Taller

Para vivirlos…conozcamos nuestros derechos

Idea Dignidad

Objetivo

Reconocer aspectos básicos de los derechos humanos y su aplicación práctica a la vida cotidiana.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, fundamentos, principios, características, derechos fundamentales, económicos, sociales y culturales, derechos de protección, obligaciones del estado, igualdad, no discriminación, exigibilidad, autoestima, mecanismos, derechos y constitución |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Por definir (PD) |
| Espacio físico | Aula, exteriores, extramural |
| Cronograma | 7 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 7 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 9:00am – 9:30am | **Bienvenida, expectativas** |  |
| 9:30am – 9:55am | **A1. Vagones del tren** |  |
| 9:55am – 10:50am | **A2. Mi proyecto de vida en clave de derechos** |  |
| 10:50am – 11:10am | **Lunch** |  |
| 11:10am – 12:05pm | **A3. El rey Timor ordena** | Recursos: R1 |
| 12:05pm – 12:35pm | **Charla** | Recursos: R2 |
| 12:35pm – 1:25pm | **A4. El papel de la autoestima** | Recursos: R3 |
| 1:25pm – 2:25pm | **Almuerzo** |  |
| 2:25pm – 3:42pm | **A5. Construyendo nuestro proyecto de vida** | Recursos: R4P |
| 3:42pm – 4:12pm | **Charla** | Recursos: R5 |
| 4:12pm – 4:22pm | **A6. Completa las Frases** | Recursos: R6 |

Actividad

# A1. Vagones del tren

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Conocerse y reconocer la diversidad que representan las personas que conforman el grupo y relacionarla con el ejercicio de los derechos humanos. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Fundamentos, no discriminación, educación en derechos humanos |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 10 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 10 mins• Reflexionar: 10 mins• Integrar conocimientos: 5 mins  **Tiempo total**: 25 mins |
| Precauciones | • La forma o características que se señalan para que se formen los vagones puede variar según las características del público, el tiempo y las necesidades específicas de cada proceso de enseñanza-aprendizaje. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 10 mins

**Step
1**.
**Solicite**
al
grupo
que
se
ponga
de
pie
y
se
acomode
formando
un
solo
círculo,
en
un
espacio
dentro
o
fuera
del
salón.

**Step
2**.
**Pregunte**
a
las
personas
participantes
¿Cuál
medio
de
transporte
público
les
gusta
más?
Recoja
la
respuesta
de
dos
o
tres
personas.

**Step
3**.
**Indique**
que
en
esta
ocasión
van
a
imaginar
que
hacen
un
viaje
y
que
el
medio
de
transporte
en
que
lo
realizarán
es
el
tren.

**Step
4**.
Explique
que
van
a
comenzar
caminando
en
cualquier
dirección 
dentro
del
salón
o
espacio
en
que
se
encuentran
y
que
en
un
momento
determinado
usted
va
a
pedirles
que
se
agrupen
en
vagones,
según
una
característica
que
va
a
señalar
y
que
entonces
deberán
conformar
grupos
según
compartan
con
otras
personas
la
característica
por
usted
señalada.

**Step
5**.
Pregunte
si
están
claras
las
instrucciones
y
dé
la
señal
para
comenzar.

**Step
6**.
Espere
a
que
empiecen
a
desplazarse
y
unos
segundos
después
indique:
"van
a
agruparse
por...
(señalando
cada
vez,
alguna
de
las
siguientes
características)":

      •
Vagones
de
personas
cuyos
nombres
o
apellidos
comiencen
con la
misma
letra

      •
Vagones
de
personas
con
los
mismos
gustos
musicales

      •
Vagones
de
personas
que
pertenecen
a
la
misma
etnia

      •
Vagones
de
personas
que
tienen
la
misma
ciudad,
país
o
continente
de
nacimiento

      •
Vagones
de
personas
que
viven
en
la
misma
parroquia
(cantón/municipio
o
ciudad)

      •
Vagones
de
personas
que
en
su
tiempo
libre
se
dedican
a
la
misma
actividad

      •
Vagones
de
personas
con
la
misma
profesión

      •
Vagones
de
personas
que
se
indignan
frente
a
la
misma
situación

      •
Vagones
de
seres
humanos

      •
Vagones
de
personas
dignas,
libres
e
iguales

En
las
últimas
dos
indicaciones
por
lo
general
las
personas
dudan
un
poco
sobre
la
instrucción
que
generalmente
les
lleva
a
conformar
un
sólo
vagón
o
grupo.
Si
eso
sucede
pregunte
durante
la
reflexión:
¿Qué
les
hizo
dudar?

