



GUÍA

Salud mental y buen vivir en las aulas

Guía para el equipo docente de centros educativos de secundaria sobre salud mental con perspectiva de género y enfoque intercultural, en el marco del ODS 3, 5 y 10



Título:

Salud mental y buen vivir en las aulas. Guía para el equipo docente de centros educativos de secundaria sobre salud mental con perspectiva de género y enfoque intercultural, en el marco del ODS 3, 5 y 10.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Revisión Técnica:

Aida Royal

Psicólogas y Psicólogos sin Fronteras

C/ Conde de Olocau, 1. 46003 Valencia

Telf.: 617 590 166

www.psicologossinfronteras.org

psf@psicologossinfronteras.org

Primera edición: 2025

Financiación:

Generalitat Valenciana

Equipo Consultor:

Aída M. Villagrán (Coordinación y contenidos)

Ofelia Mira (Traducción al valenciano)

Daniela Cuenca (Diseño y maquetación)

ISBN: 978-84-09-68868-5

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Conselleria de Participación, Transparencia, Cooperación y Calidad Democrática. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Psicólogas y Psicólogos sin Fronteras y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
CAPÍTULO 1: AGENDA 2030 Y LA APLICACIÓN DEL ODS 3, 5 Y 10 EN LAS AULAS	8
CAPÍTULO 2: LA SALUD MENTAL EN LA JUVENTUD DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO, INTERCULTURAL E INTERSECCIONAL	13
CAPÍTULO 3: FEMINISMOS COMUNITARIOS DEL SUR Y EL SUMAK KAWSAY O BUEN VIVIR	21
CAPÍTULO 4: EL AUTOCUIDADO Y EL “CUIDADO MUTUO” EN LAS AULAS	27
CAPÍTULO 5: IGUALDAD DE GÉNERO EN CONTEXTOS EDUCATIVOS INTERCULTURALES	33
CAPÍTULO 6: PROMOCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN DE LOS Y LAS ADOLESCENTES	40

PRESENTACIÓN

La entidad

Psicólogas y Psicólogos sin Fronteras es una organización no lucrativa de acción humanitaria creada en el año 1994 en la Comunidad Valenciana. La entidad reúne a profesionales y estudiantes de psicología, así como profesiones afines, interesadas en prestar sus conocimientos y ayuda de manera desinteresada.

Desde su fundación, Psicólogas y Psicólogos sin Fronteras –de ahora en adelante, PsF– tiene una vocación dirigida a la intervención con grupos que requieran una actuación especializada en el ámbito de la psicología sin ningún tipo de discriminación por etnia, sexo, religión, filosofía o inclinación política.

A lo largo de los años PsF ha diversificado su acción, desde el punto de vista geográfico y sectorial interviniendo, no sólo ante poblaciones afectadas por cataclismos, accidentes colectivos, situaciones beligerantes o sociales de significativa gravedad, sino también reivindicando la vulneración de derechos en aquellas comunidades en las que está insertada su intervención y trabajando por mejorar las condiciones de vida de aquellos colectivos que se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad como son las personas migrantes y las mujeres.

Dando respuesta a problemáticas psicosociales de la Comunitat Valenciana y de otras regiones del Sur Global, hasta constituir las 7 áreas de intervención actuales: Acción humanitaria, Cooperación Internacional, Apoyo en Crisis, Migraciones, Dinamización Comunitaria, Feminismos y Sensibilización/Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG) y de Voluntariado.

La EpDCG es un enfoque educativo que busca formar individuos conscientes, críticos y comprometidos con la justicia social, la sostenibilidad ambiental y los derechos humanos a nivel mundial. Esta educación promueve la comprensión de las interdependencias globales y fomenta la acción responsable y ética hacia un desarrollo equitativo y sostenible.



El proyecto

El proyecto “Contribuyendo a la consecución de los ODS 3, 5 y 10 por medio de la educación transformadora sobre equidad de género y salud mental desde experiencias del Sur Global” busca fomentar la educación para la ciudadanía global y sensibilización sobre igualdad de género abordando la salud mental de estudiantes de secundaria de la Comunitat Valenciana, implicando también a profesorado y equipos docentes de los centros educativos.

Además, el proyecto incorpora un enfoque innovador al acercar la intervención y abordaje de la salud mental con perspectiva de género de las adolescentes de Trinidad, Bolivia, con diferentes actividades, de modo que se puedan intercambiar experiencias y materiales con el objetivo de contribuir a generar agentes de cambio comunitarios que promuevan relaciones igualitarias y transformen su entorno más próximo, en este caso el educativo.

Se pretende especialmente empoderar a las chicas, ayudándolas a mejorar su autoestima y desarrollar habilidades de autocuidado, además de capacitarlas en derechos sexuales y reproductivos. Paralelamente, se abordará con los chicos el desarrollo de masculinidades alternativas para combatir la violencia y desigualdad de género. Las actividades incluyen talleres, espacios de empoderamiento, grupos de apoyo mutuo, y la elaboración de una guía para docentes sobre salud mental y género.

La guía

“Salud mental y buen vivir en las aulas: Guía para el equipo docente de centros educativos de secundaria sobre salud mental con perspectiva de género y enfoque intercultural, en el marco del ODS 3, 5 y 10”, busca aportar herramientas al profesorado de las escuelas para la adopción de una perspectiva más empática y resolutive a la hora de abordar la salud mental del alumnado, así como proporcionar recursos útiles para la puesta en marcha de protocolos de actuación ante los desafíos actuales de la salud mental de la juventud, agravada desde la pandemia de Covid-19, que logren fomentar el bienestar integral y el buen vivir en las aulas, convirtiéndolas en espacios seguros de convivencia y apoyo, libres de discriminación de género, racista, xenófoba y otros tipos de opresión.

La guía está constituida por seis capítulos, donde se desarrollan las siguientes contenidos: Agenda 2030 y la aplicación del ODS 3, 5 y 10 en las aulas; La salud mental en la juventud desde una perspectiva de género, intercultural e interseccional; Feminismos comunitarios del Sur y el “Sumak Kawsay” o Buen Vivir; El autocuidado y el “Cuidado Mutuo” en las aulas; Igualdad de género en contextos educativos interculturales, y Promoción de la participación de los y las adolescentes.

La metodología a emplear en la elaboración de esta guía parte de la psicología positiva, que, centrándose en las fortalezas y aspectos de la condición humana que hace que la vida sea digna de ser vivida, promueve la identificación y el fortalecimiento de los factores de protección en los y las adolescentes, desde una perspectiva intercultural, interseccional y de género, respetando los saberes del sur global.

Así mismo se inspira en la investigación-acción puesto que, partiendo de problemas concretos, propios del ambiente educativo, busca promover el pensamiento compartido, el análisis crítico y la participación colaborativa y activa de profesores y estudiantes, para lo cual cada capítulo incluirá las siguientes secciones:

Claves teóricas:

A manera de glosario, este espacio busca proporcionar conceptos y definiciones actualizadas, necesarias para entender el tema tratado en el capítulo, en lenguaje comprensible y práctico y en relación con los ODS.

Sabías que:

Esta sección está pensada para proporcionar datos, cifras y/o información relevante que permita comprender la importancia de la temática a tratar, haciendo énfasis en la perspectiva de género e interseccional.

Qué pasa en el aula:

Incluye algunas preguntas movilizadoras para que los y las profesoras sean capaces de identificar cómo se encuentra su grupo de estudiantes en relación al tema del capítulo.

Hagámoslo práctico:

Comprende algunas actividades para llevar a cabo en el aula en relación a las temáticas tratadas, además incluye espacio para que el profesorado pueda recopilar sus propias iniciativas.

