", que dependen de nosotras(os), reconocerlas y agradecerlas el cuidado que nos brindamos.



Contenido desarrollado en colaboración con:
Dra. Ana Magdalena Solís Calvo, Doctoranda Martha Luisa Velasco Díaz
Especialistas en Autoconocimiento, sexualidad y relaciones humanas en Terapia
de reencontro e integrantes del Colectivo Educar para vivir en Buentrato

Recuperando el aprendizaje anterior sabemos que existen alternativas pacíficas para combatir la violencia, el buentrato es una de ellas. Su importancia reside en la accesibilidad relativa para aplicarla en los ámbitos cotidianos, y es relativa porque des- aprender la cultura de la violencia no es de un día para otro, además, el modelo del buentrato también puntualiza la necesidad de bientratarnos ¿tú sabes hacerlo? ¿de qué manera lo haces? y abarca todas las relaciones humanas, por tal es un modelo de convivencia que se divide en lo individual, relacional y social y es opuesto al que nos ha sido inculcado.

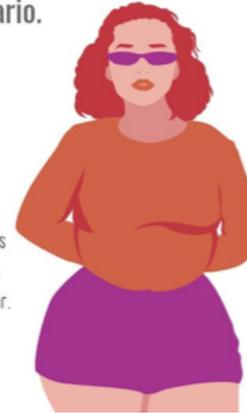
Maltrato **Buentrato**

A diferencia de la palabra maltrato, la palabra 'buentrato' no aparece como tal en el diccionario.

¿lo sabías?

¿Qué piensas?

En la RAE aparecen recogidas las palabras Maltrato y Maltratar, sin embargo no se hace mención a Buentrato ni a Bientratar.



A continuación se te presentan las 3 dimensiones del buentrato, algunos de los aspectos que su autora principal Fina Sanz (2016) considera como parte de ellos y los pertinentes de acuerdo a la actualidad.



Para fortalecer tus conocimientos sobre el buentrato visualiza el siguiente video y al finalizarlo, realiza el ejercicio de la página 32 y 33 de tu Cuadernillo de Actividades.



https://youtu.be/f1863Lef_wo



La primera práctica que Fina Sanz propone para desarrollar el buentrato es **aprender a cuidarse** y para ello es importante reflexionar sobre el derecho humano al cuidado, que además, incluye el autocuidado, puedes leer al respecto en las siguientes infografías y comentarlo con el grupo.



Derecho al cuidado



DERECHO HUMANO AL CUIDADO*

El pasado 18 de octubre, en un fallo histórico, la Suprema Corte reconoció por primera vez el derecho humano al cuidado.



“La Primera Sala reconoció que todas las personas tienen el derecho a cuidar, a ser cuidadas y al autocuidado. Con todo, estableció que el derecho al cuidado nunca debe ejercerse a costa de la salud, el bienestar o el **plan de vida** de quienes cuidan; especialmente de aquellas personas que, por **razones de género**, han estado histórica y culturalmente vinculadas a estas labores.”



Con esta decisión inédita, la Suprema Corte reconoce que el derecho al cuidado es una cuestión de justicia social.

Su acceso universal es una exigencia de igualdad y dignidad humana.

Garantizar que nadie sufra por falta de atención, y que nadie resulte obligado a sacrificar su proyecto de vida para cuidar de alguien más, es responsabilidad de todas y todos.

*Zaldivar, A. Columna en Milenio

LAS LABORES DE CUIDADO SON UN TRABAJO Y UN DERECHO UNIVERSAL QUE DEBE SER GARANTIZADO POR EL ESTADO.

Como lo reconoce la sentencia:



Son las autoridades las que deben adoptar medidas efectivas de protección social para que todas las personas, con independencia de su modelo de vida y realidad sociocultural, gocen de este derecho.

Principalmente las **personas mayores**, con discapacidad y con alguna enfermedad crónica, quienes son más propensas a enfrentar obstáculos para acceder a los cuidados que requieren.



@ARTUROZALDIVARL

Que **nunca más** se invisibilice la importancia de los cuidados para sostener la vida individual y colectiva.

Que **nunca más** se obligue a las mujeres a vivir una vida que no desean.

Que la igualdad y la dignidad humana se hagan costumbre, en todos los rincones de nuestro país.

@ARTUROZALDIVARL

¿Qué es el autocuidado?

“El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud”¹

Los principios fundamentales para el autocuidado incluyen aspectos del individuo (por ejemplo, autosuficiencia, empoderamiento, autonomía, responsabilidad personal, autoeficacia) y de la comunidad en general (por ejemplo, participación, colaboración y empoderamiento comunitarios).²

El autocuidado es un hábito que se construye y se fortalece con el tiempo, por eso es muy importante contemplarlo en tu proyecto de vida y en tu día a día.



TIPOS DE AUTOCUIDADO

 <p>EMOCIONAL</p> <p>Actividades que te ayuden a conectar y reflexionar en tu emociones como llevar un diario emocional.</p>	 <p>FÍSICO</p> <p>Actividades que te permitan mejorar tu salud física como mantener tu cuerpo en actividad y comer saludablemente.</p>	 <p>ESPIRITUAL</p> <p>Actividades que nutran tu espíritu y te permitan conectar contigo, como la meditación o la oración.</p>
 <p>SOCIAL</p> <p>Actividades que promuevan tus relaciones interpersonales como llamadas o reuniones.</p>	 <p>PRÁCTICO</p> <p>Actividades que te permitan prevenir situaciones estresantes como organizarte o establecer un presupuesto.</p>	 <p>MENTAL</p> <p>Actividades que estimulen tu mente como leer, pintar o resolver rompecabezas.</p>

IDEAS DE AUTOCUIDADO PARA INCLUIR EN TU DÍA A DÍA

 <p>Sal y toma un poco de aire fresco y sol.</p>	 <p>Relajate, descansa, tal vez toma una siesta.</p>	 <p>Enfocate en que es lo que necesitas hoy.</p>
 <p>Escribe en tu diario y libera tus pensamientos.</p>	 <p>Permitete llorar y ser emocional. Sácalo.</p>	 <p>Ponte cómodo(a), toma tu cobija y un buen libro.</p>
 <p>Ponte en actividad, mueve tu cuerpo.</p>	 <p>Trabaja tu creatividad, crea algo.</p>	 <p>Llama a una amistad para una buena charla.</p>

¹Autocuidado, OMS

²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/>

El autocuidado

- Procura y atiende la salud.
- Parte de hábitos saludables realizados por iniciativa propia.
- Aumenta la productividad y evita el agotamiento al dedicar tiempo al autocuidado como una prioridad.
- Ayuda a la autoestima ya que es un reflejo del amor propio
- Permite conocerse mejor al saber lo que nos hace bien, o lo que nos gusta y lo que no.
- Es relativo y único, diferente para cada persona.

Claves para el autocuidado

Escuchar a tu cuerpo:

Probablemente lo has escuchado antes, "el cuerpo lleva la cuenta y siempre gana". Escuchar realmente a tu cuerpo implica dormir lo suficiente, moverte y hacer ejercicio, comer una dieta que nutra tu cuerpo, y hacer lo que te haga sentir bien.

Construir comunidades de cuidado colectivo:

Tómate el tiempo para crear espacios seguros para ti y otras personas en tu comunidad, un lugar donde se nutren unos a otros, y se cuiden. Esto puede incluir espacios para hablar de los problemas que puedan estar enfrentando o de prácticas de bienestar.

Poner límites saludables:

Todas y todos hemos sentido la necesidad de involucrarnos en todo, especialmente cuando un determinado tema parece urgente. Dicho esto, si sientes que tienes demasiado en tu plato, o necesitas descansar, siéntete en la libertad de decir que NO.

Mantener una rutina saludable:

Fijarse tareas, organizar el tiempo, irse a dormir de forma disciplinada... regular tus días puede ayudarte a mantener la atención y a sentirte más realizada(o) y productiva (o).

Los puntos anteriores están basados en el *Manual de Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento*, de Amnistía Internacional (2020), del que también te presentamos la siguiente historietta.



Aliméntate saludablemente.
Evita alimentos ultraprocesados y agrega a tu dieta verduras, frutas y legumbres. Hidrátate con agua.

Mantente activa.
Hacer ejercicio mantendrá tus músculos fuertes y mejorará tu estado de ánimo.

Cuida tu salud mental.
Identifica tus emociones y dales la debida importancia.

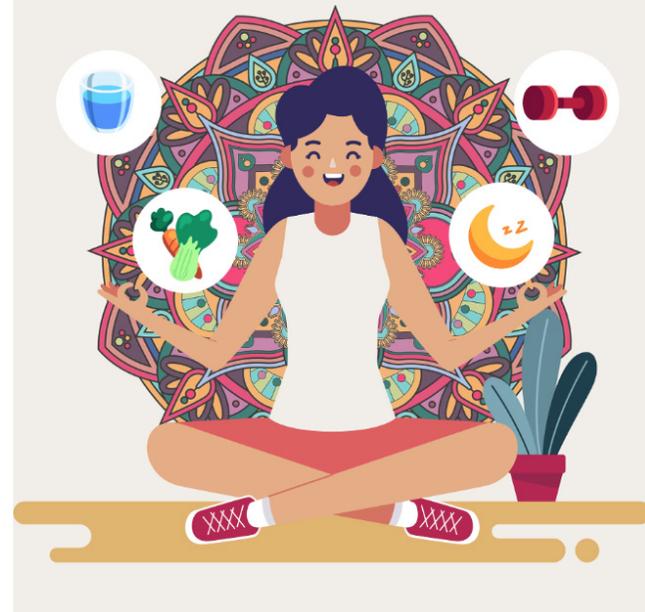
Toma acciones de prevención.
Reduce comportamientos o hábitos que pueden aumentar los riesgos de enfermedad.

Usa medicamentos de manera responsable.
Si tienes alguna molestia o dolor extraordinario, no te trates tú misma, acude con un profesional de la salud.

Verifica tus fuentes de información.
Procura ser crítica cuando recibas algún consejo sobre cómo tratar un malestar y confírmalo con un profesional de la salud de confianza.

Fuentes:
Segob. Día mundial del autocuidado. Boletín informativo 19 de julio, 2021. <https://bit.ly/3uGNYYk>
International Selfcare Foundation. International Selfcare Day. <https://bit.ly/2KXSGUQ>
Instituto de Rehabilitación Funcional. ¿Por qué es importante el autocuidado? Medial. <https://bit.ly/3ay03KX>

Autocuidado:



TE PONDRÁS LA MASCARILLA DE OXÍGENO SOBRE TODAS LAS COSAS



¿Has estado alguna vez en un avión?

No, yo no, ¿por qué?

Ahhh, ok. Bueno mira



Básicamente, cuando estás en un avión ... antes de despegar, los asistentes de vuelo explican el principio de la máscara de oxígeno.



¿El qué?



Que si hay escasez de oxígeno en el vuelo unas máscaras de oxígeno caen desde arriba de tu asiento.

Lo primero que debes hacer es ponerte la máscara primero antes de ayudar a otros a ponerse la suya. Esto es porque si no tienes oxígeno, te desmayarás y no podrás ayudar a los demás de todas formas.



Mmm, interesante, esto se aplica básicamente a todo en la vida, ¿no te parece?