**Step
7**.
Dé
las
gracias
a
las
personas
por
su
participación
en
la
actividad
y
solicite
que
vuelvan
a
los
lugares
en
que
estaban
sentadas.

## Reflexionar – 10 mins

**Step
8**.
**Invite**
a
las
personas
participantes
a
reflexionar
sobre
las
siguientes
preguntas:

      1.
¿Disfrutaron
la
actividad?

      2.
¿Qué
pudieron
conocer
de
los/as
demás
participantes?

      3.
¿Encontraron
semejanzas
entre
sí?
¿Y
diferencias?
¿Cuáles?

      4.
¿Les
sorprendió
alguna
coincidencia
o
diferencia?

      5.
¿Qué
relación
creen
que
tiene
esta
actividad
con
el
tema
de
derechos
humanos?

## Integrar conocimientos – 5 mins

**Step
9**.
**Señale**
que
esta
actividad
permite
el
reconocimiento
de
la
diversidad
en
el
grupo
y,
por
lo
tanto,
en
toda
la
sociedad.
Esta
diversidad
social
y
cultural
se
expresa
en
formas
diferentes
de
ver,
de
pensar
y
habitar
el
mundo,
en
diferentes
lugares
de
origen,
prácticas,
comportamientos,
costumbres
o
situación
en
la
que
se
encuentran.
Esta
diversidad
no
nos
hace
desiguales,
solo
DIFERENTES
y
aún
con
esas
diferencias
todas
y
todos
somos
personas
con
igual
DIGNIDAD
y
con
los
MISMOS
DERECHOS
por
algo
que
compartimos:
el
hecho
de
SER
HUMANOS/AS,
sin
importar
nuestro
sexo,
género
u
orientación
sexual,
nuestra
edad,
situación
cultural,
social,
económica
o,
los
lugares
a
los
que
vamos
o
de
los
que
venimos.

Activity created by Defensoría del Pueblo de Ecuador, adapted from Técnicas para promover la igualdad y la no discriminación, P. Gallardo, A. Portillo, B. Peña, 2013, México: Conapred, p. 27.

Actividad

# A2. Mi proyecto de vida en clave de derechos

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Reconocer elementos básicos de los derechos humanos y su importancia para el ejercicio efectivo. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Fundamentos, dignidad, obligaciones del estado, igualdad, exigibilidad |
| Momento | Apertura, desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: autotutorado, A distancia: tutorado, semipresencial |
| Técnica | Charla, sesión plenaria, trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 20 mins• Reflexionar: 20 mins• Integrar conocimientos: 15 mins  **Tiempo total**: 55 mins |
| Materiales consumibles | • Post it de tamaño mediano• Ésferos o lápices |
| Equipo | • In focus• Computadora |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 20 mins

**Step
1**.
Entreguea
cada
participante
6 post
it.

**Step
2**.
Soliciteque
en
cada
post
it
(banderilla)
escriban
los
siguientes
elementos:

      •
2
personas
que
le
den
sentido
a
su
vida

      •
1
posesión
material
muy
preciada

      •
2
metas
o
deseos
que
se
hayan
propuesto
alcanzar

      •
1
capacidad
o
rasgo
que
sea
propio
de
su
personalidad

**Step
3**.
Cuando
todos
hayan
llenados
sus
post
it
solicite
a
las
personas
que
los
dejen
sobre
cada
una
de
sus
mesas, cierren
los ojos
y
visualicen:

¿Por
qué
estos aspectos
son
tan importantes
para
ustedes?
¿qué
papel
juegan en
sus
vidas?
¿cómo
les
permite
proyectarse
como
personas?

De
cerca
de
un
minuto
para
que
las
personas
puedan
visualizar
sus
respuestas.