Material de interés:

Pequeña propuesta de materiales y/o recursos públicos que pueden ser de utilidad para profundizar en la temática o brindar una orientación más específica de actuación en relación al tema tratado.

Esta guía apuesta por la generación de agentes de cambio y transformación social en los centros educativos que permitan una relación entre los géneros más igualitaria, todo ello, teniendo en cuenta la salud mental individual y grupal del alumnado, poniendo los cuidados en el centro y buscando garantizar un impacto a largo plazo.



CAPÍTULO 1:

AGENDA 2030 Y LA APLICACIÓN DEL ODS 3, 5 Y 10 EN LAS AULAS

La Asamblea General de Naciones Unidas adoptó en 2015 la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, una alianza que todos los países emprendieron para dar solución a problemas globales como el cambio climático, el agotamiento de los recursos naturales o las desigualdades sociales y económicas, con el fin de mejorar la vida de todas las personas, sin dejar a nadie atrás.

Gobiernos, organizaciones de la sociedad civil, sector privado y academia deben aunar esfuerzos y tener una participación activa para el cumplimiento de esta agenda universal, transformadora e integral, que cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Cada ODS tiene unas metas específicas que tienen que alcanzarse antes del año 2030 y abarcan las esferas económica, social y ambiental, en torno a 5 focos de actuación: las personas, el planeta, la prosperidad, la paz y las alianzas.

La educación, además de ser un objetivo de la Agenda 2030, es reconocida como un medio importantísimo para el cumplimiento de todos los demás ODS. Lograr un desarrollo sostenible precisa un compromiso de los y las docentes para transformar la forma de pensar y actuar de las nuevas generaciones y desarrollar en los y las estudiantes los conocimientos, habilidades, valores y actitudes que los sensibilicen y den lugar a una ciudadanía comprometida.

El aula se convierte en un espacio propicio para fomentar el pensamiento crítico y la toma de conciencia de los problemas que afectan a la humanidad. Es importante eliminar las prácticas discriminatorias y reflexionar con los y las estudiantes sobre el rol activo que debemos desempeñar para luchar contra las desigualdades, poniendo a todas las personas en el centro, para lograr un verdadero equilibrio y bienestar a nivel social, económico y medioambiental.

El objetivo es que los y las estudiantes, transversalmente, aprendan la importancia de la empatía, del cuidado de los otro/as, de ello/as mismo/as y de la naturaleza, para que sus acciones se basen en la premisa de que vivir bien no puede ser solo privilegio de unos pocos, sino que, con nuestro esfuerzo, debe ser una realidad para todos los seres humanos en cualquier rincón del mundo.

CLAVES TEÓRICAS

Agenda 2030: Es un plan de acción compuesto de 17 objetivos y 169 metas a favor del planeta, las personas y el progreso económico, social y tecnológico, en armonía con la naturaleza.

Desarrollo sostenible: Tipo de desarrollo que pretende satisfacer las necesidades de la generación presente sin poner en peligro la capacidad de las generaciones futuras de satisfacer sus propias necesidades. La sostenibilidad busca un equilibrio entre el desarrollo económico y la protección social y medioambiental.

ODS: Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) constituyen un llamamiento universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar las vidas de las personas en todo el mundo.

ODS 3: “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”. Este objetivo busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar integral de las personas para así garantizar el desarrollo de sociedades prósperas.

ODS 5: “Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas”. Este objetivo pretende garantizar que mujeres y niñas en todo el mundo sean tratadas en igualdad de condiciones.

ODS 10: “Reducir la desigualdad en y entre los países”. Este objetivo persigue que nadie se quede atrás debido a su sexo, edad, condición de discapacidad, orientación sexual, raza, clase, etnia, religión y/o desigualdad de oportunidades.



SABÍAS QUE

- La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible no parte de la nada, sino de la evaluación y los resultados de la Agenda de los Objetivos del Milenio (2000-2015) y a la que busca dar continuidad.
- Según el Informe de Desarrollo Sostenible de 2023, de la Sustainable Development Solutions Network (SDSN), a mitad del tiempo de cumplimiento de la Agenda 2030, ninguno de los ODS parece estar en camino de lograrse a nivel mundial, debido en parte a la pandemia en 2020 y otras crisis simultáneas.
- España ocupa el 14º lugar en el ranking internacional de ODS de 2024, según la SDSN. Nuestro país se encuentra manteniendo el logro del ODS 5, moderadamente mejorando en el ODS 3 y estancado en el ODS 10, donde aún quedan desafíos importantes.

QUÉ PASA EN EL AULA



- ¿Los y las estudiantes son capaces de proponer soluciones creativas a problemas relacionados con los ODS?
- ¿Tiene el alumnado acceso a recursos actualizados sobre los ODS?
- ¿Se valora el progreso de los y las estudiantes en competencias vinculadas a la sostenibilidad?
- ¿Se prioriza la cooperación sobre la competición?
- ¿Se promueve la solidaridad y el apoyo mutuo en el aula?

HAGÁMOSLO PRÁCTICO

1.1 ACTIVIDAD: YO TAMBIÉN APORTO

Objetivo:

Promover el involucramiento activo de los y las estudiantes en la búsqueda de soluciones a problemáticas relacionadas con los ODS.

Descripción:

Para esta actividad se tienen que hacer grupos de 5 o 6 personas. A cada grupo se le entregará un problema que es necesario cambiar con urgencia, puede ser un problema global o local, por ejemplo: el calentamiento global.

Tras elegir el tema, cada miembro del equipo deberá escribir en un papel dos ideas de cómo solucionarlo, al menos una de ellas tiene que involucrarlo a él mismo. Para ello tendrá 5 minutos. Cuando finalice el tiempo, esa persona tendrá que dar el papel a su compañero situado a la derecha y así hasta que todas las personas hayan aportado sus ideas. Es importante decir que las ideas no se pueden repetir. Posteriormente en plenaria se puede reflexionar sobre las respuestas y elegir las más factibles para llevarlas a la práctica.



2. ¿Tienes en mente alguna otra actividad para trabajar esta temática? Escríbela aquí:

MATERIAL DE INTERÉS

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible - qué son y cómo alcanzarlos:

Audiovisual que pretende dar a conocer la Agenda 2030 y los ODS en su contexto global y local, y de qué manera nos interpela, contribuyendo a crear una sociedad más informada y consciente.

El club de la lectura de los ODS:

Obras para personas de todas las edades que muestran la importancia de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

170 Acciones para transformar nuestro mundo:

Este libro contiene diez sugerencias diarias para cada Objetivo sobre cómo puedes cambiar las cosas en el mundo que te rodea. Una gran herramienta para madres, padres, docentes y niños y niñas de todas las edades.



CAPÍTULO 2: LA SALUD MENTAL EN LA JUVENTUD DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO, INTERCULTURAL E INTERSECCIONAL

La adolescencia y los primeros años de la juventud representan una etapa de transformación continua en múltiples aspectos de la vida. Los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en este periodo, sumada a la exposición a la pobreza, ser víctimas de xenofobia, los malos tratos o la violencia por razones de género pueden hacer que los y las adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, consumo de sustancias, trastornos de conducta alimentaria, entre otros. Promover en el estudiantado el reconocimiento y la expresión de sus emociones, así como fortalecer los lazos de empatía, son factores fundamentales para potenciar su salud y bienestar integral.

CLAVES TEÓRICAS

Salud mental: Es un derecho humano fundamental. No se refiere solamente a la ausencia de trastornos mentales sino un estado de bienestar mental, que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, así como desarrollar y poner en marcha sus capacidades para tomar decisiones, establecer vínculos saludables y desarrollarse a nivel personal y comunitario (OMS, 2023).