Sí. A veces me siento *culpable*



pero me recuerdo a mí mismo que no puedo ayudar a que el mundo se *convierta en un lugar mejor si no estoy bien.*

ES CIERTO.



¿Qué opinas de la anterior historietita? ¿fue clara para ti? básicamente puntualiza en la importancia del cuidado propio, no desde un lugar egoísta, sino precisamente desde la procura- ción de tu bienestar para poder ser un miembro activo de tu familia y comunidad.

Como el autocuidado es diferente para cada persona, comen- zar a procurarlo te empezará a dar información sobre lo que le hace bien a tu cuerpo y a tus emociones, si eres una persona que constantemente está inmersa en el mundo digital, debes saber que aunque no lo notes éste te puede provocar un des- gaste mental, por lo que también es necesario realizar de vez en cuando unas **pausas digitales**.

Por ser el autocuidado un hábito que comprende diferentes facetas de la vida, se puede dividir en diferentes aspectos, pero en general se puede hablar de:

- autocuidado físico
- autocuidado mental-emocional
- autocuidado social
- autocuidado práctico (referente a los espacios que habi- tas, o a las herramientas que utilizas en tu día a día).



El autocuidado físico personal

¿Qué es el autocuidado físico personal?

El cuidado personal incluye actividades cotidianas como: la higiene corporal o bucal, una buena hidratación de la piel, una buena alimentación, el descanso suficiente, la actividad física, etc.

Es necesario comprendas la importancia del buen cuidado de tu cuerpo, a través de una buena alimentación e hidratación acorde a las necesidades, por ejemplo: ¿recuerdas la última vez que le dijiste NO a ese pastel para comer una ensalada fresca... o ver la pantalla a cambio de ejercicio? Algunos de los hábitos o prácticas en la vida diaria son poco saludables, así, los repetimos una y otra vez, a pesar de ser perjudiciales para nuestro bienestar y postergamos la decisión de hacer cambios en el cuidado de nosotros mismos. Debemos empezar a incorporar hábitos saludables en nuestra rutina diaria; que mejorarán gradualmente otras áreas de la vida, logrando así, cambiar los malos hábitos e incentivar buenos o favorables.

El descansar y dormir lo suficiente es esencial para un buen autocuidado físico y mental, el dormir proporciona al cuerpo descanso, al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día, despejar ideas. Después de una buena noche de sueño o descanso en casa, te desempeñarás mejor en tus actividades diarias educativas, laborales y cotidianas; así, como una mejor toma de decisiones; también estarás más alerta, optimista y con una mejor interacción social.



El cuidado de una buena alimentación es básico para el cuidado físico, y mental por lo que te dejamos un video sobre el plato del buen comer.



<https://www.youtube.com/watch?feature=shared&v=2Xj97Ppl69k>

¿Cómo me buentrato?



Reconociendo la responsabilidad que tengo sobre mi vida asumiéndome también como un ser interdependiente.

El autocuidado emocional

El autocuidado o gestión emocional es la habilidad de manejar las emociones apropiadamente, tomando conciencia de las mismas cuando las sentimos, comprenderlas, aceptarlas y regularlas, lo que permite mejorar la comunicación con uno mismo y los demás.

Cuando gestionas tus emociones y eres capaz de observar lo que sientes y elegir la respuesta adecuada ante una determinada situación y así evitar que tus emociones te dominen, o de reaccionar en piloto automático, ya que haces una pausa para reflexionar, decidir cómo usar tus emociones y elegir cuáles emociones impulsar y cuáles transformarlas.

Gestionar las emociones no es tratar de controlarlas, más bien es canalizar lo que sientes para tu beneficio y el de los demás.

Autocuidado y cuidado de la salud mental

Una bella manera de cuidar de ti y cuidar de otros es siendo respetuoso y asertivo con nosotros mismos y con los demás. Sobre todo, cuando nos referimos al dolor personal o al de otros en temas de salud física o mental...

Recuerda tratar al otro como te gustaría ser tratado.



SUGERENCIAS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



Ríete y sé feliz con frecuencia



Piensa positivamente



Evita situaciones negativas y agresivas



Pide ayuda cuando la necesites



Trata de dormir ocho horas



Aliméntate sana y equilibradamente



Practica actividad física



Rompe la rutina



Mira los problemas como retos



Evita el consumo de sustancias psicoactivas



UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

Área de Seguridad y Salud en el Trabajo

Lo que debes saber sobre...

La salud mental es un derecho

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud todas las **personas** tenemos el **derecho** a disfrutar del más alto nivel posible de salud **física** y **mental**.

La **salud mental** es el estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus capacidades, afronta las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y puede hacer contribuciones a su comunidad.

La **salud** es un estado de completo **bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

El más **alto nivel** posible de **salud física y mental** no se limita al derecho a la atención de la salud; también incluye factores socioeconómicos que promueven una vida sana, tales como una adecuada alimentación y nutrición y el acceso a una vivienda digna, al suministro de agua potable, a condiciones sanitarias adecuadas, a entornos de trabajo seguros y saludables, y a un medio ambiente sano.





He visto hombres jóvenes sufriendo enfermedades mentales, incapaces de pedir ayuda por miedo a que eso los haga ver menos hombres [...] He visto hombres volverse frágiles e inseguros por la distorsión de lo que constituye el éxito para un hombre. Los hombres tampoco tienen los beneficios de la igualdad.

Emma Watson, actriz y embajadora de buena voluntad de ONU Mujeres.

Al respecto de las emociones y de la salud mental, probablemente habrás notado que existe una diferencia entre los géneros, pues desde el semestre pasado se te cuestionó cuál era el aprendizaje de las emociones de acuerdo al sexo con qué naciste, es decir: si naciste niña ¿cuáles son las emociones que pueden promover en ti las demás personas? o ¿cuáles emociones son mal vistas? y si naciste niño ¿qué emociones se te permiten y cuáles son castigadas?

Esto es importante mencionarlo porque existe un problema de salud grave en los hombres por el mandato de fortaleza, esto hace que frecuentemente no pongan atención en cuidar su salud, o en atender algún malestar que noten. Puedes investigar las cifras y causas de la mortalidad al respecto y verás cómo los mandatos de género están inmiscuidos.

En el tema de la salud mental, los mandatos de masculinidad muchas veces frenan el pedir ayuda, o **¿qué tan común concibes ver a un grupo de hombres hablar sobre sus sentimientos o preocupaciones?** esto ha derivado en lo que la OMS considera una prioridad en la salud mental en los hombres: **la soledad.**

LA EPIDEMIA DE SOLEDAD EN LOS HOMBRES

LA SOLEDAD FUE DECLARADA* UNA PRIORIDAD DE SALUD MENTAL POR LA OMS Y SU IMPACTO DIFERENCIADO EN LOS HOMBRES HA SIDO ADVERTIDO POR ESPECIALISTAS.

QUIENES NO TIENEN SUFICIENTES RELACIONES SOCIALES ESTABLES CORREN UN MAYOR RIESGO DE PADECER ANSIEDAD, DEPRESIÓN O MORIR POR SUICIDIO*.

ADEMÁS, INVESTIGADORES HALLARON QUE LA EDAD Y EL VIVIR EN CULTURAS INDIVIDUALISTAS SON FACTORES QUE PREDICEN Y ACENTÚAN LA SOLEDAD.

EN CUANTO A LOS HOMBRES, UN ESTUDIO REVELÓ QUE SOLO **21%** DIJO HABER SIDO APOYADO POR UN AMIGO EN LA ÚLTIMA SEMANA...

...COMPARADO CON EL **41%** DE LAS MUJERES.

EL **79%** DE LOS SUICIDIOS EN AMÉRICA SON DE HOMBRES, SEGÚN LA OPS.

SI BIEN LAS INVESTIGACIONES HAN CONFIRMADO QUE ELLOS EVITAN BUSCAR AYUDA DE PROFESIONALES DE LA SALUD (EN GRAN MEDIDA POR LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO)...

...PODEMOS COMENZAR ABRIENDO LAS CONVERSACIONES...

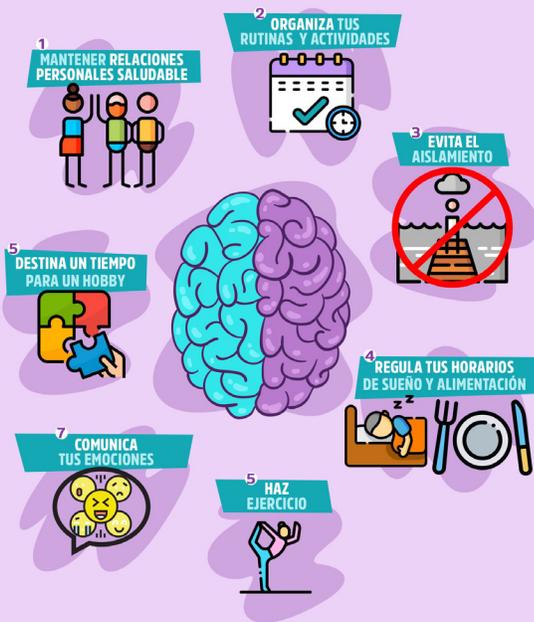
...SOBRE SOLEDAD, AFECTOS, AMISTAD Y MASCULINIDAD.

ESTAMOS JUNTOS EN ESTO, BRO

*Dr. Tedros Adhanom, director general de la OMS, el 15 de noviembre de 2023
FUENTES: La Tercera | OMS | OPS | ResearchGate | ScienceDirect | Survey Center on American Life

PICTOLINE

¿CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL?



HÁBITOS PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL



Lo que se te presentó fueron apenas unas generalidades sobre el autocuidado, comprenderás que la única manera de aprenderlo es llevándolo a cabo. Con esta información puedes completar los ejercicios de la página 34 a la 39, a manera de que generes tu propia rutina de autocuidado y conozcas cuáles actividades se te facilitan más y cuáles implican más retos.

La salud emocional es también una base para la construcción de paz, pero para ello es preciso primero aprender a conocerte, pues no puedes cuidar y valorar lo que no conoces, por lo que a continuación se presentan una serie de actividades, a partir de la página 146, para tu educación emocional y autoconocimiento, otro tema que se abordará es el de la construcción de tu plan de vida, pues éste va de la mano con la cultura del buentrato.

Puedes ir realizando las actividades cuando el grupo lo vea conveniente, también algunas otras las puedes hacer en un espacio seguro a manera de que tengas más oportunidad de analizar los temas que surgen en las actividades.

Es importante que constantemente monitorees tu sentir, las actividades están encaminadas a generarte un bienestar, pero probablemente surjan cosas con las que no te sientas a gusto, para eso te pedimos que no te lo quedes, que si no te gusta como te sientes se lo comentes a tu profesor (a) o a algún especialista en el tema.

AUTOCUIDADO ES BUSCAR AYUDA CUANDO SIENTO:

- » Poca energía, fatiga, problemas de sueño o apetito.
- » Falta de interés en actividades que solían ser interesantes.
- » Estado de ánimo triste o ansioso de forma persistente.
- » Concentración y atención reducida.
- » Disminución de la autoestima y la confianza en sí mismo(a).

Línea:
800 911 2000

¿Cómo formar un nuevo hábito?