**Step
4**.
Solicite que
mantengan
los
ojos
cerrados
mientras
usted
les
indica:
"*Lamentablemente,
las
condiciones
del
país
y
del
mundo
a
veces
no
son
favorables
para
el
goce
y
el
disfrute
de
estos
aspectos;
por
el
contrario
factores
sociales,
culturales
o
económicos
o
incluso
naturales;
pueden
llegar
a
afectarlos
parcial
o
totalmente.
¿cómo
se
sentirían
si
algo
así
sucediera?
Imagínenlo"*.

**Step
5**.
Durante
el
ejercicio
de
visualización,
usted
o
la
persona
co
facilitadora
deberá
retirar
de
la
mesa
de
cada
persona,
2
a
3
post
it
en
los
que
se
escribieron
los
aspectos
solicitados
al
inicio
de
la
actividad.

**Step
6**.
Indíqueles
que
es
momento
de
abrir
los
ojos
lentamente.
 Pídales
ver
sus
mesas
y
observar
si
algo
ha
pasado
o
cambiado
en
ellas.
Enseguida
notarán
que
algunos
de
los
post
it,
ya
no
están.
Pregunte:
¿Qué
pasó?
¿Qué
creen
que
provocó
la
pérdida
de
algunos
de
los
aspectos
importantes
para
sus
vidas?
¿Cuántos
aspectos
perdieron?,
¿Cuántos
les
quedaron?

Por
lo
general
se
referirán
a
la
situación
de
crisis
por
usted
descrita
durante
la
visualización.
Algunas
indicarán
que
usted
es
responsable
de
las
pérdidas
pero
es
importante
que
se
mantengan
en
el
ejercicio
de
imaginar,
en
este
caso
pregúnteles
usted
que
representa
si
trasladamos
esta
situación
a
la
vida
real.

## Reflexionar – 20 mins

**Step
7**.
**Realice** las
preguntas
que
se
encuentran
a
continuación
y
anote
en
un
papelógrafo
algunos
de
los
sentimientos,
reacciones
y
aspectos
que
resulten
más
relevantes
para
el
objetivo
de
la
actividad:

      •
¿Qué
sintieron
cuándo
encontraron
que
los
aspectos
consignados
por
ustedes
como
importantes
estaban
incompletos?

      •
¿Los
aspectos
que
perdieron son
muy
importantes
para
ustedes?
¿por
qué?
¿Qué
representan
estas
cosas
para
ustedes
en
su
vida?

      •
¿Qué
se
afectó?

      •
¿Quienes
son
las
personas
afectadas?

      •
¿Cómo
se
afecta
su
proyecto
de
vida
al
perder
estos
elementos?

      •
¿Creen
que
lo
que
se
perdió ¿Son
derechos
o
no?
¿Qué
?

      •
¿Que
necesitarían
hacer
para
recuperarlos?

**Step
8**.
Antes
de
ir
a
la
fase
de
integración
de
conocimientos
pregunte
también:

      •
¿Cuál
creen
que
es
entonces
la
importancia
de
los
derechos
humanos
en
nuestras
vidas?

      •
¿Qué
significa
para
ustedes ser
sujeto
de
derechos?

      •
¿Quiénes
son
y
quienes
no
son
sujetos
de
derechos?

## Integrar conocimientos – 15 mins

**Step
9**.
Señale
que:

      •
Todos
los
elementos
que
forman
parte
de
la
vida
de
las
personas
(familia,
bienes,
sueños,
características
personales)
hacen
parte
de
nuestro
proyecto
de
vida,
el
cual
se
ve
realizado
cuando
se
tienen
las
condiciones
y
herramientas
necesarias
para
desarrollarlo
de
forma
integral;
sin
embargo,
en
la
sociedad,
por
lo
general,
existen
factores
personales,
externos
y estructurales
que
dificultad
que
estos
proyectos
de
vida
se
realicen.

      •
Existe
una
estrecha
relación
entre
los
derechos la
realización
de
las
necesidades
humanas.

      •
El
concepto
de
*sujeto* tiene
connotaciones
desde
la
antropología,
la
sociología,
la
psicología,
las
cuales
están
muy
vinculadas
con
la
identidad;
mientras
el
concepto
de
*sujeto
de
derechos* desde
el
ámbito
jurídico
indica
que
cada
persona
por
su
condición
humana
tiene
derechos
y
puede
ejercerlos.
Al
Estado
le
corresponde
garantizar
dicho
ejercicio
y
evitar
que
existan
restricciones
al
mismo.