Perspectiva de género: Enfoque analítico y conceptual que busca tomar en cuenta las diferencias sociales y culturales basadas en el género. Reconoce que los roles, conductas, expectativas y oportunidades no están determinados biológicamente, sino que son construidos socialmente.

Perspectiva intercultural: Se refiere a un enfoque que busca promover el reconocimiento, el diálogo y la convivencia entre diferentes culturas en condiciones de igualdad.

Perspectiva interseccional: Posición analítica que examina cómo diferentes categorías sociales y sistemas de opresión (género, raza, clase, etc.), se interrelacionan y afectan las experiencias de las personas.

SABÍAS QUE

- Según el Informe sobre la evolución del suicidio en España en población infantojuvenil (2000-2021), el suicidio es la primera causa de muerte en jóvenes y adolescentes entre 12 y 29 años. Al contrario que en el resto de franjas de edad donde el suicidio es más alto en hombres que en mujeres, en adolescentes (12 a 17 años), no se observa ningún desequilibrio en el número de muertes en relación con el sexo, lo que indica que los suicidios de mujeres en esa franja de edad han aumentado.
- La comunicación de las emociones mediante el uso de la palabra ayuda a elaborarlas y facilita la comprensión de los sentimientos en futuras situaciones.
- Los y las adolescentes migrantes enfrentan mayores riesgos de desarrollar depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático que sus pares no migrantes, lo que podría repercutir en su integración escolar.

QUÉ PASA EN EL AULA



- ¿Se ofrecen los mismos recursos y oportunidades de apoyo emocional a todo el estudiantado, independientemente de su género, origen o situación económica?
- ¿Existen protocolos para prevenir y abordar situaciones de discriminación o acoso que puedan afectar la salud mental de ciertos grupos?
- ¿Se fomenta un ambiente inclusivo y de respeto mutuo entre todo el estudiantado?
- ¿Se promueve el diálogo y se toman en cuenta las opiniones y necesidades expresadas por diferentes grupos de estudiantes?
- ¿Se realizan actividades que incluyan la expresión de emociones?

HAGÁMOSLO PRÁCTICO

2.1. ACTIVIDAD: LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

Objetivo:

Identificar las emociones primarias y secundarias.

Descripción:

Muchos de los malestares que tienen lugar en la adolescencia e incluso en la vida adulta están relacionados con la dificultad de identificar con claridad nuestras emociones, es decir, las reacciones que tenemos frente a un estímulo o situación determinada y que son fundamentales para la supervivencia. Por ello, esta actividad tiene como finalidad ejercitar la identificación y expresión de emociones.

Antes de iniciar, el docente debe recortar una por una las emociones que proponemos en el Anexo 1, doblarlas y colocarlas dentro de una caja.

Una vez que esté listo este material, a modo de plenaria explicará brevemente qué son las emociones primarias y secundarias. Aquí te dejamos una idea:

Las emociones primarias, son las que tenemos todos los seres humanos de todas las culturas desde que nacemos (la alegría, la ira, la tristeza, el miedo, el asco y la sorpresa) y las emociones secundarias se aprenden a lo largo de la vida y están relacionadas con el medio social y cultural en el que nos desarrollamos (culpa, envidia, optimismo, etc.).



Para que el estudiantado tenga un material de apoyo que le permita mayor participación se le entregará a cada uno “La rueda de emociones primarias y secundarias” (Anexo 2). Esta actividad puede estar dividida en tres o cuatro rondas.

Durante la primera ronda, el estudiantado que participe deberá tomar al azar un papel de la caja, pasar adelante y dar una definición de la emoción escrita en el papel pero sin llegar a nombrarla, para que el resto del salón pueda adivinar de cuál se trata.

Durante la segunda ronda, las personas que participen deberán tomar al azar un papel de la caja, pasar adelante y lograr que los demás adivinen la emoción que tomó usando solamente una palabra. Esta palabra puede ser un sinónimo de la emoción o alguna palabra que guarde relación.

Durante la tercera ronda, quienes participen deberán tomar al azar un papel de la caja, pasar adelante y expresar solamente con mímica la emoción que les tocó, para que el resto del alumnado lo adivine.

El número de estudiantes que participan en cada ronda lo determina el docente. En las tres rondas, la persona que adivine primero es la que elige quien es la siguiente en pasar adelante a tomar un nuevo papel, sin embargo, es importante motivar a que todo el alumnado participe.

Si el grupo está participando activamente y se ha creado un buen clima grupal, se les propondrá realizar una cuarta ronda. En ella, la finalidad no es adivinar la emoción sino expresar las emociones que vivimos en la vida cotidiana. Es así que durante la cuarta ronda, la persona que participa tomará un papel de la caja al azar y la leerá en voz alta, luego compartirá con el resto de la clase una anécdota personal donde haya experimentado dicha emoción. Las personas que participen en esta última ronda pueden ser voluntarias.

Para cerrar la actividad proponemos las siguientes preguntas de reflexión:

- ¿Es fácil poner en palabras una emoción?
- ¿Cómo se sintieron cuando los demás identificaban la emoción que sacaron de la caja? y ¿cuándo no la adivinaban?
- ¿Es similar la forma de expresar por ejemplo la ira en los hombres que en las mujeres?
- ¿Crees que nuestro país de origen o cultura influye en la manera que expresamos las emociones?

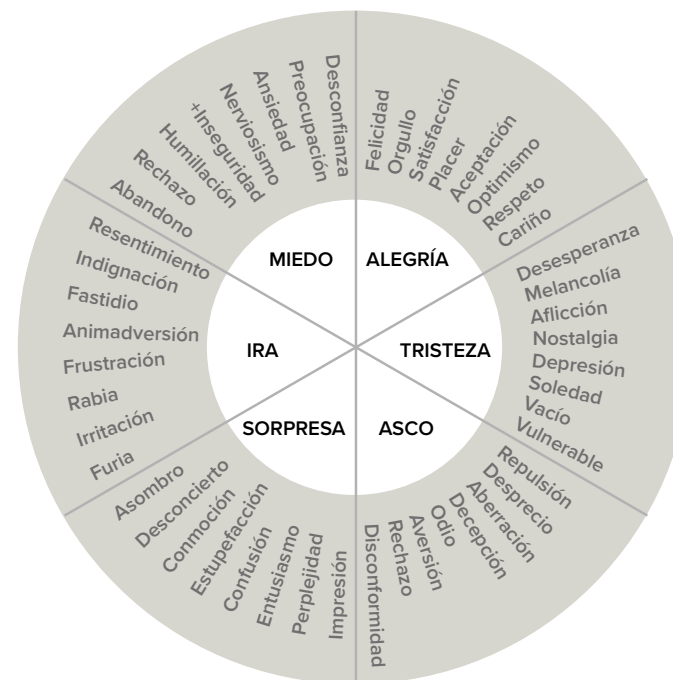


ANEXO 1

Asco	Confusión	Tristeza	Alegría
Fastidio	Entusiasmo	Cariño	Humillación
Felicidad	Miedo	Asombro	Orgullo
Decepción	Soledad	Rechazo	Resentimiento
Sorpresa	Aceptación	Desprecio	Placer
Indignación	Conmoción	Furia	Odio
Respeto	Nostalgia	Ira	Frustración
Perplejidad	Respeto	Satisfacción	Optimismo

ANEXO 2

“LA RUEDA DE EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS”



2.2 ACTIVIDAD: EXPLORANDO LAS EMOCIONES

Objetivo:

Fortalecer la autorregulación emocional en el estudiantado

Descripción:

Cuando ocurre una situación normalmente sentimos una serie de emociones que la acompañan, solemos pensar que es la situación la que nos ha generado dichas emociones, pero en realidad todo suceso y emoción están mediados por un pensamiento. En otras palabras, no es la situación la que genera la emoción sino que ésta da lugar a un pensamiento y este pensamiento desencadena una emoción. Quizás no somos muy conscientes de esto porque son procesos que ocurren casi al mismo tiempo, sin embargo identificar las ideas que anteceden a la emoción puede ayudar a toda edad, pero sobre todo en la adolescencia, a regular las emociones y tener mayor control sobre ellas.