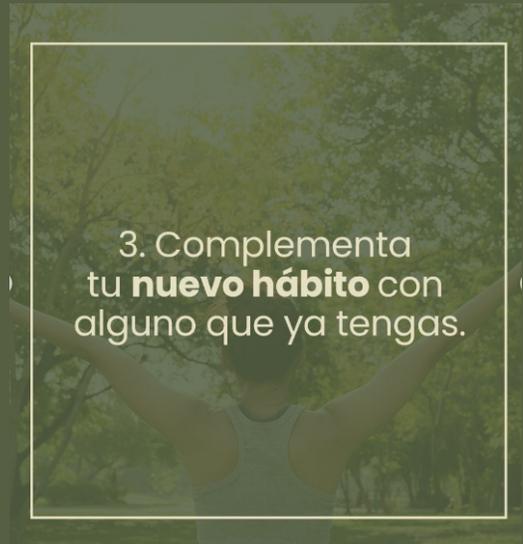
1. Enfócate en un **solo hábito** a la vez.



2. Comprométete a *cumplirlo* durante al menos un mes.



3. Complementa tu **nuevo hábito** con alguno que ya tengas.



4. No te apures, hazlo **poco a poco**



5. Prepárate para toparte con algunos **obstáculos en el camino.**

Actividad de inicio: seguimiento de la conciencia corporal

Si lo recuerdas, el semestre pasado se te pidió que hicieras una actividad de conciencia corporal con tu grupo, con la canción “Movimiento” de Jorge Drexler, se te indicó que te movieras libremente y que te hicieras consciente de cómo te sentías con esta actividad, también se te sugirió que después hicieras esta actividad en privado para eliminar el distractor del grupo.

En caso de que hayas seguido las sugerencias ya te podrás dar cuenta que tu cuerpo puede tener mayor libertad conforme haces del movimiento un hábito, un factor importante es que **disfrutes la actividad**, pues en caso de que tomes esta actividad desde la imposición u obligación es probable que te bloques o te resistas a permitirle a tu cuerpo moverse libremente.

Sin importar si ya has hecho una actividad similar o no, en esta ocasión se te pedirá que trabajes con otra canción, con objetivos que más adelante irás descubriendo.

<https://drive.google.com/file/d/1kul3vgnlTiz-buhcEXMODcoT13leEq66/view?usp=sharing>



Tebaev Barranca

Mover a tu cuerpo
como forma de autocuidado,



no de
auto
castigo.

Indicaciones:

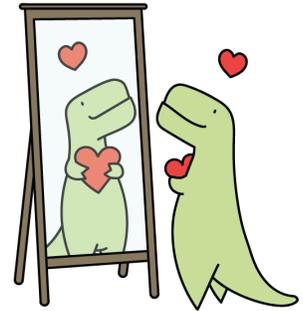
- En grupo, verifica que tengan la canción descargada del enlace de la izquierda y un equipo de audio para reproducirla.
- También en grupo, decidan si quieren hacer esta actividad con los ojos cerrados, vendados o abiertos. Esto dependerá de la experiencia que hayan tenido el semestre anterior, su disposición y confianza.
- Prepárate para la actividad ubicándote en un lugar en el que te sientas segura (o) y con el suficiente espacio para moverte.
- Ten a la mano tu cuadernillo de actividades para completar el ejercicio de la p. cuando concluyas.
- Pídele a tu profesor o profesora que reproduzca la canción y hazte consciente de que esta actividad es un **regalo para tu cuerpo y tu autoconocimiento**.
- Durante la canción muévete con la mayor libertad posible, en este momento no hace falta que pongas atención a la letra, si te cuesta trabajo, puedes procurar estirarte y moverte de arriba abajo y/o de abajo hacia arriba, lo ideal es que escuchando la música te dejes llevar por lo que dice tu cuerpo, pero puede que no sea fácil, en ese caso trabaja cada parte de manera consciente. Lo esperado es que no te quedes quieta(o) y procures llevar un ritmo.
- Al concluir la canción respira profundo, toma agua y **completa el ejercicio de las páginas 40 y 41 de tu Cuadernillo de Actividades.**

Actividad 2: inicio del plan de vida y autoconocimiento

La sesión anterior fue una sesión de exploración, no te preocupes si te costó trabajo contestar, o emociones no placenteras se removieron en ti, este taller te servirá para darte cuenta de eso y saber si necesitas poner mayor atención y cuidado a algún aspecto de ti o incluso pedir ayuda si eso es necesario.

Por última ocasión escucha la canción con la que trabajaste la sesión pasada, esta vez lo importante es que escuches la letra, no es necesario que estés de pie y te muevas, pero puedes hacerlo si así lo deseas, lo importante es que puedas estar atenta(o) a la letra, ya que te servirá para responder lo que se te pide.

El proceso de reflexión no es el mismo mientras escuchas la canción y dejar que el pensamiento fluya, pero si te es necesario puedes leer la letra **después de escucharla**.



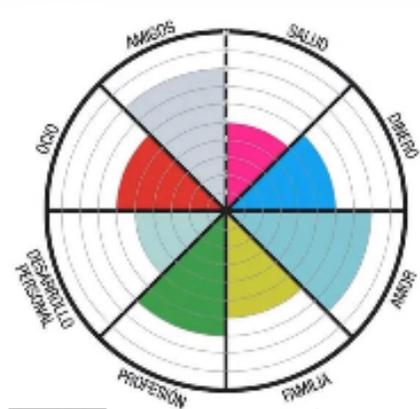
Realiza el ejercicio de la página 42 de tu Cuadernillo de Actividades.

¿Cómo te ves en 10 años?
Quizá tendrás una familia
Una casa en la ciudad
Probablemente tendrás un trabajo estable
Una rutina pacífica, viajes en verano, noches de película
Cenas con amigos, reuniones familiares,
Proyectos divertidos
¿Cómo te ves en 20 años?
Hijos en la escuela, sin hijos tal vez
Mascotas a las que llamarás hijos,
Plantas a las que llamarás mascotas,
Menos tiempo para ti,
Y más tiempo para los demás
¿Y en 30 años?
Las rodillas chuecas o dolores en la espalda
Gente que se fue para siempre, nuevos amigos,
Experiencia resumida en éxito
¿Cómo te ves?
Yo me veo... bailando
Y no sé si tengan que pasar 10 años, 20 años o 30 años
Quizá lo único que estoy buscando es a alguien
Que quiera bailar conmigo
No importa la edad para dejar de soñar,
No importa la edad para dejar de jugar y de nadar en el mar,
Saltar en los charcos
No estás demasiado grande
Para volver a empezar, no se te ido el tiempo,
Cada quien viaja a su propio ritmo,
Cada uno va buscando con quién compartir su equipaje
Pero cuando todo salga,
Cuando estén llenos de vida
Y solo quieran explotar de felicidad,
Ven a bailar conmigo
Es más, enséñame a bailar



Actividad 3: la rueda de la vida

Después de haber respondido las primeras preguntas sobre tu plan de vida, habrás podido notar que lo que haces o no en el día de hoy puede influir para alcanzar lo que te propones, para ello cabe precisar que aunque estas actividades se orientan a que construyas un plan de vida, constantemente vas a estar trabajando en aspectos de tu presente y de tu futuro inmediato, esto con tal de ir cimentando el camino para lograr el futuro que tú desees.



“La rueda de la vida” es una herramienta de autoconocimiento útil para evaluar la satisfacción en diferentes áreas, como la salud física, tu salud emocional, las relaciones personales, el estudio, la familia, la espiritualidad, entre otras. Hacer la rueda de la vida cada cierto tiempo te permitirá hacer un seguimiento de tu progreso y ver si estás avanzando hacia tus objetivos y metas en cada una de estas áreas.

Al hacer la rueda de la vida periódicamente, por ejemplo cada mes, te servirá para detectar patrones y tendencias en tus puntuaciones y ver qué áreas necesitan más atención y en qué áreas estás prosperando. Esto te ayuda a ajustar tus prioridades y enfocar tu tiempo y energía en las áreas que necesitan más trabajo y mejora.

Además, hacer la rueda de la vida regularmente te mantiene consciente de tu bienestar emocional y físico y puede motivarte a tomar medidas para mejorar tu calidad de vida. También ayuda a mantenerse enfocada (o) y motivada (o) en tus objetivos a largo plazo y a tomar decisiones más conscientes y estratégicas en tu vida diaria.

Para realizarla ve a la página 43 de tu Cuadernillo de Actividades.

Actividad 4: Reutilizando la metáfora del Iceberg para conocerme y reconocirme

Cuando se habló de violencia se utilizó la figura del iceberg para dar cuenta de los aspectos visibles e invisibles de este aspecto, para hablar de violencia de género también se han desglosado aspectos específicos con este recurso, pero en esta ocasión utilizaremos esta figura para reconocer aspectos de ti que solo tú conoces y que son parte de tu identidad, [para desarrollarlo realiza el ejercicio de la página 44 de tu Cuadernillo de Actividades.](#)

Actividad 5: poniéndole color a mis emociones

Durante este trayecto se te ha preguntado frecuentemente cómo te sientes al abordar ciertos temas y cuáles son las emociones que identificas, es probable que hayas tenido dificultad en responder algo que no sea “bien”, pero por lo menos ya sabrás qué tanto puedes nombrar lo que sientes o si necesitas trabajarlo, para esto se te presenta “el círculo de las emociones” una herramienta que te puede ser de utilidad en este aprendizaje.

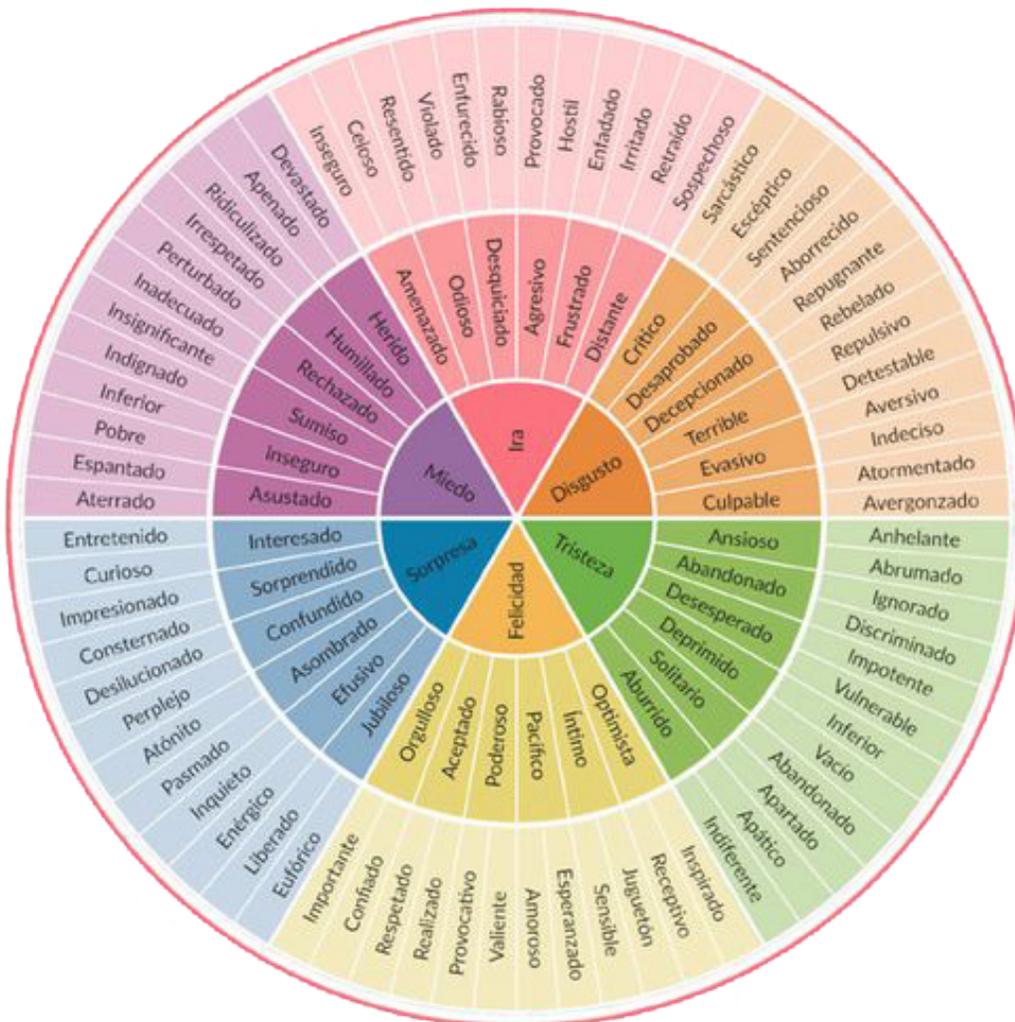
Para saber más al respecto realiza la lectura de la página y posteriormente completa los ejercicios de la página 45 a la 51 de tu Cuadernillo de Actividades.