      •
Se
es
sujeto
de
derechos
tanto
en
sentido
individual
como
colectivo.

      •
La
dignidad,
la
igualdad
y
la
libertad
son
fundamento
de
los
derechos
humanos.

      •
Una
de
las
funciones
de
los
derechos
humanos
es
el
permitir
que
las
personas
alcancen
sus
proyectos
de
vida
en
condiciones
de
dignidad,
igualdad
y
libertad,
lo
que
se
traduce
en
que
ejerzan
y
gocen
sus
derechos
de
forma
integral
en
todos
los
ámbitos
de
sus
vidas.

Activity created by Myriam Pérez from Idea Dignidad, adapted from Defensoria del Pueblo (2016)

Actividad

# A3. El rey Timor ordena

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar actitudes y prácticas que afectan la igualdad, la dignidad y la libertad. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Fundamentos, libertad, dignidad |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, semipresencial |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 2 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 20 mins• Integrar conocimientos: 20 mins  **Tiempo total**: 55 mins |
| Recursos | • R1. Personajes del reino Timor |
| Precauciones | • Puede agregar más personajes al reino o reducirlos segun el número de personas participantes.• Cuando las personas participantes sean niñas y niños simplifique el lenguaje, tanto de la actividad como de las preguntas de reflexión y de las ideas en la integración de conocimientos. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

Recursos: R1

**Step
1**.
**Distribuya**
los
roles
del
recurso  *Personajes
del
reino
Timor.*

**Step
2**.
**Indique**
al
grupo
que
todas
y
todos
forman
parte
del
reino
del
rey
Timor,
en
este
pueblo
como
en
casi
cualquier
otro
hay
campesinas/os,
vendedores/as,
niñas,
niños,
etc.
A
este
rey
nadie
lo
ha
visto
jamás,
sin
embargo
todas
y
todos
han
recibido
sus
órdenes
de
forma
telepática
(representada
en
su
voz
como
facilitador/a).

**Step
3**.
**Solicite**
a
cada
persona
participante
que
cuando
usted
lo
indique comiencen
a
representar
sus
personajes
y
a
interactuar
entre
si,
como
si
fuera
un
día
cotidiano
en
el
reino
Timor.

**Step
4**.
A
medida
que
los
distintos
personajes
comienzan
a
interpretar
sus
roles
**dé** las
siguientes
órdenes:

(tenga
cuidado
de
dar
un
breve
lapso
de
tiempo
entre
una
órden
y
otra)

El
rey
Timor
ordena:

      •
Que
hoy
todos
piensen
muy
mal
de
síÂ
mismos

      •
Que
caminen
con
la
cabeza
agachada
(sin
perder
el
personaje).

      •
Que
cada
vez
que
se
encuentra
con
un
familiar
del
rey
se
arrodillen
y
le
ofezcan
disculpas.

      •
Que
todos
se
miren
con
desconfianza

      •
Que
es
hora
de
comer
pero
hoy
sólo
tendrán
9
minutos
para
hacerlo
(pida
que
coman
muy
rápido).

      •
Todas
las
personas
que
tengas
más
de
5
años 
deben
acarrear
todas
las
piedras
del
rÂío
y
ubicarlas
en
el
lado
oeste
del
castillo.

      •
Todas
las
personas
deben
construir
con
las
piedras
una
gran
puerta
de
100
metros
de
alto.

      •
Todas
las
personas
deben
admirar
la
puerta,
pero
nadie
debe
intentar
cruzarla.

**Step
5**.
**Agregue**
lo
siguiente:

El
rey
se
ha
enfermado
de
un
extrañÂo
mal,
tiene
fiebre,
vóÂmitos
y
delirio
y
ninguna
médica
o
mago
ha
podido
curarlo.
El
rey
desea
que:

      •
Todas
las
personas
caminen
muy
erguidas
y
con
dignidad

      •
Todas
las
personas
puedan
descansar
cuando
lo
quieran
o
lo
necesiten.

      •
Todas
las
persona
puedan
alimentarse
en
iguales
condiciones

      •
Que
cada
persona
del
reino
se
sienta
reconocida
y
valorada
por
su
trabajo

      •
Que
las
personas
puedan
mostrar
sus
talentos
en
la
plaza
del
pueblo

      •
Todas
las
personas
se
abracen
y
ofrezcan
un
buen
deseo
a
una
vecina
o
vecino.

