



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación


Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



PSICOPEDAGOGÍA

iiii VIVA LA DIFERENCIA!!!!

Alumnos y profesores del nivel secundaria



¿Qué voy a aprender?

- ✓ Las consecuencias que tiene el rechazo a lo diferente.
- ✓ Razones por las que las personas generalmente rechazan lo diferente.
- ✓ Los efectos que la exclusión produce en la convivencia entre seres humanos.
- ✓ Como construir una sociedad que respeta las diferencias entre las persona.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Ábrete a la posibilidad de analizar, revisar, reflexionar sobre paradigmas y sistemas de creencias diferentes a los tuyos. Considera la amplia diversidad entre los seres humanos y los efectos que esto tiene en el ánimo de las personas.

Materiales:

- ✓ Computadora
- ✓ Conexión a Internet o cargar algunos archivos



Organizador de actividades:

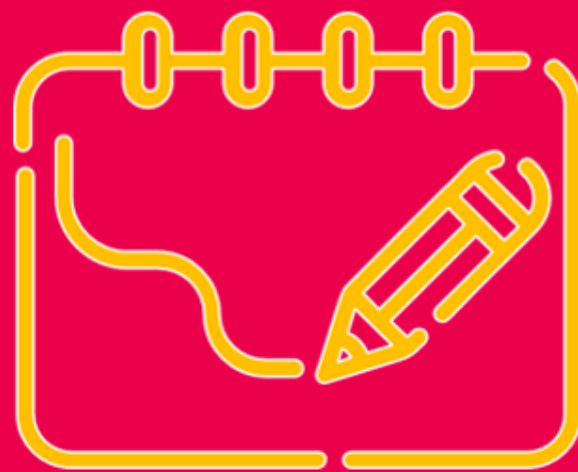
- Actividad 1.
- Lleva a cabo una serie de entrevistas de personas que consideras diferentes a ti, por cualquier circunstancia: Hombres (Si eres mujer; Mujeres si eres hombre, homosexuales, practicantes de otra religión que no es la tuya, pertenecientes a otro nivel socio cultural, persona con una discapacidad, perteneciente a otro equipo deportivo, o partido político, grupo étnico o racial, etc.



Organizador de actividades:

- Actividad 2. Preguntas de la encuesta:
- ¿Cómo se ha sentido, de pertenecer a un grupo de seres humanos diferentes a la mayoría?
- ¿Han recibido algún tipo de rechazo, insulto discriminación, desaire o maltrato por ello?
- Actividad 3. Escribe tus conclusiones: ¿Cuál fue tu reacción? ¿Cómo sería un mundo en el que no se discriminara a nadie por ser diferente?

¡Manos a la obra!



ACTIVIDAD

Actividad 1.

Lleva a cabo una serie de entrevistas de personas que consideras diferentes a ti, por cualquier circunstancia: Hombres (Si eres mujer; Mujeres si eres hombre, homosexuales, practicantes de otra religión que no es la tuya, pertenecientes a otro nivel socio cultural, persona con una discapacidad, perteneciente a otro equipo deportivo, o partido político, grupo étnico o racial, etc.

...)

ACTIVIDAD

Actividad 2. Preguntas de la entrevista:

¿Cómo se ha sentido, de pertenecer a un grupo de seres humanos diferentes a la mayoría?

¿Han recibido algún tipo de rechazo, insulto discriminación, desaire o maltrato por ello?

Actividad 3. Escribe tus conclusiones: ¿Cuál fue tu reacción? ¿Cómo sería un mundo en el que no se discriminara a nadie por ser diferente?

Lee el siguiente texto

Desde que nacemos, se ciernen sobre cada uno de nosotros, una serie de rasgos y particularidades que nos hacen diferentes a los demás: Sexo, nivel socio económico, color de piel, rasgos físicos, a los que se van agregando conforme crece, ideologías, religión, perfiles académicos, orientación o preferencias sexuales, adhesión a equipos deportivos. Existe la convicción generalizada entre las personas, de que lo mejor es ser como yo soy, lo que caracteriza a mi grupo social de referencia al que yo pertenezco.

La ofensa puede producirse de diversas formas: bien como un hecho que alguien realiza contra mí (un descrédito personal, una agresión o una calumnia), o bien en forma de omisión, que es una ofensa más sutil pero también muy dañina (como no recibir la invitación que esperaba, la falta de reconocimiento por un trabajo bien hecho o cuando alguien no recibe muestras de amistad por un determinado grupo de personas o un amigo).

TODOS TENEMOS LA MISMA DIGNIDAD

La causa de la mayoría de los conflictos entre humanos, se produce como consecuencia de no aceptar lo diferente. Ver a las personas con rasgos distintos a los tuyos, como seres inferiores, de menor calidad, investidos de maldad, de menor inteligencia, de bajos instintos, etc.

Las guerras, los pleitos entre pandillas, los grupos de narcotraficantes, los ataques a miembros del propio clan familiar, los feminicidios, los linchamientos verbales o atentados a homosexuales, a grupos étnicos minoritarios, a gente con algún defecto o incapacidad física, tienen su origen en una dificultad para verlos como personas con la misma dignidad y derechos que posee todo mundo.