Puedes ampliar tu conocimiento sobre las emociones en el enlace siguiente:



<https://www.youtube.com/watch?v=VKFiwi-9VY2M>



Cultura del buentrato en la escuela

Según el manual metodológico del buentrato, asumir la cultura del buentrato como estrategia educativa, es apuntalar un modelo alternativo y propositivo de atención a la violencia de género que tiene entre otras, las siguientes características:

- Buentrato es un término al que cada quien le da su sentido, exige un compromiso personal donde la forma, el fondo y los resultados necesariamente hagan sentir bien a la propia persona y las y los interlocutores, lo fundamental es que nosotras(os) nos vivamos bientratados/as, más allá de toda definición
- Buentrato es un modelo propositivo ya que se enfoca en proveer y fomentar las relaciones de buentrato como una forma de educación alternativa que pone énfasis en el **qué hacer para tratarnos bien**, desarrollando recursos, habilidades y actitudes para una convivencia equitativa, armónica y noviolenta.
- La Cultura del buentrato inicia con el buentrato hacia nosotras/os. Si nos exigimos darnos a nosotros mismas/os un buentrato, no vamos a permitir que otros y otras nos den un maltrato, nos violenten u opriman, de esta manera nuestra vida esta más en nuestras manos, al estar responsabilizándonos por nuestro bienestar.
- La Cultura del buentrato como propuesta educativa es un puente para incluir y abarcar muchas problemáticas, que permite cubrir las necesidades educativas, pudiendo abarcar y tratar cualquier tema o actividad, enfocándolas siempre al desarrollo de recursos, habilidades, capacidades y destrezas que fomenten actitudes de buentrato.

Tabla ilustrativa de la Cultura del buentrato*

Maltrato	Buentrato
Violencia	Negociación
Desigualdades	Escucha
Abusos	Diálogo
Sexismos	Justicia
Individualismos	Equidad
Discriminación	Autocrítica
Impunidad	Apertura
Desequilibrios	Diversidad, Inclusión

*Manual metodológico del buentrato, Indesol

Aunque el buentrato sea una palabra nueva, esto no quiere decir que no se aplique en el Telebachillerato, pues desde la iniciativa de cada escuela y a través también de los Trayectos transersales, se han impulsado proyectos con este enfoque.

Analiza los principios de la Nueva Escuela Mexicana ¿son compatibles con el buentrato? ¿en qué esfera?

Principios de la Nueva Escuela Mexicana:

-  01 Fomento de la identidad con México.
-  02 Responsabilidad ciudadana.
-  03 Promoción de la cultura de la paz.
-  04 La honestidad como comportamiento fundamental.
-  05 Participación en la transformación de la sociedad.
-  06 Respeto de la dignidad humana.
-  07 Promoción de la interculturalidad.
-  08 Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente.

A continuación se te presentan un par de ejemplos de proyectos de buentrato que se han realizado en los Telebachilleratos, **sería un gusto que tu escuela apareciera aquí**, por lo que te invitamos a subir tus iniciativas de buentrato a las redes sociales con la etiqueta **#RSETebaev** o **#BuentratoTebaev**.

Buentrato al medio ambiente

Rescate a perros que habían sido víctimas de abandono y maltrato

Felicidades al Telebachillerato Xoteapan, profesor y estudiantes, que con esta iniciativa da un ejemplo de buentrato, ante la problemática tan evidente que es el abandono y descuido a los animales de compañía.



Taller de reaprovechamiento de moda y textiles

Tebaev La Victoria, Supervisión Poza Rica



Esta escuela realizó sus actividades en beneficio de la economía de sus estudiantes que más lo necesitaban, además de beneficiar al medio ambiente y la comunidad.

Tebaev Miguel Hidalgo 30ETH1005Y



Webinar
De la MODA, lo que... sea más SOSTENIBLE y JUSTO
Ponente: **Laurencia León**
Invitado residente
CONABIO

TRANSMISIÓN EN VIVO | Martes 28 de noviembre 2023
16:00 horas
(Hora Ciudad de México)

Plataformas
CONSTRUYET | YouTube

Organizado por:
EDUCACIÓN

Si te interesa saber sobre la importancia de esta acción puedes ver el webinar: “De la moda, lo que... sea más sostenible y justo”

https://www.youtube.com/live/pdC03n8_xc8?si=-7dPoxuMVU_BPuTOc



EL OUTFIT PERFECTO

MÁS CIENCIA

ES EL QUE MENOS CONTAMINA



X @fj/DGDCUNAM



MÁS CIENCIA

ANTES DE COMPRAR,
¡PIENSA EN MÍ!

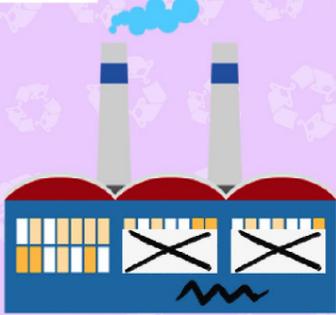
An illustration of a sad Earth character with a face, crying blue tears. It is positioned above a pile of colorful clothes. The background is light purple with a pattern of white recycling symbols.

X @fj/DGDCUNAM



FAST FASHION

MÁS CIENCIA



EN PROMEDIO, CADA PRENDA QUE COMPRAS SOLO LA USAS ENTRE 7 Y 10 VECES ANTES DE TIRARLA, LO QUE GENERA GRAN IMPACTO AMBIENTAL.

X @fj/DGDCUNAM



MÁS CIENCIA

LA INDUSTRIA DE LA MODA ES RESPONSABLE DEL 10% DE EMISIONES DE CO₂ Y DEL 20% DE LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA EN EL MUNDO.

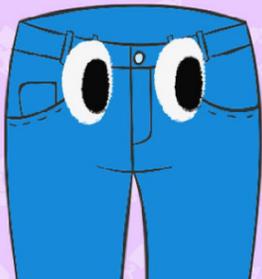


X @fj/DGDCUNAM



MÁS CIENCIA

PARA FABRICARME SE REQUIERE LA MISMA CANTIDAD DE AGUA QUE CONSUMES EN 10 AÑOS.



X @fj/DGDCUNAM



MÁS CIENCIA

PARA COLMO, EL 40% DE LAS PRENDAS NUNCA SE USA.

¡OTRA VEZ ELIGIÓ LOS ROTOS. NO PUEDE SER!



X @fj/DGDCUNAM



¿Por qué coser tu propia ropa si es



más fácil y barato comprar en liquidación?

coser nos independiza de los estereotipos impuestos por la industria de la moda



pensada para cuerpos hegemónicos

coser es una práctica revolucionaria para los tiempos que nos marcan

las modas, las tendencias, los tipos de cuerpos para los

que está pensada

la ropa

y el consumismo



coser nos abre

un mundo de

posibilidades

nos permite

conectarnos con nuestra creatividad

y nos habilita a ser parte activa de

una moda hecha a nuestra medida



coser es un oficio, un arte

que todxs podemos hacer y disfrutar



CUANDO HABLAMOS DE MODA NO NOS REFERIMOS A LAS PASARELAS DE PARÍS, MILÁN O NUEVA YORK. ENTENDEMOS LA MODA COMO EL FENÓMENO **POLÍTICO, SOCIAL Y CULTURAL** DE ATÁVIAR NUESTROS CUERPOS-TERRITORIOS.

EISVER

LA ROPA *que usas*
NO reduce
NUNCA
EL RESPETO
que mereces

eisver.veracruz

RECICLAMOS, CORTAMOS Y PEGAMOS. JUGAMOS CON PRENDAS, ZAPATOS, **RETAZOS Y TEXTILES.** DESAFIAMOS LOS ESTÁNDARES HEGEMÓNICOS DEL CUERPO (QUE SON BINARIOS, BLANCOS E HÍPER-DELGADOS) CON LOS RECURSOS QUE TENEMOS A LA MANO PARA IMAGINAR-CREAR NUESTRAS PROPIAS PASARELAS.

LA MODA ES INCÓMODA, PORQUE MEDIANTE LA ROPA DESOBEDECEMOS EL ORDEN ESTABLECIDO POR LAS ÉLITES, RECHAZAMOS **SUS VALORES ESTÉTICOS Y CONSTRUIMOS NUEVAS MANERAS DE HABITAR EL MUNDO.**

**COMPRAR MENOS.
 REPARAR TODO.
 CREAR NUESTRAS COSAS.
 DESOBEDECER
 AL CONSUMO.**

HUMANIDADES
II

SEGUNDO SEMESTRE
 TELEBACHILLERATO DE VERACRUZ
EDICIÓN: JUAN FÉLIX BARRERA, ANA MARÍA SÁNCHEZ GARCÍA, LUCÍA DE JESÚS HERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ

Puedes vincular este tema con el ejercicio de la página 118 de tu guía de Humanidades II

El arte también ha estado presente pronunciándose en contra del consumo excesivo de ropa, “Fashion Victims” es una acción urbana en protesta de las verdaderas víctimas de la moda, las trabajadoras y trabajadores de las grandes empresas textiles, que son malpagados y sometidos a condiciones de trabajo deplorables, que atentan a su vida y su salud, tal es el caso de la empresa textil que colapsó en Bangladesh, por la que murieron 1134 personas y hubo 234 heridos.



Fashion Victims. Yolanda Domínguez.

Para concluir el tema, realiza la lectura sobre el buentrato en el espacio educativo y comenta con tu grupo cuáles iniciativas de buentrato valdría la pena emprender para beneficio de tu comunidad y escuela.

Imprescindible, fomentar la empatía en los espacios educativos

Se tiene que promover la solidaridad para que todas las personas cuenten con las mismas oportunidades de desarrollar una vida digna, libre de discriminaciones y violencias

Mirtha Hernández Mar
16, 2023



No hay buentrato sin empatía y respeto hacia las personas, sin la capacidad de escuchar sus necesidades. Por eso, es relevante que en los centros educativos se atiendan las necesidades de alumnas y alumnos, quienes acuden no sólo para adquirir conocimientos, sino además para relacionarse y vincularse afectivamente.