      •
Todas
las
personas
del
reino
puedan
asistir
a
una
gran
fiesta
que
el
rey
dará
en
honor
de
cada
habitante

      •
Que
las
que
no
quieran
asistir
no
se
sientan
obligadas
a
hacerlo.

**Step
6**.
Finalmente,
anuncie
que
el
rey
ha
sanado
y
ahora
ordena
que:

      •
El
pueblo
se
acerque
a
la
gran
puerta
que
construyeron

      •
La
persona
que
desea
atravesarla
podrá
hacerlo

      •
Las
personas
que
la
atravesaron
se
darán
cuenta
que
ya
no
existe
ningún
rey.

## Reflexionar – 20 mins

**Step
7**.
En
plenaria
**plantee**
las
siguinetes
preguntas
orientadoras
de
la
reflexión:

      •
¿Fuá
fácil
o
difícil
involucrarse
en
el desarrollo
de
la
actividad?

      •
¿Cómo
se
sintieron
realizándola?

      •
¿Qué
parte
de
la
actividad
o
de
las
órdenes
fué
más
difícil
desarrollar?

      •
¿A
qué
situaciones
de
la
vida
se
asemeja
esta
actividad?

      •
¿Se
sintieron
de
la
misma
forma
siguiendo
las
órdenes
antes
de
que
el
rey
se
enfermara
y
siguiéndolas
cuando
estaba
enfermo?

      •
¿Con
qué
ordenes
se
sintieron
más
cómodos/as?

      •
¿Con
qué
órdenes
sintieron
que eran
tratadas
como
personas
dignas?

      •
¿Con
qué
órdenes
sintieron
que eran
tratadas
como
personas
iguales?

      •
¿Con
qué
órdenes
sintieron
que eran
reconocidas
sus
diferencias?

      •
¿Con
qué
órdenes
se
sintieron
eran
tratados
como
personas
libres?

      •
¿Cuál
creen
que
es esa
extraña
enfermedad
que
atacó
al
rey?

      •
¿Qué
piensan
de
la
transformación
del
rey?

## Integrar conocimientos – 20 mins

**Step
8**.
**Señale**
que:

      •
Podemos
asociar
la
actividad
a
momentos
de
nuestra
historia
como
sociedad,
por
ejemplo: la
esclavitud,
el
auge
de
las
monarquías,
el
holocausto
nazi,
los
régimenes
autoritarios
o
las
dictaduras
que
vivieron
distintos
países, a
contextos
pasados
y
actuales
de
guerra.
Estos
momentos
representan
episodios
de
nuestra
historia
en
que
ni
la
dignidad,
ni
la
igualdad,
ni
la
libertad
habían
sido
reconocidas
ni
garantizadas.

      •
Han
debido
pasar
muchos
siglos
y
hemos
tenido
que
reivindicar
una
y
otra
vez
a
lo
largo
de
la
historia
nuestros
derechos
a
ser
tratadas/os
como
personas
con
igual
dignidad
y
con
capacidad
de
decidir
sobre
nuestra
propia
vida.
Incluso
muchas
y
muchos
defensores
de
derechos
han
dado
su
vida
o
su
libertad
para
lograr
este
reconocimiento.

      •
Es
gracias
a
esa
historia
de
lucha
y
reivindicaciones
y
gracias
a
esas
mujeres y
hombres
que
hoy
podemos
señalar
con
mucha
legitimidad
que
la
dignidad,
la
igualdad
y
la
libertad
son
fundamentos
de
los
derechos
humanos,
es
decir
son
la
base
que
ha
dado
origen
a
los
derechos
y
que
ha
permitido
que
estos
se
desarrollen
y
se
enriquezcan.

      •
Esa
trasformación
que
atacó
al
rey
representa
los
procesos
de
democratización
que
han
tenido
nuestras
sociedades,
esos
proceso
de
democratización
han
estado
muy
vinculados
al
surgimiento
y
desarrollo
de
los
derechos
humanos.