Como docentes, también puede facilitar la comprensión de los pensamientos y el mundo emocional de nuestros estudiantes y la identificación de casos en los cuales podría ser prudente un acompañamiento psicológico individual.

Para esta actividad le entregaremos a cada estudiante una ficha (Anexo 3) en la que se plantea una serie de situaciones que pueden suceder en su cotidianidad. El ejercicio consiste en escribir la emoción o emociones que les produce esa situación y tratar de identificar cuál es el pensamiento que podría estar motivando esas emociones. Si las emociones registradas son desagradables, entonces procedemos a cambiar el pensamiento por alguno que, siendo una posibilidad real, nos permitiera generar emociones más agradables.

Luego en grupos de tres personas conformados por afinidad pondrán en común el ejercicio, compartirán más a fondo cada una de sus respuestas. También pueden incluir otras situaciones y trabajarlas grupalmente, ayudándose entre todo/as y con el acompañamiento del docente a identificar pensamientos alternativos que generen emociones agradables.



ANEXO 3

Situación	Emoción automática	Identificación del pensamiento que está detrás de la emoción	Pensamiento Alternativo	Nueva Emoción
Acabo de llegar a casa y mi padre me regaña porque mi habitación está desordenada				
Estudí toda la noche para mi examen y saqué un seis				
Mi pareja no me ha escrito en todo el día				
Fui al centro a comprar y vi a alguno/as de mis amigo/as saliendo del cine. A mí no me dijeron de ir.				
El entrenador de fútbol no me ha dicho que en el siguiente partido estaré en la banca.				
Mi madre me dio permiso para salir en la noche, pero me acaba de llamar a decir que mi abuela está enferma y tengo que quedarme a cuidarla.				

2. ¿Tienes en mente alguna otra actividad para trabajar esta temática? Escríbela aquí:

MATERIAL DE INTERÉS

Fundación Anar:

Facilitar a niños, niñas y adolescentes un espacio seguro y confidencial en el que se sientan escuchados y respetados, y donde puedan expresar libremente aquello que les ocurre para encontrar alternativas a sus problemas de manera conjunta.

Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030):

Se centra en la protección de las mujeres, los niños y los adolescentes que viven en entornos humanitarios y frágiles y en la realización de su derecho humano a gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr, incluso en las circunstancias más difíciles.



CAPÍTULO 3:

FEMINISMOS COMUNITARIOS DEL SUR Y EL SUMAK KAWSAY O BUEN VIVIR

Los feminismos comunitarios del Sur buscan transformar la educación desde una mirada crítica, diversa e interseccional, para construir pedagogías que fomenten la construcción colectiva del conocimiento, visibilicen otros saberes, además del occidental y por tanto sean más inclusivas, emancipadoras y comprometidas con la justicia social y epistémica.

Tanto los feminismos comunitarios del Sur como el concepto de Buen Vivir conciben la vida de manera integral, enfatizando la importancia de lo colectivo sobre lo individual y la interconexión entre los seres humanos y la naturaleza, como parte fundamental de la salud mental.

CLAVES TEÓRICAS

Los feminismos comunitarios del Sur: Son corrientes de pensamiento y acción feminista que surgieron en América Latina, particularmente entre mujeres indígenas y de comunidades rurales. Critican la invisibilización histórica de las mujeres indígenas y afrodescendientes en las narrativas feministas dominantes.

Sumak Kawsay o Buen Vivir: Principio fundamental proveniente de la cosmovisión de los pueblos indígenas andinos, particularmente de Ecuador y Bolivia. Representa una propuesta alternativa de vida, que busca el bienestar integral de las personas en armonía con su comunidad y con la naturaleza, desafiando los paradigmas convencionales de desarrollo y progreso, centrados únicamente en la acumulación de capital económico.

Minga: Del quechua mink'a, es un trabajo colectivo en el que cada persona aporta con lo que puede, para alcanzar un propósito común.

SABÍAS QUE

- Los feminismos del Sur fomentan la participación activa de los y las adolescentes en la toma de decisiones sobre su salud y bienestar. Esto incluye crear espacios donde puedan expresar sus necesidades y preocupaciones, lo que es esencial para su empoderamiento y desarrollo personal.
- El principio del Sumak Kawsay o Buen Vivir ha sido incorporado en las constituciones de Ecuador y Bolivia como un principio orientador de sus políticas públicas, reconociendo su relevancia para mejorar la calidad de vida de las personas.
- El Sumak Kawsay enfatiza el cuidado no solo del individuo, sino también del colectivo. Esto incluye prácticas como la minga (trabajo comunitario) y el ayni (reciprocidad), que fomentan el apoyo mutuo y fortalecen las redes sociales, lo cual es crucial para el bienestar emocional y social de los adolescentes sin importar su procedencia.

QUÉ PASA EN EL AULA



- ¿Se fomenta una relación armónica y de respeto con la naturaleza y el medio ambiente?
- ¿Se valora la diversidad cultural y se promueve el diálogo entre diferentes saberes?
- ¿Se enfatiza la formación en valores como la solidaridad, la cooperación y el respeto mutuo?
- ¿Se promueve una pedagogía crítica y emancipadora que busca formar personas autónomas y comprometidas con la transformación social?
- ¿Existe un vínculo estrecho entre la escuela y la comunidad, valorando los saberes locales?

HAGÁMOSLO PRÁCTICO

3.1. ACTIVIDAD: CONECTANDO SABERES

Objetivo:

Establecer vínculos intergeneracionales y aprender sobre prácticas de nuestros mayores para promover el bienestar.

Descripción:

La adolescencia es una etapa de mucha curiosidad, donde las interacciones con el entorno y con las otras personas son de gran importancia, puesto que van configurando nuestra identidad y la manera de ver el mundo.

Esta actividad tiene por finalidad comparar la vida de antes y la de ahora. Para ello se conformarán equipos de tres estudiantes. El equipo elaborará un video en el que entrevisten a una persona mayor para conocer cómo fue en su adolescencia su relación con otras personas, con la naturaleza y consigo mismo. Esta actividad consta de tres momentos.

Primer momento: En el salón, los equipos prepararán el guión de preguntas para realizar la entrevista, pueden usar la técnica de la lluvia de ideas y/o ayudarse de las que les proponemos en el Anexo 4. También deberán decidir a quién entrevistarán. La persona entrevistada puede ser algún abuelo/a de un integrante del equipo o alguna persona mayor de su barrio o finca. Además deberán distribuir las funciones en el grupo: quién contactará a la persona entrevistada, quién grabará el video, etc.

Para fomentar también el servicio, otra alternativa sería organizar con todo el estudiantado una visita a una residencia de personas mayores. En los mismos equipos el alumnado puede planificar y llevar a cabo actividades recreativas orientadas a las personas del centro, incluida esta entrevista.

Segundo momento: Consiste en grabar el video. El video debe grabarse en formato horizontal y hacerlo en un sitio con buena iluminación y sin ruido. No debe exceder los 5 minutos de duración.