Así lo afirmó la sexóloga María de la Almodena Paloma Andrés Domingo, del Instituto Terapia de Reencuentro, al ofrecer la conferencia “Cómo incorporar el buentrato en los vínculos afectivos”, organizado por la Facultad de Psicología (FP).

El buentrato incluye el lenguaje inclusivo. Los profesionales de la educación saben que está cargado de significados. “Con él se humilla, se desacredita o, por el contrario, se dignifica”, dijo la experta en el evento efectuado en el Auditorio Silvia Macotela Flores, de la FP.

Señaló también que se debe potenciar la cooperación entre las personas como una forma de interdependencia y ayuda mutua. Ir cambiando las relaciones jerárquicas de las instituciones por otras más igualitarias. “Potenciar la creación de equipos, no en función del máximo rendimiento, sino teniendo en cuenta las necesidades de las personas que la integran, para conjugar eficacia y bienestar. El buentrato se contagia”, añadió.

La especialista expuso qué tan importante es que profesoras y profesores elaboren planes, programas y asignaturas los cuales potencien el buentrato, como que se atiendan los actos de abusos y maltratos que sucedan en sus espacios.

Igualmente, indicó que se debe fomentar la solidaridad para que todas las personas tengan las mismas oportunidades de desarrollar una vida digna, libre de discriminaciones y violencias.

“Otra práctica de buentrato en el ámbito educativo es facilitar el aprendizaje grupal, pues fomenta las relaciones igualitarias; grupos en los que se pueda compartir saberes y comunicarse sin enjuiciarse, que se pueda tomar la palabra, sentirse escuchados, y en los que, a su vez, se aprenda a escuchar”, mencionó.

Esos grupos son un buen espacio para que el buentrato se contagie y produzca gozo y bienestar corporal.

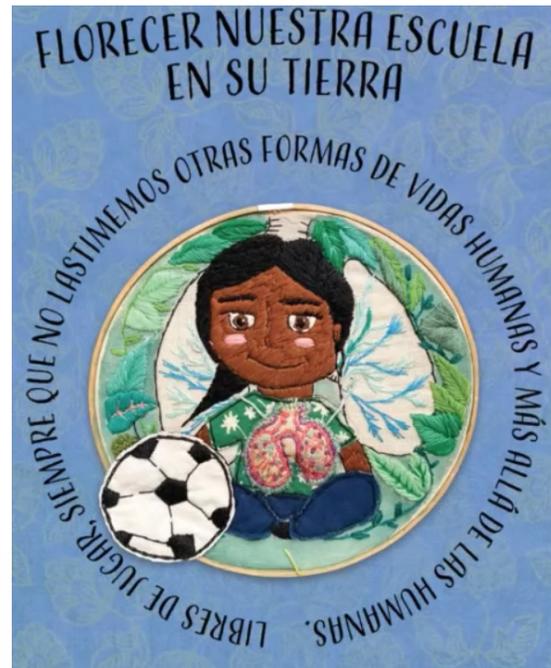
Los valores de igualdad, equidad, justicia y los derechos humanos deben ser los que rijan las sociedades “bientratantes”, no sólo en el papel, sino además en su funcionamiento cotidiano, insistió.

Idéntica valía

La experta remarcó que hombres y mujeres poseen idéntica valía y, pese a las diferencias, tienen el derecho a ser respetados, valorados con sus diferencias y tratados con igualdad. “No hay buentrato sin respeto a las diferencias, la diversidad nos complementa y enriquece”, sostuvo María de la Almudena Paloma Andrés Domingo.

Asimismo, apuntó que cuando no se respeta a los demás y se ejerce violencia, nos deshumanizamos, y aquella puede volverse en contra de esa persona, generarle culpa y vergüenza.

La prevención del maltrato, insistió, es fomentar relaciones de buentrato como una forma de educación para la salud. Además, llamó a los docentes a reflexionar sobre las causas sociopolíticas del maltrato y la violencia, así como los cambios que a nivel personal, relacional y social se requieren para ir construyendo relaciones más igualitarias.



<https://www.gaceta.unam.mx/imprescindible-fomentar-la-empatia-en-los-espacios-educativos/>



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEGOB
Secretaría
de Gobierno

SUBSEGOB
Subsecretaría de
Gobierno

CULTURA DE PAZ
Dirección General de Cultura
de Paz y Derechos Humanos

Si te interesaron los temas y quieres seguir aprendiendo al respecto, te invitamos a que veas alguno de los tantas conversatorios y conferencias que la Dirección General de Cultura de Paz y Derechos Humanos de Veracruz ha realizado.

Conversatorio virtual “Educar para la Paz y la Noviolencia en la agenda 2030”

<https://www.facebook.com/DGCPDHVer/videos/1438711350389782/>



Conversatorio virtual “Principios de Noviolencia y Buentrato”

<https://youtu.be/2IB5uUzr5I0?si=BGvjIC-PDzNaHHuJ>

Conversatorio virtual : La escuela como espacio de construcción de paz y noviolencia

<https://youtu.be/SD8y86I6pPk?si=LaPA3yl68apxxd-d>

Conversatorio: “Comunidades escolares ‘Tejiendo la paz’: Educación para la paz y la Noviolencia”

https://youtu.be/E1eD6DjmtK8?si=_qIM0_zRJ_HDXk9

Conversatorio virtual “Acción Colectiva y Cultura de Paz”

<https://youtu.be/GwFzJkOP9FQ?si=RwISawie86SC2kfi>

Conferencia “Introducción a la cultura de Paz y DDHH” del Seminario “Cultura de Paz y DDHH”.

https://www.youtube.com/live/HOi9lmygw_l?si=ymqCy8ZGRGvH1YPE

Conversatorio Virtual - “Andamiajes para una Cultura de Paz: Noviolencia y Educación”

<https://youtu.be/cJDtBqKzDVI?si=IMgO06dKRcgVwVrA>

Segundo ciclo de Conferencias “Acciones para Fomentar una Cultura de Paz”

<https://youtu.be/eCLpvPjsvIM?si=EHmsr7M7wqXZf3vV>

Ciclo de conferencias híbridas: “Acciones para fomentar una Cultura de Paz”

<https://youtu.be/WjcX0Iz1Rbo?si=G2V9qHEZ6udsiKv4>

Conversatorio virtual: Diálogos para una Cultura de Paz y de Noviolencia

<https://youtu.be/Hg4Mo31Umk8?si=MgYbU3baR1JTODgi>



Lecturas y recursos

para tus actividades de
autoconocimiento y educación emocional

YoSoyMatt: el DJ originario de Papantla que nos pone a bailar

Roberto Matthews (Yo soy Matt) no teme decir que es el primer DJ mexicano usuario de silla de ruedas (a la que llama 'mi nave espacial').



“Para mí estar en este festival es un sueño hecho realidad. Y, ¿saben una cosa? Yo llego aquí en mi silla de ruedas y les digo que **no se necesitan piernas para bailar, si el ritmo se lleva en el corazón**”.

Así se presentó hace dos meses Roberto Matthews o DJ YoSoyMatt en el último Electric Daisy Carnival (EDC), en el Autódromo de Los Hermanos Rodríguez, ante miles de espectadores.

Jarocho de hueso colorado, es protagonista de las fiestas electrónicas más vibrantes de México. Bajo el seudónimo YoSoyMatt, su música combina ritmos tropicales con tracks de música digital y electrónica de todos los tiempos y de todos los rincones del mundo.

Como apasionado del mar, ha llevado los sonidos del agua salada a sus rolas, entre ellas la más famosa que es EP *Once upon the sea* (2021).

Roberto tiene 36 años y **nació en Papantla, Veracruz. A los 15 años comenzó a usar silla de ruedas cuando le diagnosticaron distrofia muscular.**

Fue el primer DJ con discapacidad que es parte del cartel del Electric Daisy Carnival (EDC) en febrero del año pasado, en el Autódromo de Los Hermanos Rodríguez donde asistieron 200 mil personas.



“Siempre me gustó mezclar en fiestas y a los 18 años iba con mis bastones y les decía a mis amigos y, sobre todo, a mi hermano Memo que bailarían por mí”, dijo en una entrevista al sitio DDMX, “soy un proveedor de ritmos y momentos, y el público es mi proveedor de magia. Yo no monto shows, el espectáculo es para mí con la gente, a la que observo **desde mi trono que me empodera, porque en los shows ya no es mi silla, es mi nave espacial**”, agregó.

Escenario, mezcladora, computadora y ‘su trono’ son parte del show que monta en sus presentaciones este artista que ya forma parte del catálogo de Warner Music.

“**Agradezco lo que tengo, pues me forjó para ser quien soy** y si volviera a nacer no le cambiaría absolutamente nada a mi vida. Es necesario llevar dentro de uno mismo el caos para poder poner una estrella en el universo”, dijo en la misma entrevista.

Roberto toca el piano desde los seis años, pero decidió llevar la música fuera de esa caja con teclas y cuerdas.

Asimismo, Roberto Matthews detalló que las inspiraciones que lo llevaron a hacer su música actual, provienen directamente de **sonidos tropicales que él podía escuchar en Veracruz**.

“Musicalmente, siempre fui bombardeado por géneros tropicales, porque, pues Veracruz es la cuna o el puerto de acceso, por lo que a ese sitio llega la música así sin filtros, con salsas, ballenatos, bachatas, merengue, fue lo que me inspiro a una receta con letras que tengan historias detrás”.

“Siempre hice música para mí, pero me dediqué a esto por el aburrimiento que tenía por la música existente, pero para mí la música siempre fue un acto retórico que no permitía crítica”.

“Para mí es importante que haya una historia, un cuento detrás, que juegue un papel central junto a la música”.

YoSoyMatt indicó que **desde su juventud ha tenido el gusto por la escritura**, situación que acompaña y empata con sus creaciones musicales, lo que hace que sus canciones puedan parecer a un ‘audiolibro’.

“**Yo escribía y escribía cuentos en mi prepa**, para mí siempre se me hizo algo bueno poder acercarme con amigos con los que creces y que te digan ‘Matt échate un cuento’, entre eso y que siempre me gusto escuchar a Cri-Cri y Agustín Lara (...) caí en cuenta que hay que devolver el poder de las letras a la música”.

Además, remarco que en presentaciones de mucho o poco aforo, él ha podido constatar que **las personas, en unísono, logran sentir y bailar su mensaje principal que es “enséñenme a bailar”**.

Si te interesa este artista, aquí su web personal: www.yosoymatt.com

Fuentes: <https://www.24-horas.mx/> y <https://www.yotambien.mx/>

La Rueda de las Emociones ¿Qué es y cómo funciona?



Antes de iniciar con la guía de la rueda de las emociones, me gustaría hacerte una sencilla pregunta: **¿CÓMO TE SIENTES?...** analízalo, ¿cuál es tu respuesta?

¿Cómo responde la mayoría a esta simple pregunta? generalmente con respuestas muy escuetas, del tipo: “bien”, “cansado”, “mejor”, “déjame”, “nada”.

A pesar de ser una pregunta muy simple, las respuestas más comunes reflejan un gran desconocimiento de las propias emociones o bien, una evasión de las mismas.