      •
Sin
embargo
en
la
actualidad
encontramos
aun
personas,
grupos,
instituciones
o
poderes
que
intentan
anular
o
afectar
estos
fundamentos.
Por
lo
tanto,
es
necesario
reafirmar
su
vigencia
y
seguir
desarrollando
las
transformaciones
personales,
sociales
o
institucionales
necesarias
para
reafirmar
la
importancia
que
tienen
la
dignidad,
la
igualdad
y
la
libertad
para
el
desarrollo
de
nuestros
proyectos
de
vida
como
personas
y
como
sociedad.

      •
Las
ordenes
al
igual
que
las
leyes
actuales
no
son
un
fin
en
sí mismo
sino
un
medio
para
la
convivencia,
por
lo
tanto,
ninguna
norma
o
ley
que
se
establezca
y
ninguna
práctica
que
atente
contra
la
dignidad,
la
igualdad
o
la
libertad
de
cualquier
persona
puede
ser
justificada.

Activity created by Myriam Pérez from Defensoría del Pueblo de Ecuador, adapted from Cuaderno de ejercicios para la enseñanza de los derechos humanos, Oficina Reginal de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe, Santiago de Chile. (2004)

Recurso

# R1. Personajes del reino Timor

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Fundamentos, libertad, dignidad |
| Descripción | Personajes para representas a las personas habitantes que sigues las órdenes del rey Timor. Permite identificar prácticas que afectan la dignidad, la igualdad y la libertad que son fundamentos de los derechos humanos. |

Actividad

# A4. El papel de la autoestima

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Reconocer la importancia de la autoestima para el ejercicio de derechos |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Empoderamiento, autoestima |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: autotutorado, A distancia: tutorado |
| Técnica | Dinámica de grupo, sesión plenaria |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 1 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 20 mins  **Tiempo total**: 50 mins |
| Recursos | • R3. Frases que afectan la autoestima (recurso para facilitadora) |
| Precauciones | • Para la modalidad virtual hay que ajustar las instrucciones de acuerdo con el software, por ejemplo, en lugar de romper un pedazo de papel se puede indicar del 1 al 5 cuanto afectaría a su autoestima.• Las frases del recurso pueden requerir ser modificadas en función de las características del público objetivo. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

Recursos: R3

**Step
1**.
**Inicie
destacando**
que
todos
los
días
nos
suceden
cosas
que
afectan la
forma
como
nos
sentimos
con
nosotros/as
mismos/as.
Por
ejemplo,
si
nos
enfadamos
con
nuestra
madre,
padre
o
pareja,
o
si
un
amigo/a
nos
critica,
puede
afectarnos.

**Step
2**.
**Entregue**
una
hoja
de
papel
a
cada
persona
participante.

**Step
3**.
**Indique**
que
se
leerá
una
serie
de
situaciones
que
pueden
ocurrirnos
en
cualquier
momento
y
que
probablemente
nos
afectan.

**Step
4**.
**Señale**
que
cada
vez
que
se
lea
una
de
estas
situaciones,
arrancarán
un
pedazo
de
la
hoja,
y
que
el
tamaño
del
pedazo
que
quiten
representa
la
proporción
en
la
que
a
cada
una/o
le
afecta,
destacando
que
a
cada
persona
le
afectan
de
manera
diferente
cada
cosa.

**Step
5**.
A
continuación,
**lea**
una
a
una
las
frases
del
*recurso
-
Frases
para
la
autoestima*

**Step
6**.
**Indíqueles**
que
leerá
otras
situaciones
que
por
el
contrario
reconstruyen
su
autoestima
y
que
a
medida
que
avancen
vayan
juntando
los
pedazos
y
armando
la
hoja.

## Reflexionar – 15 mins

**Step
7**.
**Invite**
a
la
reflexión,
realizando
las
siguientes
preguntas:

      •
¿Qué
representa
la
hoja
de
papel
en
nuestra
vida?

      •
¿Por
qué
es
importante
la
autoestima?
¿Qué
papel
juega
en
nuestra
vida?

      •
¿Cómo
un
bajo
desarrollo
de
la
autoestima
nos
puede
afectar
como
personas?

      •
¿Cómo
nos
puede
afecta como
sociedad?

      •
¿Qué
relación
tiene
la
autoestima
con
el
ejercicio
de
derechos?
Es
decir
¿creen
que
una
persona
a
la
que
no
se
le
ha
estimulado
suficientemente
su
autoestima,
tendrá
todas
las
herramientas
que
necesita
para
ejercer
sus
derechos
o
defenderlos
si
le
son
vulnerados?