Tercer momento: Presentación del video al resto de la clase y debate final, respecto a las principales diferencias y similitudes entre el presente y el pasado y qué podemos aprender de las experiencias de las personas entrevistadas.

ANEXO 4

Nombre de la persona entrevistada: _____

Edad: _____

- ¿Qué hacías en un día normal cuando eras adolescente?
- ¿Realizaban excursiones o campamentos?
- ¿Qué actividades al aire libre disfrutabas cuando eras adolescente?
- ¿Recuerdas alguna actividad específica que realizabas para cuidar el medio ambiente?
- ¿Cómo era tu alimentación?
- ¿Cómo conociste a tus amigo/as durante la adolescencia?
- ¿Qué actividades solían hacer junto/as?
- ¿Cómo era la comunicación entre amigo/as en esa época?
- ¿Con quién solías hablar cuando te sentías preocupado o triste?
- ¿Recuerdas haber vivido algún hecho histórico o personal relevante durante esa etapa?

3.1. TODOS SOMOS MIGRANTES

Objetivo:

Comprender las esperanzas, miedos y desafíos que enfrentan las personas migrantes, conectando con el lado humano de este fenómeno global.

Descripción:

La migración es un derecho humano. Si no has migrado tú, lo harán tus hijos e hijas o lo hicieron tus abuelos o abuelas. Muchas veces las personas se ven obligadas a abandonar su país, por conflictos internos o desastres naturales, pero también puede suceder que voluntariamente se desplacen para buscar mejores condiciones de vida para ellos y sus familias.

Para dar inicio a esta actividad vamos a visualizar el Cortometraje: “Migrantes”

<https://www.youtube.com/watch?v=7qJDdu-rMxl4>



Luego se tienen que hacer grupos de 5 o 6 personas. Cada grupo elegirá una de las historias migrantes que se narran en el cortometraje como inspiración para crear a su personaje.

Entre todos los integrantes del grupo deben realizar las siguientes tareas:

1. En tamaño real dibujarán a su personaje y le otorgarán un nombre, un país de origen y un país de destino. Para ello es importante facilitarles lápices y rotuladores de colores.

2. Buscar con ayuda de los móviles al menos cinco datos relevantes del país de origen y del país de acogida de su personaje (salario mínimo, idioma que hablan, recursos naturales, comida típica, etc.) y escribirlo en un folio.

3. Carta de despedida: Cuando dejamos a personas y/o lugares que son importantes para nosotros hay muchas cosas que quisiéramos decirles. En un ejercicio de empatía con la persona migrante, en el anverso de un folio el grupo tendrá que decidir de qué manera su personaje dice adiós a su país y a su gente, en el reverso tendrán que escribir las emociones que el personaje ha experimentado en esta acción.

4. Empezar de nuevo: Recordemos nuestro primer día de escuela o algún suceso que nos haya hecho ser “los recién llegado/as” en algún lugar. Esto no siempre es fácil y las personas migrantes lo viven en un país lejano y desconocido.

En un folio responderemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que nuestro personaje tiene que hacer para empezar esta nueva vida?
- ¿Qué cosas dificultarán las acciones que tiene que realizar?
- ¿Qué cosas podrían hacer que fuera más sencillo alcanzarlas?

Al reverso del folio escribir las emociones de vuestro personaje durante este periodo. Finalmente, imaginen que son amigos de su personaje ¿qué frase le dirían para reconfortarlo en este nuevo camino que ha elegido?. Escribirla también en el folio.

Luego en plenaria cada grupo presenta a su personaje. Para cerrar, quien desee puede compartir cómo se sintió recreando a un personaje migrante. La persona que acompaña la actividad puede enfatizar sobre las dificultades de la migración y la importancia de la empatía en las sociedades de acogida.

¿Tienes en mente alguna otra actividad para trabajar esta temática? Escríbela aquí:

MATERIAL DE INTERÉS

Guía de Actividades SUMAK KAWSAY - Alforja Educativa:

Esta guía ofrece una serie de actividades lúdicas y científicas que ayudan a lo/as adolescentes a comprender y aplicar los principios del Sumak Kawsay. Está estructurada siguiendo la metodología "entre iguales", lo que facilita el aprendizaje colaborativo y práctico. Incluye información sobre cómo vivir en armonía con la naturaleza y la comunidad, promoviendo un enfoque holístico del bienestar.

Publicación "Luchas, resistencias, re-existencias y sentipensares a partir de iniciativas populares y de participación de mujeres del Sur Global desde las epistemologías del Sur y el feminismo decolonial":

Este documento ha sido realizado por alumnado universitario de grado y máster de la Universitat de València y la Universitat Politècnica de València con el objetivo de fomentar la inclusión de contenidos desde las epistemologías y feminismos del sur, como herramienta para profundizar en la defensa y respeto de los derechos humanos globales.



CAPÍTULO 4:

EL AUTOCUIDADO Y EL "CUIDADO MUTUO" EN LAS AULAS

El autocuidado es una habilidad valiosa que el estudiantado puede aplicar más allá de la escuela, además crea una cultura de bienestar que beneficia a todos los miembros de la comunidad escolar, mejorando tanto la calidad de la enseñanza como del aprendizaje. Desde la perspectiva del "cuidado mutuo" o "crianza mutua" que se refiere a una visión integral de la vida y las relaciones basándose en principios de reciprocidad, respeto y armonía con la naturaleza, el autocuidado no puede ser un acto aislado, sino parte de un sistema más amplio, ligado al cuidado recíproco de los demás y del entorno natural.

CLAVES TEÓRICAS

Autocuidado: Conjunto de acciones y decisiones que una persona toma para mantener y mejorar su salud física, mental y emocional.

Cuidado mutuo o crianza mutua: Enfoque alternativo a los modelos dominantes de desarrollo y relaciones sociales que enfatiza la importancia de los saberes transmitidos de generación en generación como fuente de sabiduría y resistencia anticolonial, defiende una relación de cuidado mutuo entre las personas y con la naturaleza, en lugar de una visión jerárquica o extractiva.

Duelo migratorio: Proceso de adaptación a las múltiples pérdidas que experimentan las personas que han abandonado su país de origen para establecerse en un lugar diferente. Este fenómeno es complejo y muchas veces bastante doloroso, afectando la vida de la persona migrante a nivel emocional, físico, cultural y social. bastant dolorós, afectant la vida de la persona migrant a nivell emocional, físic, cultural i social.



SABÍAS QUE

- Según el V Barómetro sobre el autocuidado de la población española, sólo el 0,7 % de la ciudadanía española asocia la salud mental con el autocuidado.
- Los y las adolescentes migrantes o de otras culturas pueden enfrentar desafíos adicionales en cuanto al autocuidado debido a barreras lingüísticas, diferencias culturales en las prácticas de salud, posible falta de acceso a servicios de salud y/o estrés asociado al proceso de adaptación.
- El autocuidado también puede incluir prácticas sostenibles que beneficien tanto a las personas como al medio ambiente. Al fomentar hábitos de respeto a la naturaleza, como reducir el uso de plásticos o participar en actividades de conservación, contribuimos a un entorno más saludable para todos.

QUÉ PASA EN EL AULA



- ¿Se enseña sobre la importancia de la reciprocidad en las relaciones interpersonales y con el entorno?
- ¿Se fomentan habilidades de comunicación que permitan expresar necesidades de cuidado y ofrecer apoyo a otros?
- ¿Se realizan actividades grupales que fortalezcan los lazos comunitarios y el apoyo mutuo?
- ¿Existen espacios para que los estudiantes compartan sus conocimientos tradicionales o familiares sobre prácticas de cuidado?
- ¿Se promueve el intercambio intergeneracional de saberes sobre salud y bienestar?