La pregunta alude a un estado emocional reciente, no a lo que hago, ni lo que tengo, ni en donde estoy, o lo que quiero que hagan por mí...

¿Qué tanto sueles “autoaplicarte” estas respuestas (estoy bien, cansado, no sé qué tengo, etc.), evadiendo lo que sientes o dejando con más dudas a tu interlocutor?

Si es tu caso, o simplemente deseas desarrollar más tu conciencia emocional, en hora buena, que aquí aprenderás una poderosa herramienta para identificar y comprender tus emociones.

¿Qué es la rueda de las emociones?

La rueda de las emociones es **un recurso gráfico que sirve para identificar los diferentes tipos de emociones, y entender cómo se relacionan entre sí.**

En 1980, su creador Robert Plutchik, se sirvió de ella para explicar la “Teoría Psicoevolutiva de la Emoción” utilizando un modelo cónico y otro circular.

El modelo circular o en 2ª dimensión es la más conocido (de ahí que se haya popularizado como “rueda”), y se utiliza para entender las emociones básicas y sus posibles combinaciones.

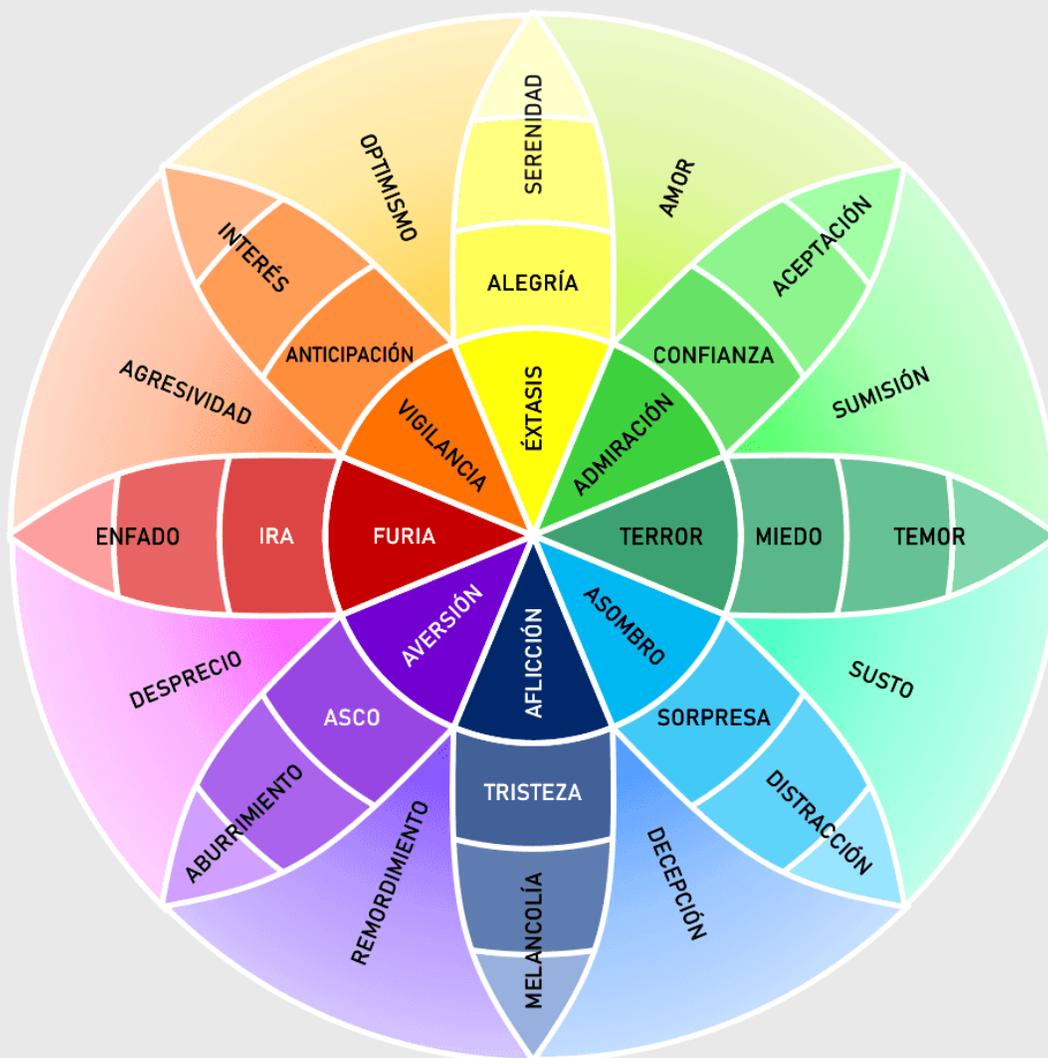
Mediante la vista cónica o en 3ª dimensión, se puede medir y analizar la intensidad de las emociones básicas respecto a sus derivadas compuestas.



Rueda de las Emociones

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com>

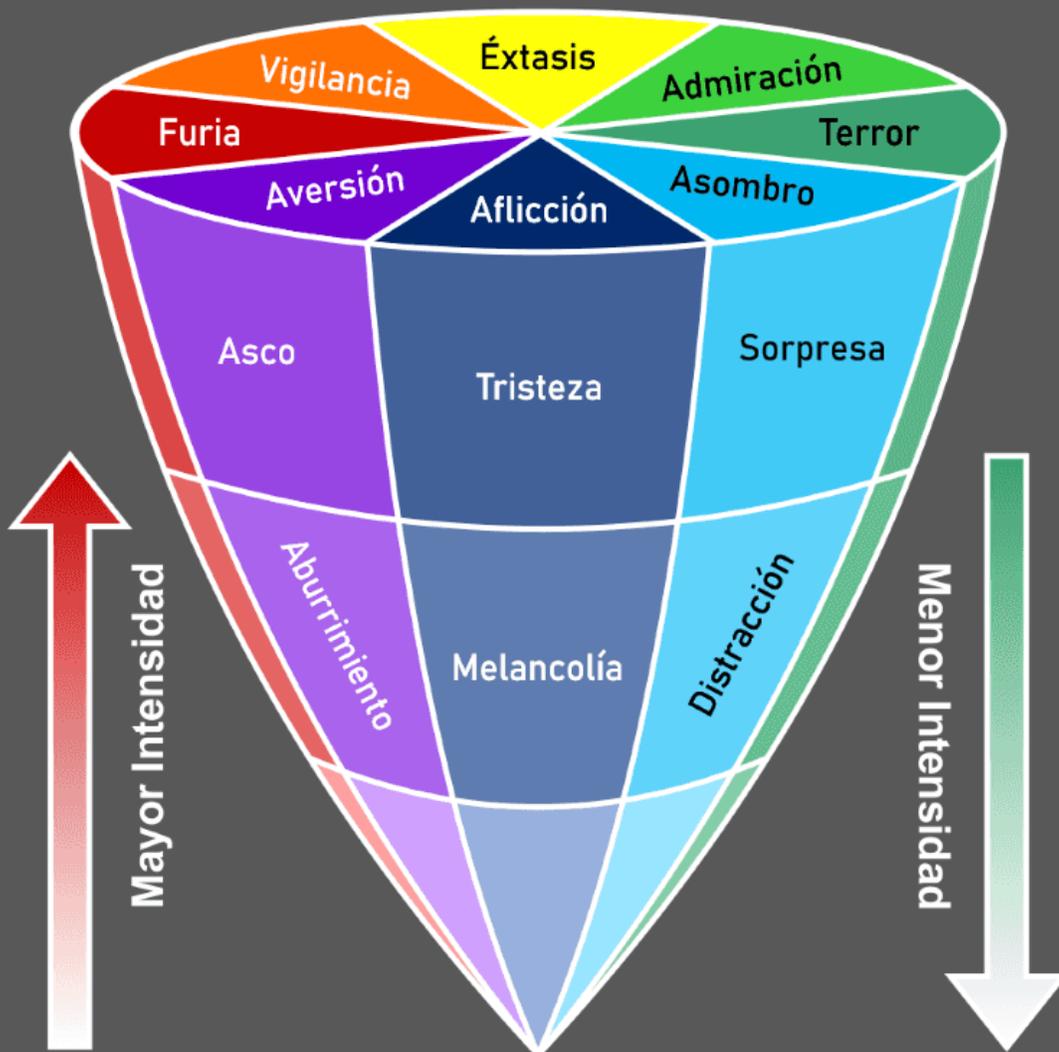
MODELO CIRCULAR Bidimensional de Plutchik



Rueda de las Emociones

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com>

MODELO CÓNICO Tridimensional de Plutchik



¿Cómo funciona la rueda de las emociones?

La rueda de las emociones funciona en base a una relación esquematizada entre las distintas emociones, las cuales describe siguiendo 3 criterios:

Tipología: agrupándolas en emociones básicas y compuestas.

Antagonismo: de acuerdo al grado de similitud o discrepancia entre ellas.

Intensidad: conforme al nivel de excitación con que pueden experimentarse.

Plutchik tomó las propiedades de los colores, como analogía para estudiar y explicar la forma en que las emociones se combinan unas con otras.

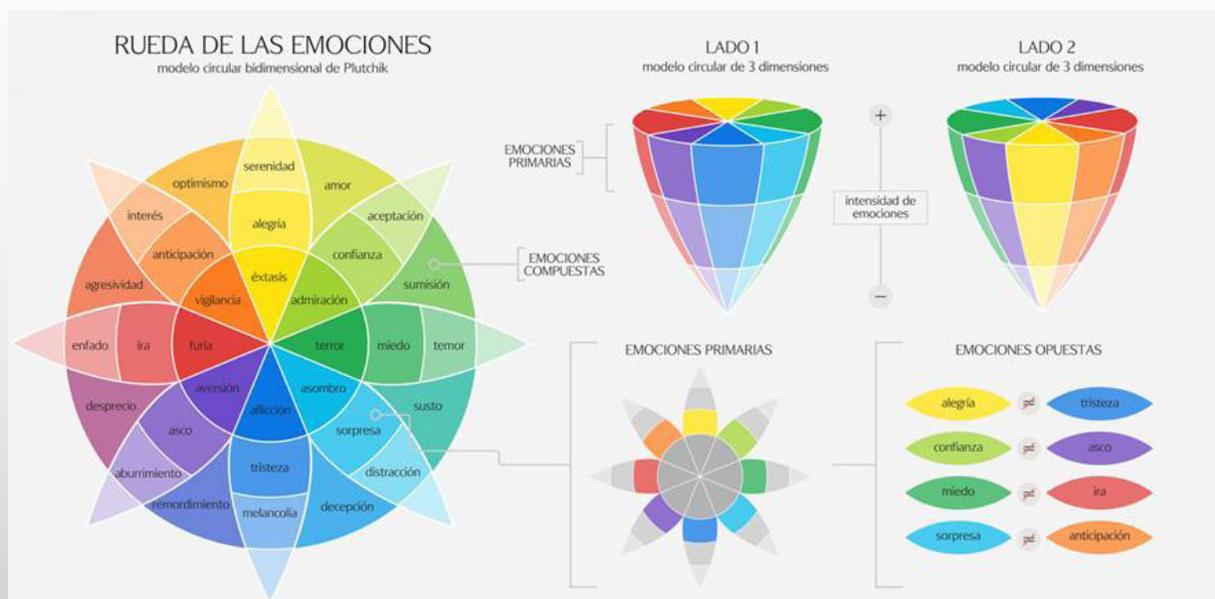
Como en los colores primarios, **la mezcla de emociones básicas da lugar a emociones compuestas, que su vez, tienen distintas tonalidades o matices.**

La concepción de esta analogía con los colores, resulta fundamental para entender cómo utilizar la rueda de las emociones de forma práctica.