      •
¿De
qué
formas
podemos
incrementar
nuestra
autoestima
y
contribuir
a
la
autoestima
de
otras
personas?

      •
¿Desde
que
edad
es
importante
hacer
esto?
¿Hasta
cuándo?

## Integrar conocimientos – 20 mins

**Step
8**.
Antes
de
terminar
la
actividad
**explique**
que:

      •
La
autoestima
es
un
elemento
básico
en
la
formación
personal

      •
Tiene
un
rol
fundamental
en
el
sentimiento
de
pertenencia
y
corresponsabilidad
con
nuestra
familia,
nuestra
comunidad,
nuestro
país,
etc.

      •
Si
se
construye
una
autoestima
positiva
desde
la
infancia,
esta
favorece
el
aprendizaje,
la
relación
con
otras
personas,
la
confianza
en
las
propias
capacidades,
la
capacidad
de
tomar
decisiones
responsables.

      •
La
autoestima
se
construye
de
forma
cotidiana
a
través
de
relaciones
personales
de
aceptación,
confianza,
igualdad,
respeto
por
las
diferencias.

      •
La
Constitución
ecuatoriana
en
el
capítulo
sobre
los
derechos
de
libertad
incluye
el
derecho
al
libre
desarrollo
de
la
personalidad,
sin
más
limitaciones
que
los
derechos
de
los
demás.
(CRE,
Art.
66).

      •
La
autoestima
juega
un
rol
fundamental
en
la
construcción
de
la
persona
como
sujeto
de
derechos
(con
capacidades
de
ejercer
cotidiamente
sus
derechos
y
no
consentir
fácilmente
vulneraciones
a
los
mismos).

Activity created by Defensoría del Pueblo de Ecuador, adapted from Educación en ciudadanía, derechos humanos y buen vivir: Manual de implementación para facilitadores y facilitadoras, por Defensoría del Pueblo de Ecuador, 2016, Quito: DPE.

Recurso

# R3. Frases que afectan la autoestima (recurso para facilitadora)

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (doc) |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Empoderamiento, autoestima |
| Descripción | Ejemplos de frases y situaciones que afectan nuestra autoestima o que la reconstruyen. |

Actividad

# A5. Construyendo nuestro proyecto de vida

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Reconocer la importancia de los derechos humanos como factores que posibilitan la realización del proyecto de vida de las personas. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos de protección, mecanismos |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Sociodrama, trabajo en grupos |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 12 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 52 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 1 hora 17 mins |
| Recursos | • R4P. Tarjetas: Construye mi proyecto de vida |
| Materiales consumibles | • Papelógrafo, marcadores permanentes de distintos colores.• Pelucas, collares, delantales |
| Precauciones | • Se puede previamente solicitar a las personas que lleven materiales para disfrazarse y caracterizar los personajes |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 52 mins

Recursos: R4P

**Step
1**.
**Pida**
al
grupo
que
se
traslade
por
un
momento
a
su
infancia
y
a
su
adolescencia
y
piensen
en
lo
siguiente: ¿Recuerdan
si
entonces
tenían
un
proyecto
de
vida?,
¿ese
proyecto
de
vida
se
consolidó?,
¿con
frecuencia
nuestros
proyectos
de
vida
se
materializan?

**Step
2**.
**Prepare**
una
diapositiva
o
un
papelógrafo
que
contenga
la
siguiente
información
y
esté
visible
durante
la
actividad: 
"*El
proyecto
de
vida 
es
aquel
plan
que
sueña
y
construye
una
persona
para
desarrollarse
a
su
más
alto
nivel,
de
acuerdo
con
sus
potencialidades
y
aspiraciones,
expectativas
personales,
profesionales
y
familiares
en
el
marco
del
respeto
de
los
derechos
humanos*”
(Caso
Tibi
contra
Ecuador,
2004,
párr.
245).

**Step
3**.
**Organice**
6
grupos
y
asigne
a
cada
uno,
un
papelógrafo
y
una
de
las
seis
tarjetas del
recurso
*Tarjetas. Construye
mi
proyecto
de
vida*

**Step
4**.
**Pida**
a
cada
grupo
que
en
4
minutos
construya y
dibuje
el
proyecto
de
vida
del
personaje
que
les
ha
correspondido.