HAGÁAMOSLO PRÁCTICO

4.1 ACTIVIDAD: RECETARIO INTERCULTURAL

Objetivo:

Ayudar a procesar el duelo migratorio y fomentar el cuidado mutuo a través del acercamiento a las tradiciones culinarias de diversas culturas.

Descripción:

Para iniciar esta actividad hablaremos sobre cómo la alimentación no es solamente una necesidad fisiológica sino que desempeña un papel crucial en la conexión emocional que establecemos con otras personas y con nuestro lugar de origen. Por ello vamos a crear un recetario intercultural para conocernos mejor y afianzar los lazos de amistad.

Cada estudiante escribirá en un documento Word una receta típica de su país o cultura.

La receta tiene que incluir:

- Nombre del plato
- Ingredientes
- Preparación
- Explicación de por qué es significativa, tanto a nivel personal como cultural
- Foto del plato

Para que todo el alumnado pueda ver las recetas del resto de estudiantes podemos utilizar la herramienta Padlet (<https://padlet.com/>) como se muestra en el ejemplo:



Una vez subidos todos los trabajos, el alumnado elegirá las cinco recetas que más les ha gustado, intentando incluir platos de diferentes países, si los hubiera.

Luego se conformarán cinco grupos. Cada grupo elegirá una de las recetas seleccionadas y se reunirá para elaborarla de manera conjunta. La persona que compartió la receta coordinará la actividad.

Finalmente cada grupo presentará en el aula el reporte fotográfico de la actividad práctica y el plato preparado. Una vez terminadas las presentaciones, disfrutarán la comida entre todas las personas presentes. Se puede invitar a padres y madres de familia y también a otros docentes y así celebrar la diversidad cultural.

4.2. ACTIVIDAD: REDUCIENDO MI HUELLA DE CARBONO

Objetivo:

Fomentar una actitud responsable hacia el cuidado del medio ambiente como una forma de cultivar el respeto y la armonía con la naturaleza.

Descripción:

Para iniciar esta actividad dividiremos a los estudiantes en dos grupos y les presentaremos el video: ¿Qué es la Huella de Carbono?

<https://www.youtube.com/watch?v=nQ1pPLb1Fo4>



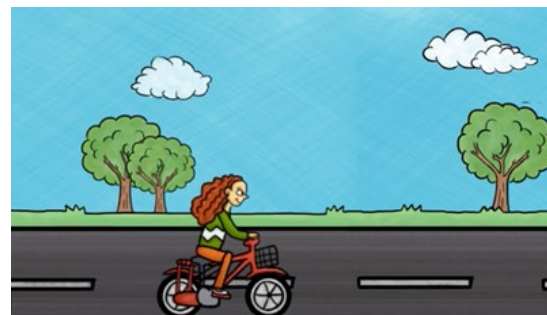
Los estudiantes de cada grupo, luego de ver el video tendrán que responder a las preguntas: Grupo 1: ¿Qué es el cambio climático? ¿Qué lo está provocando?

Grupo 2: ¿Qué es la huella de carbono? ¿Cómo contribuyen las personas a emitir emisiones de CO₂?

Durante el video cada estudiante deberá ir anotando ideas que le sirvan para responder a las preguntas del grupo al que pertenece. Posterior al video cada grupo se reunirá y pondrá sus ideas en común y elegirán en consenso las respuesta que compartirán con el resto del salón.

Para continuar la actividad, observaremos el siguiente video: ¿Cómo reducir la Huella de carbono?

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



Con esta información y entre todo el alumnado elegirán cinco acciones concretas para reducir la huella de carbono que en la adolescencia se puedan poner en práctica.

Finalmente se conforman cinco grupos. Cada grupo dibujará en un folio tamaño A3 con la ayuda de rotuladores, acuarelas, lápices de colores, etc., un gráfico que represente la forma de reducir la huella de carbono de su grupo. Con todos los dibujos se creará un mural en el aula que recuerde el compromiso de realizar esas acciones día a día.

3. ¿Tienes en mente alguna otra actividad para trabajar esta temática? Escríbela aquí:

MATERIAL DE INTERÉS

Libro: YANAK UYWAÑA La crianza mutua:

Es un texto de fácil lectura, donde su autora, Elvira Espejo, busca integrar saberes ancestrales, prácticas artísticas y una nueva visión de las relaciones entre seres humanos y con la naturaleza, basado en la reciprocidad, lo que sugiere una relación más armoniosa y sostenible con el medioambiente.

Artículo: Construir puentes entre la justicia global y la educación transformadora:

Es una propuesta de educación emancipadora que quiere facilitar la comprensión de la ecoddependencia e interdependencia global, analizando las responsabilidades y causas de las desigualdades en el mundo, apostando por una innovación educativa crítica orientada a la toma de conciencia y el empoderamiento colectivo, valorando la riqueza, la diversidad de saberes y propiciando espacios de cuidado y autocuidado.



CAPÍTULO 5: IGUALDAD DE GÉNERO EN CONTEXTOS EDUCATIVOS INTERCULTURALES

La igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades entre chicos y chicas, de diversas culturas y etnias, cuando es promovida en el aula asegura que todos y todas tengan las mismas oportunidades para participar. Así mismo fomenta relaciones más sanas basadas en el respeto mutuo y la responsabilidad. Esto ayuda a las adolescentes a desarrollar relaciones interpersonales más positivas, lo que a su vez refuerza su autoestima.

Es muy importante el rol de la escuela para promover la igualdad de género en la adolescencia, puesto que sienta las bases para una sociedad más justa, equitativa y cohesionada, preparando al estudiantado para ser parte de una ciudadanía global, respetuosa y empática.

CLAVES TEÓRICAS

Igualdad de género: Situación en que los y las adolescentes tienen las mismas condiciones, trato y oportunidades para desarrollar todo su potencial, sus derechos humanos y su dignidad.

Relaciones de pareja tóxicas: Vínculos caracterizados por la presencia de comportamientos disfuncionales como celos, control y dependencia emocional que pueden llegar incluso a la violencia física.

Canon occidental de la belleza: Se refiere al conjunto de características físicas que se consideran atractivas o ideales en la cultura occidental. En las mujeres: figura alta, delgada, piel blanca, etc.; en los hombres: cuerpo atlético y musculoso, cabello abundante, etc.

Contexto educativo intercultural: Se refiere a un entorno de aprendizaje que valora y promueve la diversidad cultural, es decir, las diferentes culturas, etnias, idiomas y tradiciones presentes en el aula y la comunidad educativa.

SABÍAS QUE

- Según el “Barómetro Juventud y Género” (2021) 7 de cada 10 mujeres españolas de 15 a 29 años, considera que las desigualdades de género son elevadas en España, frente a sólo 4 de cada 10 hombres.
- Cuando se promueve la igualdad de género en la escuela, las chicas refuerzan su confianza para expresarse y contribuir de manera más activa en entornos académicos y sociales.
- Las chicas de 14 a 18 años realizan un consumo superior de ansiolíticos e hipnosedantes en relación a los chicos, este mayor consumo podría estar relacionado con una mayor presión estética y autoexigencia académica, puesto que como mujeres han sido socializadas en torno a la complacencia y el perfeccionismo.
- Sabías que las adolescentes racializadas sufren una fuerte presión para modificar su apariencia natural y ajustarse a cánones de belleza occidentales, como alisar el cabello afro, lo que puede generar ansiedad y problemas de autoestima.