SEGUNDO SEMESTRE
TELEBACHILLERATO DE VERACRUZ
MÓDULO DE CULTURA DIGITAL Y TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN

Puedes complementar estos conocimientos con el tema “Círculo cromático” de tu guía de Cultura digital II.



1. Tipología

Para comprender su funcionamiento, este criterio es el punto de partida (y el más fácil de entender), ya que parte de una conceptualización muy sencilla.

Como ya mencionamos, Plutchik clasificó las emociones en 2 grandes grupos: emociones básicas y compuestas, o primarias y secundarias.

Las 8 emociones básicas son : alegría, tristeza, miedo, ira, confianza, asco, sorpresa y anticipación, y las emociones compuestas serían todas las demás.

Estas emociones básicas, podemos ubicarlas en la circunferencia subsecuente al círculo central (alrededor del “núcleo”) de la rueda.

2. Antagonismo

Plutchik afirma que las 8 Emociones Básicas (cuya combinación da origen todas las demás), pueden ser agrupadas en 4 pares de polos opuestos:

- Alegría es antagónico de Tristeza.
- Miedo es antagónico de Ira.
- Confianza es antagónico de Asco.
- Sorpresa es antagónico de Anticipación.

Entre estas emociones opuestas existen varias etapas o “emociones intermedias” que las separan gradualmente, y se asemejan en mayor o menor medida, de acuerdo a su grado de separación.

La relación de similitud o antagonismo entre las emociones, se ubica en el área de intersección entre los “pétalos” diametralmente opuestos y los límites de cada circunferencia.



3. Intensidad

En este criterio el nivel de excitación de las emociones y sus transiciones, están representadas por la gradualidad de los colores en cada “pétalo”.

De tal forma, que mientras una emoción se encuentra más cerca del núcleo, su color será más oscuro (emociones intensas) y mientras más lejos, su color será más pálido (emociones contenidas).

Por ejemplo: en el centro de la rueda, el azul oscuro que representa la Aflicción, cambia a un azul tenue indicando que la Tristeza, está disminuyendo en intensidad respecto a su antecesora.

¿Pará qué sirve la rueda las emociones?

Su utilidad como recurso de análisis emocional es sumamente interesante y valioso, ya que permite observar el curso de las emociones de manera visual.

Revelando el estado inicial de cada emoción (como se originan), su trayectoria (combinación o intensidad), hasta su función u objetivo último.

Es decir, la rueda de las emociones nos ayuda a:

- Identificar las emociones.
- Detectar los eventos que desencadenan las emociones.
- Expresar y usar las emociones asertivamente.
- Encontrar conductas alternativas para satisfacerlas.
- Entender y empatizar con las emociones de los demás.

Cuando entendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, somos capaces de gestionar mejor nuestros impulsos, y dar un sentido a lo que nos sucede.

Al final, una mejor comprensión emocional, se traduce en una mayor claridad ante la solución de problemas y la forma en que reaccionamos ante ellos.

Específicamente, la aplicación práctica de la rueda de las emociones suele darse en 3 grandes áreas de la psicología:

- Psicología Educativa, como contenido de aprendizaje y herramienta pedagógica.
- Psicoterapia, como recurso de autoconocimiento o con fines de orientación clínica.
- Psicología Laboral, para el adiestramiento de personal y el análisis del clima organizacional.

Las Díadas Emocionales

Cada posible combinación de las 8 emociones básicas, dan como resultado 24 emociones compuestas, que Plutchik clasificó en 3 grupos de díadas.

Cada grupo representa los grados de separación con las emociones básicas, de tal forma que la posibilidad de experimentar emociones de la díada 1, 2, y 3 disminuye a medida que su separación aumenta.



Díadas Emocionales



AYUDA PSICOLÓGICA EN LÍNEA

"Es imposible experimentar dos emociones básicas opuestas al mismo tiempo"
(Plutchik, 1980)

8 Emociones Básicas Opuestas			Díada Primaria		Emoción Compuesta
Alegría	VS	Tristeza	Alegría +	Confianza =	Amor
Confianza	VS	Asco	Confianza +	Miedo =	Sumisión
Miedo	VS	Ira	Miedo +	Sorpresa =	Alarma
Sorpresa	VS	Anticipación	Sorpresa +	Tristeza =	Decepción
Tristeza	VS	Alegría	Tristeza +	Asco =	Remordimiento
Asco	VS	Confianza	Asco +	Ira =	Desprecio
Ira	VS	Miedo	Ira +	Anticipación =	Agresión
Anticipación	VS	Sorpresa	Anticipación +	Alegría =	Optimismo
Díada Secundaria			Díada Terciaria		Emoción Compuesta
Alegría +	Miedo =	Culpa	Alegría +	Sorpresa =	Deleite
Confianza +	Sorpresa =	Curiosidad	Confianza +	Tristeza =	Sentimentalismo
Miedo +	Tristeza =	Desesperación	Miedo +	Asco =	Vergüenza
Sorpresa +	Asco =	Incredulidad	Sorpresa +	Ira =	Atropello
Tristeza +	Ira =	Envidia	Tristeza +	Anticipación =	Pesimismo
Asco +	Anticipación =	Cinismo	Asco +	Alegría =	Morbosidad
Ira +	Alegría =	Orgullo	Ira +	Confianza =	Dominación
Anticipación +	Confianza =	Fatalismo	Anticipación +	Miedo =	Ansiedad

Función de las emociones según Plutchik

Para Plutchik cada emoción tiene “una razón de ser”, funciones muy concretas que las distinguen y permiten la supervivencia del individuo en su ambiente.

Según su modelo secuencial, las emociones se activan ante la exposición a estímulos específicos, lo que su vez desencadena las denominadas conductas de supervivencia (Krohn, 2007).

Es decir, las emociones no son ni buenas ni malas, sino necesarias. Y se activan instintiva e inconscientemente para generar comportamientos que aseguren nuestro bienestar.

Para Plutchik cada emoción (y sus combinaciones) pueden generar diversas conductas de supervivencia:

- DEFENSA, protección y huida » generada por Miedo y Terror.
- DESTRUCCIÓN, de un obstáculo » generada por Ira y Rabia.
- INCORPORACIÓN, ingesta de alimentos » generada por Confianza.
- RECHAZO, como respuesta a material dañino » generada por Asco.
- REPRODUCCIÓN, intercambio genético » generada por Alegría y Placer.
- REINTEGRACIÓN, como respuesta a la pérdida » generada por Tristeza y Dolor.
- EXPLORACIÓN, del entorno » generada por Curiosidad y Juego.
- ORIENTACIÓN, como respuesta a lo desconocido » generada por Sorpresa.

Nuestro cerebro es emotivo, reacciona emocionalmente a los estímulos, liberando sustancias que nos ayudan a tener un comportamiento acorde a lo que experimentamos.

Si el estímulo persiste, la reacción emocional puede mantenerse, disminuir, eliminarse o combinarse con otra emoción a fin de cumplir su función de supervivencia.

 8 Conductas de Supervivencia <small>https://ayuda-psicologica-en-linea.com</small>				
Estímulo	Valoración Cognitiva	Reacción Emocional	Respuesta Conductual	FUNCIÓN
Objeto Valorado	Posesión	Alegría	Retener	OBTENER RECURSOS
Miembro del grupo	Amigable	Confianza	Emparentar	APOYO MUTUO
Situación Amenazante	Peligroso	Miedo	Escapar	ESTAR A SALVO
Evento Inesperado	¿Qué es?	Sorpresa	Detenerse	ORIENTARSE
Pérdida de objeto	Abandono	Tristeza	Llorar	ASIMILAR PÉRDIDA
Entidad desagradable	Tóxico	Asco	Repeler	EXPULSAR VENENO
Obstáculo	Enemigo	Ira	Atacar	ELIMINAR OBSTÁCULO
Territorio Desconocido	Test	Anticipación	Explorar	CONOCER TERRITORIO

El fundamento de la rueda de las emociones

La Teoría Psicoevolutiva de las Emociones (Plutchik, 1980) es la base teórica de esta herramienta, y es una de las teorías más influyentes en cuanto a clasificación de emociones se refiere.

Esta teoría sostiene que las emociones evolucionan y adaptan su forma de expresión con el fin de preservar la supervivencia y reproducción de los individuos.

Cuenta con 10 postulados (Ch. Minds, 2016), que afirman que las emociones:

1. *Existen como fenómeno en todo animal y estado del desarrollo.*
2. *Evolucionan expresándose de diferentes formas en cada especie.*
3. *Se adaptan para asegurar la supervivencia de los organismos en su entorno.*
4. *Conservan patrones o rasgos comunes en todas las especies (a pesar de sus diversas formas de expresión).*
5. *Son reducidas en número en cuanto a su calidad inicial o estado básico.*
6. *Se combinan dando lugar a una amplia gama de emociones compuestas o derivadas.*
7. *Son antagónicas o pueden ser conceptualizadas en pares de polos opuestos.*
8. *Son hipotéticas de manera que su experiencia y características solo pueden deducirse.*
9. *Se asemejan lo que implica diferentes grados de similitud entre ellas.*
10. *Se intensifican pudiendo experimentarse en diversos niveles de excitación o irritabilidad.*

Conclusiones

Si no podemos reconocer nuestras propias emociones, tampoco podremos comunicarlas con asertividad. A esta habilidad le llamamos reconocimiento de emociones.

Por lo tanto, visto desde un punto de vista emocional, la vida puede ser muy rica, nutritiva y variada ¡Tenemos todo un “menú” a nuestra disposición!

Plutchik nos legó 8 emociones básicas: Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Confianza, Asco, Sorpresa y Anticipación, que deberíamos aprender a reconocer y utilizar.

La mayoría de los animales pueden experimentar las emociones básicas, sin embargo, los humanos podemos generar muchas emociones más: las emociones compuestas.

¿Cuáles son las emociones que más sueles experimentar?, ¿De que manera reaccionas ante ellas?, ¿Conoces los estímulos a los que reaccionas con más intensidad?...

Si dedicas un tiempo a conocerte a ti mismo seguro que encontrarás muchas formas de canalizar mejor tus emociones. ¡Además, es un proceso que resulta muy divertido!

Fuente: <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>

Estos son algunos ejemplos de cómo puedes desarrollar el conocimiento de tus emociones, si te interesa ver la información de otras con el mismo estilo, puedes hacerlo a través de la cuenta de instagram @refugiopsico

@refugio.psicologo

ANATOMÍA

DE LAS

Complejas

EMOCIONES:



INSEGURIDAD

Mi función es:

Aparezco cuando te sientes **amenazado** o con **dudas** frente a tus habilidades o tu valía.

Te permito **auto evaluar**, adaptarte a diferentes eventos y puedo ser potenciador para que busques **nuevas** formas de hacer las cosas.