**Step
5**.
**Indique**
a
los
grupos
1,
3
y
5
que
identifiquen
distintos
factores
que
impiden
a
su
personaje
desarrollar
su
proyecto
de
vida
y
con
estos
elementos
preparen
(en
5
minutos),
una
dramatización
que
tendrá
una
duración
máxima
de
3
minutos.
En
contraste,
los
grupos
2,
4
y
6 
identificarán
distintos
factores
que
contribuyen
a
posibilitar
y
facilitar
que
su
personaje
desarrolle
su
proyecto
de
vida.
Estas
instrucciones
se
encuentran
al
respaldo
de
cada
tarjeta.

**Step
6**.
**Cada**
grupo
hará
la
representación
correspondiente.

## Reflexionar – 15 mins

**Step
7**.
En
plenaria,
**promueva**
la
reflexión
a
partir
de
las
siguientes
preguntas:

      •
A
los
grupos
1,
3
y
5:
¿Cómo
sintieron
interpretando
a
los
personajes?

      •
¿Qué
sintieron
cuando
encontraron
y
representaron
los
obstáculos
para
la
realización
del
proyecto
de
vida
de
su
personaje?

      •
A
los
grupos
2,
4
y
6:
¿Cómo
sintieron
interpretando
a
los
personajes?

      •
¿Qué
sintieron
cuando
encontraron
y
representaron
los
factores
y
condiciones
que
facilitan
y
hacen
posible
el
proyecto
de
vida
de
su
personaje?

      •
¿Qué
factores
entonces
facilitan
u
obstaculizan
la
realización
del
proyecto
de
vida?

      •
A
nivel
social
¿A
quién
o
a
qué
instancias
corresponde
garantizar
los
factores
que
faciliten
el
desarrollo
del
proyecto
de
vida
de
las
personas?

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Step
8**.
**Concluya**
afirmando
que
una
de
las
funciones 
de
los
derechos
humanos
es
la
realización
del
proyecto
de
vida
de
cada
persona. 
Los
obstáculos
que
se
puedan
presentan
en
su
realización
constituyen vulneraciones
de
derechos
humanos,
mientras
que
las condiciones
favorables
son
la  expresión
de
la
realización
de
los
derechos
humanos.

**Step
9**.
**Lea**
en
voz
alta
el
concepto
de
proyecto
de
vida
expuesto
en
el
papelógrafo

Activity created by Defensoría del Pueblo de Ecuador

Recurso

# R4P. Tarjetas: Construye mi proyecto de vida

for participants

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (doc) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Buen vivir, vida, dignidad |
| Descripción | Tarjetas con personajes para preparar sociodramas sobre factores que limitan o facilitan la realización de nuestros proyectos de vida. |

Actividad

# A6. Completa las Frases

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Recoger la opinión de cada participante con respecto a los resultados del trabajo grupal realizado en un taller. Permite al facilitador/a retroalimentarse con respecto a los logros y deficiencias de las actividades realizadas. |
| Propósito | Capacitar |
| Momento | Evaluación |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes, adultos  **Participantes**: 1 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 10 mins  **Tiempo total**: 10 mins |
| Recursos | • R6. Hoja de ejercicio completa las frases |
| Materiales consumibles | • Hojas papel bond• Esferos |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 10 mins

Recursos: R6

**Step
1**.
Entregue
una
copia
de
la *Hoja
de
ejercicio
completa
las
frases*
a
cada
participante.

**Step
2**.
Pida
que
cada
participante
complete
las
frases
de
forma
individual.
Señale
que
no
es
necesario
poner
el
nombre.

**Step
3**.
A
medida
que
cada
participante
termine
con
el
ejercicio,
recoja
las
hojas.

Activity created by Defensoría del Pueblo de Ecuador, adapted from Manual de Técnicas y Dinámicas (2007)

Recurso

# R6. Hoja de ejercicio completa las frases

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Educación en derechos humanos |
| Descripción | Este recurso contiene una serie  de frases incompletas, las cuales inducirán respuestas por parte de las personas participantes, con el fin de evaluar el trabajo realizado en un taller y su temática central. |