QUÉ PASA EN EL AULA



- ¿El currículo y los materiales educativos incluyen perspectivas y contribuciones tanto de hombres como de mujeres de diversas culturas?
- ¿Se abordan temas de género desde una perspectiva interseccional, considerando las múltiples opresiones que pueden experimentar las mujeres?
- ¿Se promueve el uso de lenguaje inclusivo y no sexista en todos los ámbitos educativos?
- ¿Se ofrecen las mismas oportunidades académicas y extracurriculares a estudiantes de todos los géneros y orígenes culturales?
- ¿Se fomenta la reflexión crítica sobre los estereotipos de género y culturales en el entorno educativo?

HAGÁMOSLO PRÁCTICO

5.1. ACTIVIDAD: ESTO NO ES AMOR

Objetivo:

Identificar las características de las relaciones de pareja tóxicas para prevenir la violencia de género y fomentar relaciones afectivas saludables y de respeto mutuo.

Descripción:

Para iniciar esta actividad vamos a escuchar con atención la canción “Pienso en tu mirá” de Rosalía: https://www.youtube.com/watch?v=p_4coiRG_BI



A través de una lluvia de ideas, con la ayuda de una pizarra y teniendo como referencia la letra de la canción anterior, vamos a construir conjuntamente la definición de relaciones de pareja tóxicas.

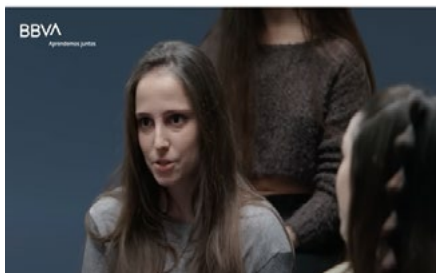
Luego dividiremos al estudiantado en tres grupos: El profesor explicará que se van a proyectar dos videos:

1. Personas y relaciones tóxicas ¿Cómo identificarlas? (Del min 8:43 al min 13:22) https://www.youtube.com/watch?v=COK_B73xFrU&t=801s



2. ¿Sabes diferenciar el amor de la dependencia?

<https://www.youtube.com/watch?v=rEHGYNtA41M>



En base a ellos cada grupo deberá identificar y anotar en un folio cinco características de las relaciones tóxicas. Además, cada grupo compartirá al menos dos ejemplos de frases que podrían decirse en los siguientes estilos de relación:

Grupo 1: Dominante-agresivo, el Grupo 2: agresivo-pasivo y Grupo 3: personas supuestamente cuidadoras. Lo trabajado en cada grupo se compartirá con el resto del salón a modo de plenaria.

Luego de revisados estos contenidos, se motivará a cada uno de los grupos a escribir, cuáles consideran que son las características de una relación de pareja saludable y convertirla en canción, ingresando las ideas seleccionadas por cada grupo en la herramienta de creación musical Suno:

<https://suno.com/>



Finalmente y a manera de cierre escucharemos las canciones sobre relaciones de pareja saludable creadas por cada grupo.

5.2. ACTIVIDAD: LAS PERSONAS QUE ADMIRAMOS

Objetivo:

Desarrollar una mirada crítica hacia los estándares de belleza occidentales a los que son sometidas especialmente las mujeres.

Descripción:

Para esta actividad, con anterioridad, se pedirá al alumnado que traiga imágenes de personas que sigan en redes sociales que les gusten mucho (influencers, youtubers, cantantes, etc.).

Formaremos grupos de cinco personas. Dentro del grupo cada integrante expondrá sus fotografías y responderá las siguientes preguntas

- ¿Por qué se le valora socialmente?
- ¿Físicamente, qué es lo que más me gusta de él o de ella?
- ¿Por qué entre todas las fotos has elegido estas?
- ¿Te gustaría ser como ellos/as?
- ¿Crees que estas imágenes tienen algún tipo de retoque o filtro?

Una vez que todas las personas del grupo hayan presentado sus imágenes, construirán con ellas un collage, que permita tener una visión general de cómo son físicamente las personas que admiramos. Una vez terminado el collage, de manera conjunta responderán en un folio estas interrogantes:

- ¿Hay diversidad de cuerpos en estas imágenes?
- ¿Hay diversidad de etnias en estas imágenes?
- ¿Seguimos a personas no normativas o todas cumplen los cánones de belleza establecidos por la sociedad (delgadez, juventud, blanquitud, etc.)?
- ¿Cómo influyen estos cánones en nuestra autoestima?
- Si las imágenes tienen retoques o filtros ¿Por qué nos comparamos con imágenes que no son reales?

Cada grupo presentará su collage y leerá el folio con las respuestas.

Para finalizar en plenaria, leeremos un extracto de la entrevista para la BBC de la escritora, periodista y activista peruana Gabriela Wiener (Anexo 5) que servirá de inspiración para escribir en la pizarra con el aporte de todo el alumnado el “Decálogo de la verdadera belleza”, que promueva una visión real, saludable, inclusiva y positiva de lo que consideramos bello.

3. ¿Tienes en mente alguna otra actividad para trabajar esta temática? Escríbela aquí:

ANEXO 5

Extracto de la entrevista de Gabriela Wiener para la BBC, sobre su libro “Llamada perdida”

«Como mujer, he estado sometida a ese mandato estético en que si no tenías cierto tipo de cuerpo, si no eras blanca, si no eras rubia... Ha sido un machaque constante, que hace que chicas jóvenes que incluso podrían considerarse dentro de las normas tengan tantos problemas alimenticios o se estén autolesionando.

Y el tema es que cuando yo lo dije, cuando lo escribí en ese libro, aparecieron otras mujeres que vivían en ese auto-odio constante, que no es una cosa psicológica, que es lo que nos dicen: loquita, acomplexada, es tu problema; cuando es una problemática social que padecemos las mujeres a las que nos han dicho cómo tenemos que ser.

Entonces, lo que se está desarrollando es una reacción a eso, para mí revolucionaria, que lo que hace es decir, no, aquí también valen otros cuerpos, otras bellezas, stop gordofobia, stop viejo fobia, stop transfobia, todos los odios y fobias posibles».

MATERIAL DE INTERÉS

Guía de lenguaje inclusivo en el ámbito de la intervención con la infancia y la adolescencia:

Este informe trata de los tipos de violencia online a los que se puede enfrentar la infancia y la adolescencia al usar las tecnologías y dispositivos electrónicos. Aborda la magnitud del problema, los posibles factores de riesgo y las consecuencias de sufrir esta violencia; y por último, una serie de recomendaciones orientadas hacia los adolescentes, su familia, profesores y otros profesionales.

Guía para una crianza libre de estereotipos:

Guía desarrollada por UNICEF y dirigida a madres, padres y personas adultas que cuidan y quieren crear entornos donde se desarrollen en igualdad. Presenta algunos conceptos fundamentales para entender cuál es el impacto de los estereotipos de género en niños, niñas y adolescentes, así como alternativas para fomentar actitudes y comportamientos más igualitarios en nuestra vida diaria y de ese modo contribuir a una sociedad más justa para todas las personas.



CAPÍTULO 6:

PROMOCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN DE LOS Y LAS ADOLESCENTES

Cuando hablamos de participación nos referimos al compromiso activo de los y las adolescentes con su entorno educativo y en la sociedad en general. Promover su participación les ayuda a sentirse personas valoradas y escuchadas, fortaleciendo su autoestima y autoconfianza. Además los espacios participativos, pueden ser una excelente manera de ejercitar la escucha, el respeto mutuo, la colaboración y el trabajo en equipo, habilidades esenciales para su desarrollo personal y académico. Así mismo involucrar a los adolescentes en la toma de decisiones los ayuda a sentirse más seguros al expresar sus pensamientos e iniciativas, aprenden sobre la importancia de tener un rol protagónico en la sociedad y desarrollar una mayor conciencia frente a los problemas sociales y cómo abordarlos. Así mismo, la participación activa se ha asociado con un mayor interés en el aprendizaje y mejores resultados académicos, ya que el alumnado se siente más conectado con los contenidos y con sus compañeros, contribuyendo a crear una comunidad escolar más dinámica y positiva.