Finalmente, todos padecemos las consecuencias de un mundo hostil e intolerante.

EN QUÉ CONSISTE EL DESPRECIO Y PORQUÉ SE PRODUCE

El desprecio es la fuente de muchos de los problemas en las relaciones interpersonales y causa de innumerables rupturas y sinsabores. Sus tentáculos son largos y pueden causar mucho daño. Es importante tener presente que, aunque el desprecio está dirigido hacia los demás, también se refleja hacia dentro, al igual que todas las emociones negativas, de manera que se convierte en una especie de espada de doble filo que termina dañando a quien lo experimenta.

El desprecio es lo opuesto a la empatía. El desprecio implica una actitud de arrogancia y superioridad con la cual se juzga al otro. La empatía nutre los vínculos de la relación mientras que el desprecio los rompe.

El desprecio es una emoción compleja que se basa en una evaluación negativa de la valía de una persona, pero también despierta sentimientos de hostilidad.

Despreciamos a una persona porque la culpamos por lo que es o ha hecho, distinto a lo que esperábamos. En el caso de la ira, culpamos al otro porque ha hecho intencionalmente algo que consideramos equivocado. En el caso del desprecio, culpamos a esa persona por su estupidez, incompetencia o inmoralidad.

LA INTOLERANCIA: ¿PORQUÉ SE PRODUCE?

Cuando sientes desprecio, quizá pienses que esa persona ni siquiera merece tu atención. Piensas que esa persona no es lo suficientemente buena, que no puede cambiar y/o que no merece que le destines tu energía y tiempo.

Esa evaluación de inferioridad tiene repercusiones a corto y largo plazo. El desprecio es una emoción excluyente que da paso a la indiferencia y a intentar sacar a la persona despreciada de la red social o, en el peor de los casos, aniquilarla directamente, en sentido metafórico.

Las emociones tienen una función social ya que generalmente promueven la vinculación. La ira, por ejemplo, implica acercarse a la persona para “atacarla”. Es una especie de retroalimentación negativa con la cual pretendes que esa persona cambie su comportamiento, por lo que, en el fondo, implica la esperanza de que es posible lograr una transformación positiva.

El desprecio, al contrario, implica la pérdida de esa esperanza. Es una excepción dentro de nuestro abanico emocional ya que su función no es vincular sino preservar y, de ser posible, ampliar la distancia entre las personas y romper cualquier posibilidad de intimidad.

EL RECHAZO: ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

El desprecio o el franco rechazo, lo encontramos en nuestra vida diaria, aunque su intensidad varía. Incluso se manifiesta en las relaciones con los familiares y se expresa a nivel social hacia determinados grupos que consideramos ajenos e inferiores al nuestro.

El desprecio también se demuestra a través de pequeñas señales como el tono de voz negativo y sarcástico, poner los ojos en blanco, levantar ligeramente el labio superior o relacionarse desde la indiferencia más profunda, haciendo como si esa persona no existiese, evitando dirigirle la palabra.

Alimentar el desprecio no es bueno para nadie, ni para el despreciado ni para quien desprecia, puede generar un profundo daño a la autoestima. La persona despreciada comprende que no se espera nada de ella. Las miradas o los comentarios despectivos dirigidos a mostrarle que no significa nada para nosotros conducen a una disminución de la confianza en sí mismo y una sensación de incompetencia.

Al ser tratada como alguien inferior, puede comenzar a sentirse como alguien inferior. Cuando un grupo padece desprecio y exclusión, sus integrantes sufren un deterioro de la capacidad de autorregulación, pierden la confianza en sí mismas, la capacidad para regular sus emociones y comportamientos.

¿CÓMO EVITAR SER EXCLUYENTE?

Actividad 1. Examina tus pensamientos.

La raíz del desprecio suele encontrarse en tus estereotipos y prejuicios, los cuales alimentan la hostilidad y la creencia de que quienes no son iguales a ti, son inferiores. Escudriña en tus pensamientos en búsqueda de las semillas del desprecio hacia determinados grupos. Ser conscientes de esas creencias desdeñosas limitará su poder sobre tú pensamiento y comportamiento.

Actividad 2. Practica la empatía. Es difícil experimentar desprecio cuando logramos ponernos en el lugar del otro. Si intentamos recorrer su camino usando sus zapatos, podemos comprender mejor sus actitudes y comportamientos en vez de albergar sentimientos de hostilidad ya que normalmente esta nace de la incomprensión y el miedo a lo diferente. Por tanto, el mejor antídoto contra el desprecio consiste en desarrollar la empatía.

Actividad 3. No busques la perfección. La perfección no existe, pero si la buscas en los demás y no la encuentras, corres el riesgo de significarlos como inferiores y comenzar a sentir desprecio hacia ellos. Para liberarte de este sentimiento debes liberarte de la búsqueda de la perfección. Debes asumir que todos tenemos virtudes y defectos, y que cada quien tiene su manera de hacer las cosas. Pensar, que no siempre es mejor ni peor, sino tan solo diferente.