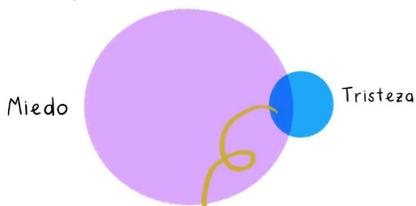
@refugio.psicologo

Me hago más pequeña cuando:

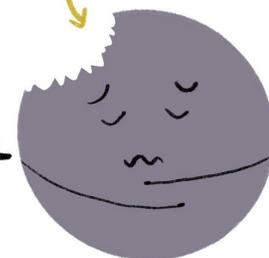
- ✓ Aceptas la imperfección y le temes menos al fracaso
- ✓ Reconoces tus habilidades y estableces metas alcanzables
- ✓ Identificas tus pensamientos negativos y autocriticos, aprendiendo a cuestionarlos



Soy una mezcla de:



¡Hola!
Soy la inseguridad



@refugio.psicologo

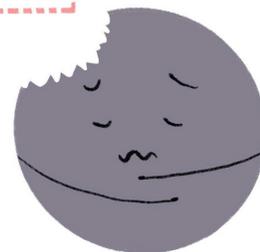
Aparezco cuando:

Estás viviendo situaciones de incertidumbres y cambios

Cuando te comparas con otros y te sientes en desventaja

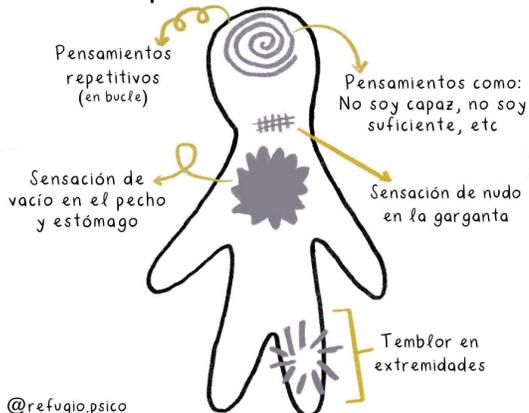
Si eres criticado o rechazado por otros

Te estás enfrentando a nuevos desafíos en tu vida



@refugio.psicologo

En tu cuerpo aparezco como:



@refugio.psicologo

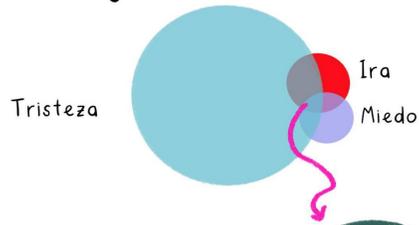
ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES:

Complejas



DECEPCIÓN

Soy una mezcla de:



¡Hola!
Soy la decepción



@refugio.psyco

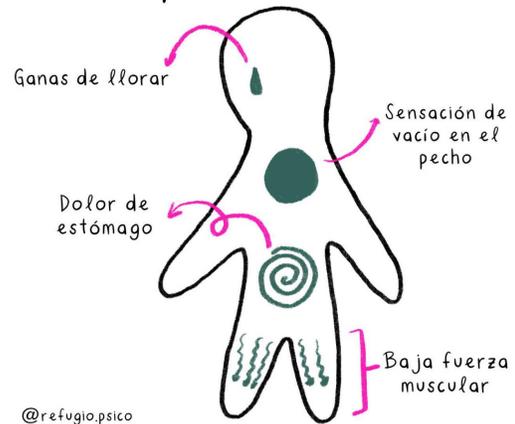
Mi función es:

Soy una señal de que tus expectativas necesitan a justarse o reorganizarse, por lo que te motivo a cambiar de estrategia o enfoque. También te protejo de situaciones potencialmente dañinas o dolorosas. Por mi, puedes tomar decisiones más informadas en tu futuro.



@refugio.psyco

En tu cuerpo aparezco como:



@refugio.psyco

Esperas algo de una persona o una situación y no sale como lo esperabas

Tienes altas expectativas constantemente

Eres una persona que le gusta tener el control, y lo pierdes



Aparezco cuando:

Me hago más pequeña cuando:

Identificas las emociones y pensamientos que se activaron por mi llegada

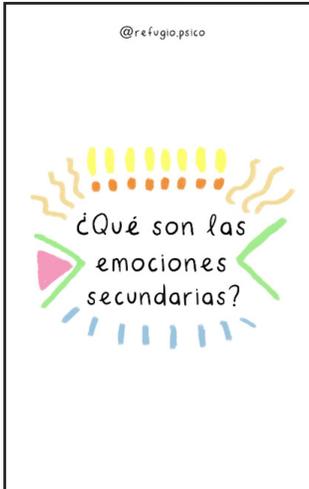
Le comunicas al otro la razón por la que te sientes decepcionado

Ajustas tus expectativas frente a una situación o persona



@refugio.psyco

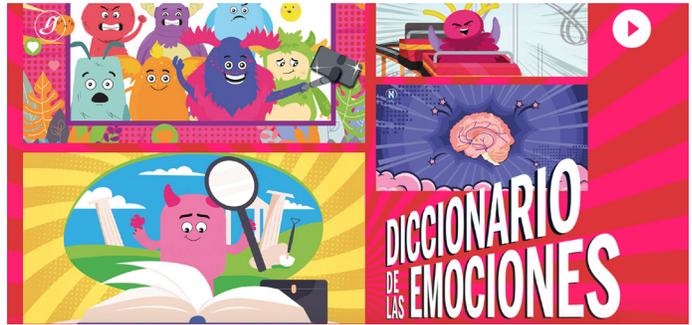
Estos son otros recursos que te apoyarán en el conocimiento de tus emociones



https://www.instagram.com/reel/Cxonl3QOdnj/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==



Diccionario de las emociones Tomo I



<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>

Tomo 2



<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones-tomo-2/>

Listas de videos sobre el diccionario de las emociones

https://youtube.com/playlist?list=PL3ArgsISAxzp-0FXE-CaBF36_YU5a-ExL&si=mCf28PLLxSWwV-Qb9

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3ArgsI-SAxzq8-NRW0d2hWj2riRyeeXjl>



¿Cuál es tu razón de ser?

Según los japoneses, todo el mundo tiene un *ikigai*, lo que un filósofo francés traduciría como *raison d'être*. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su *ikigai*, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando.

El *ikigai* está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para llegar a lo más profundo de nuestro ser y encontrarlo. Según los naturales de Okinawa, la isla con mayor índice de centenarios del mundo, el *ikigai* es la razón por la que nos levantamos por la mañana.



Una de las cosas que te sorprenden de Japón es ver lo activa que sigue la gente incluso después de jubilarse. De hecho, un gran número de japoneses nunca se «retira», sigue trabajando en lo que le gusta, siempre y cuando su salud se lo permita.

De hecho, no hay una palabra en japonés que signifique jubilarse con el significado exacto de «retirarse para siempre», como tenemos nosotros en Occidente. Tal como afirma Jan Buettner, periodista de National Geographic que conoce bien el país nipón, «tener un propósito vital es tan importante en esta cultura que por eso no tienen nuestro concepto de jubilación».

Fuente: *Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y Feliz*, Héctor García y Frances Mirales

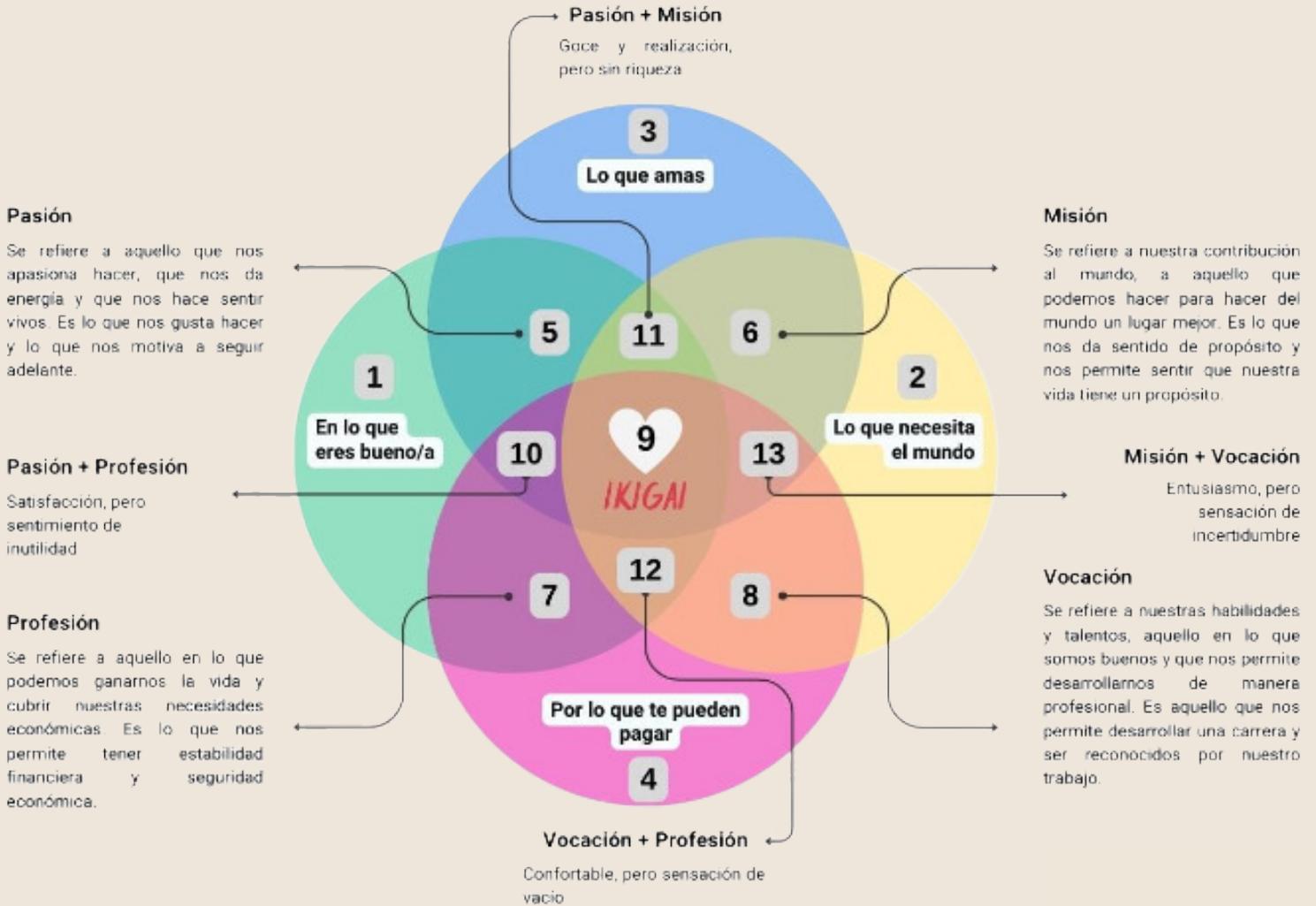


<https://www.youtube.com/watch?v=KmKMYoCNZMQ&t=172s>

Puedes ver el video “Que pasaría si el dinero no importara” y comentar con tu grupo qué opinas al respecto

Método *IKIGAI*

Tu propósito de vida - Tu razón de ser





CURRICULUM AMPLIADO

¿Cómo concibes una acción opuesta al maltrato?

¿Cuál sería el antónimo de esta palabra?

Estamos tan poco habituados a pensarlo que ni siquiera hay una palabra oficial al respecto,