CLAVES TEÓRICAS

Participación: Se refiere al conjunto de acciones y procesos que permiten a los y las adolescentes incidir en su entorno educativo, relaciones y desarrollo personal y colectivo.

Empoderamiento: Proceso mediante el cual los y las adolescentes adquieren habilidades, confianza y oportunidades para tomar decisiones y actuar en su propio interés y el de su comunidad.

Responsabilidad cívica: Hace referencia a la importancia de ser ciudadano/as activos y responsables. Al participar en actividades escolares, los y las adolescentes aprenden sobre ella, lo que puede traducirse en un mayor compromiso con su comunidad.

Asertividad: Es un estilo de comunicación que permite a las personas expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, defendiendo sus derechos sin vulnerar los de los demás.

SABÍAS QUE

- La menor presencia histórica de mujeres y minorías étnicas en ciertos campos puede resultar en una falta de modelos a seguir, lo que puede desalentar la participación activa de estos colectivos.
- Los y las adolescentes migrantes y/o de otras culturas pueden enfrentar estereotipos sobre su capacidad académica basados en su origen étnico o cultural, afectando su autoestima y limitando su capacidad de participación.
- Promover la participación de todos los estudiantes contribuye a crear un entorno escolar más inclusivo y diverso, donde se valoran diferentes perspectivas y experiencias.

QUÉ PASA EN EL AULA



- ¿Existen mecanismos para que los y las estudiantes propongan temas o actividades que les interesen?
- ¿Se valoran y reconocen las contribuciones de todos los y las estudiantes por igual?
- ¿Se fomenta la participación equitativa de todo el estudiantado?
- ¿Se promueve un ambiente de respeto mutuo donde el alumnado se sienta seguro al expresar sus ideas?
- ¿Se fomenta el pensamiento crítico y la expresión de opiniones diversas?

HAGÁMOSLO PRÁCTICO

6.1. ACTIVIDAD: LA IMPORTANCIA DE LOS REFERENTES

Objetivo:

Conocer las luchas de personajes históricos de diversas razas o culturas que inspiren al alumnado a desarrollar confianza en sí mismos e involucrarse en causas sociales.

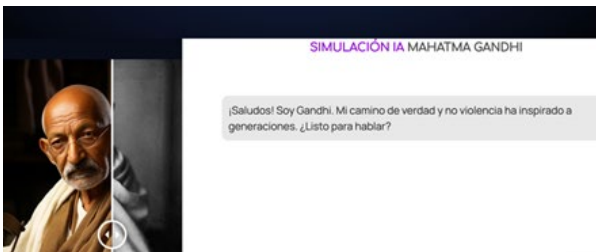
Descripción:

Para esta actividad dividiremos al alumnado en cuatro grupos. Un representante del grupo pasará adelante y tomará una tarjeta, que tendrá el nombre de alguno de estos cuatro personajes históricos:

- Nelson Mandela
- Rosa Parks
- Mahatma Gandhi
- Martin Luther King Jr.

Se indicará al alumnado que el fin de esta actividad es que tengan la posibilidad de conversar con el personaje que recibieron en la tarjeta para inspirarlos a continuar la lucha por la igualdad y la dignidad de todos los seres humanos.

Para ello, cada grupo con la ayuda de un ordenador o desde los teléfonos móviles ingresarán la herramienta <https://hablaconlahistoria.es/> para interactuar con el personaje que les fue designado, por medio de las siguientes preguntas:



- ¿Cuál fue la causa que defendiste?
- ¿Qué te motivó a luchar por esa causa?
- ¿Cuáles son los principales obstáculos que tuviste que enfrentar?
- ¿Qué satisfacciones te trajo?
- ¿Por qué durante la adolescencia deberíamos participar activamente en la sociedad?
- ¿Qué recomendas para ser perseverantes en nuestras luchas?

Finalmente, cada grupo presentará de manera sintetizada al resto del salón las respuestas a la conversación que entablaron con su personaje y cómo se sintieron realizando la actividad.

6.2. ACTIVIDAD: PONIENDO EN PRÁCTICA LA ASERTIVIDAD

Objetivo:

Mejorar la comunicación asertiva del alumnado para que sean capaces de expresar sus necesidades y defender sus derechos sin vulnerar los de los demás.

Descripción:

Para iniciar esta actividad hablaremos de la importancia de comunicar nuestros pensamientos y necesidades de manera clara y respetuosa en las interacciones que tenemos con otras personas. Para ello revisaremos los estilos de comunicación a través del siguiente video: Estilos de comunicación

<https://www.youtube.com/watch?v=QvzXz3JeFal>



Luego de mirar el video, dividiremos al alumnado en tres grupos. A cada grupo se le entregará un folio (Anexo 6) donde encontrarán tres situaciones que podrían ocurrir en su vida diaria y entre todas las personas del grupo tienen que escribir cómo responderían usando cada uno de los tres estilos de comunicación (asertivo, pasivo, agresivo).

Luego cada grupo compartirá sus respuestas con todo el salón.

Finalmente en plenaria elegirán una de las tres situaciones propuestas que quieran representar. Una vez seleccionada y tomando en cuenta los aportes de todos los grupos en el ejercicio anterior, el grupo 1: dramatizará la respuesta con estilo de comunicación agresivo; el grupo 2: dramatizará la respuesta con estilo de comunicación pasivo y grupo 3: dramatizará la respuesta con estilo de comunicación asertivo.

Finalmente en plenaria reflexionamos sobre los aspectos positivos de usar la comunicación asertiva en nuestra vida diaria.

ANEXO 6

SITUACIÓN	Respuesta con estilo de comunicación agresivo	Respuesta con estilo de comunicación pasivo	Respuesta con estilo de comunicación asertivo
Inspirado por Greta Thunberg, decides organizar una protesta en tu instituto contra el cambio climático. El director se niega a permitirlo			
Mientras conversas con una amiga de origen latinoamericano, se acerca otro compañero a invitarte a una fiesta, te dice que prefiere que vayas solo tú porque a su casa no entran “panchitas”.			
Encuentras a tu pareja revisando tu móvil y eliminando contactos de tus redes sociales.			

3. ¿Tienes en mente alguna otra actividad para trabajar esta temática? Escríbela aquí:

MATERIAL DE INTERÉS

Cómic “Nuestra Voz”:

Cómic, tanto en valenciano como en castellano, desarrollado por Dirección General de Infancia y Adolescencia de la Generalitat Valenciana, en el que a través de las aventuras de sus protagonistas, Josep, Yaiza, Fátima, Alex y Clara, se informa a los niños, niñas y adolescentes sobre sus derechos.

Espai Jove VLC:

Este espacio está diseñado para ser un punto de encuentro donde adolescentes y jóvenes pueden acceder a recursos valiosos, desarrollar sus habilidades e interactuar con sus pares en un ambiente inclusivo y creativo. Ofrece cursos y talleres con diversas temáticas, así como asesoramiento personalizado en temas de salud psicológica. Tiene además actividades culturales y recreativas.



Está publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Conselleria de Participación, Transparencia, Cooperación y Calidad Democrática. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Psicólogas y Psicólogos sin Fronteras y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidencia Primera y
Conselleria de Servicios Sociales,
Igualdad y Vivienda



**cooperació
valenciana**



**psicólogas y psicólogos
sin fronteras**
nuestro hogar humano