¿CÓMO EVITAR SER EXCLUYENTE?

Actividad 4. Deja de juzgar.

Cuando dejas de juzgar, encuentras la paz interior. Cuando dejas de valorar a los demás según tu vara de medir, le arrebatas el alimento al desprecio, de manera que no puede sobrevivir. Debemos asumir de una vez y por todas que los demás no tienen que comportarse según tus expectativas y normas y que no tienes el derecho a juzgarlos o criticarlos solo porque no comparten tu manera de ver la vida. Debes aprender, a vivir y dejar vivir.

Actividad 5. Perdona más.

El desprecio suele cocinarse a fuego lento, alimentado por las llamas del rencor. Sin embargo, si perdonas a esa persona y le das una segunda o tercera posibilidad, estarás librándote de las emociones negativas que te consumen y dañan. Debes tener presente que perdonar es – sobre todo y ante todo – un acto de liberación personal. Perdonar no significa aceptar el daño que te han hecho, sino darte la posibilidad de deshacerte de esa cadena invisible que te ata a través del desprecio, el resentimiento, el odio...

Fuentes:

<https://rinconpsicologia.com/que-es-el-desprecio/>

¿CÓMO ACTUAR ANTE LOS DESPRECIOS?

Si en algún momento eres víctima del desprecio por parte de otra persona, te recomendamos lo siguiente:

- ✓ Establece límites. Hazle saber a esa persona que no estás dispuesto a soportar esa clase de actos y comportamientos.
- ✓ Aléjate de ese tipo de personas. Quien te desprecia no te quiere. Así que no pierdas tu tiempo, ni estés al lado de alguien que quiere dañarte.
- ✓ Apóyate en las personas que te quieren. Busca su apoyo. No dejes que tu autoestima se vea afectada.
- ✓ Quien te desprecia sólo lo hace para hacerte daño. No hagas caso a sus opiniones. Céntrate en todo lo bueno que hay en ti.
- ✓ Busca ayuda profesional. Si has sido víctima de esta clase de manipulación por mucho tiempo, es recomendable que tengas ayuda psicológica.
- ✓ No tienes que soportar una carga que no es tuya. Cuídate. Mira por ti y tu salud. Haz todo aquello que te haga sentir bien, y compártelo con las personas adecuadas, es decir, con aquellas que te quieren y te aman.

EN LA DIVERSIDAD, ESTÁ LA RIQUEZA DE NUESTRA CIVILIZACIÓN



https://www.google.com.mx/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.guiainfantil.com%2F1225%2Feducar-en-valores-respeto-a-la-diversidad.html&psig=AOvVaw0xD_bxZjSBxJ0pvS6Y6J3d&ust=1648600800708000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCJCdmOCK6vYCFQAAAAAdAAAA

Reunirse para atacar o intimidar a un compañero (Bullying) no es divertido, es una infamia, una forma enfermiza de tratar a tus semejantes. Todo lo que haces la vida te lo va a regresar tarde o temprano. Si así te comportas, corrige tu actitud antes de que sea demasiado tarde.



<https://www.google.com.mx/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com.mx%2Faleymmanvalencia%2Fimagenes-de-discriminacion%2F&psig=AOvVaw1eOUCiLXnHSP7tyGyGGpnX&ust=1648601136996000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCJjr45OM6vYCFQAAAAAdAAAAABAD>

TALLER DE REPARACIÓN DE DAÑOS

1. Revisa la siguiente liga sobre la riqueza de la diversidad:

https://www.youtube.com/watch?v=7Af6fBXr-qk&ab_channel=TEDxTalks

Haz una lista de situaciones de tu vida cuando:

- Te han discriminado o rechazado por alguna característica.
- Tú has rechazado a alguien por su forma de ser, su físico, su manera de actuar.

3. Haz reproducir una música suave. Genera una imagen mental de estas situaciones, cierra tus ojos y en tu pensamientos di algo parecido a este texto:
“Me perdono y perdono a los demás cuando he o me han rechazado o discriminado. Estoy en paz con la vida conmigo y con todas las personas”

¿Qué aprendí?



- Si todos fuéramos iguales y nos gustara lo mismo, Sería una vida muy aburrida y sin sentido. El ser excluyente con los demás, me empequeñece, me envilece, me acarrea lo peor de la vida.

- **¡QUE VIVA LA DIFERENCIA!**

**Para aprender
más...**



Ligas web

file:///C:/Users/Javier/Downloads/VOLUMEN_1_Psicologia_Educacional_en_el_C.pdf

<https://rinconpsicologia.com/que-es-el-desprecio>

<https://www.amnesty.org> › Home › Qué hacemos

https://lamenteesmaravillosa.com/terapia-interaccion-padres-hijos/?utm_source=gravitec&utm_medium=push&utm_campaign=gravitec

<https://www.conapred.org.mx> › ..

https://www.youtube.com/watch?v=7Af6fBXr-qk&ab_channel=TEDxTalks

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Chávez Ocegueda
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:
Jesús Mauricio Ochoa Guerrero

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

