

¿POR QUÉ TODO EL MUNDO SIEMPRE SE METE CON NOSOTROS?



**Un mini-plan de estudios para instructores
en la comprensión de las raíces del prejuicio**

Edades 8 - 12

por
Dr. Terrence Webster-Doyle
con Adryan Russ
Traducido por
Dario van Krauser

Atrium Society Publications

www.youthpeaceliteracy.org

© 2017 Terrence Webster-Doyle. Todos los derechos reservados.

TABLA DE CONTENIDOS



Lección 1:	¿Qué es el Prejuicio?	4
Lección 2:	Lo Que me Enseñaron a Creer	7
Lección 3:	El Prejuicio es una Dificultad... ¡Mecánica!	9
Lección 4:	Donde el Prejuicio Comienza...	12
Lección 5:	Cuando Somos Conscientes, ¡Podemos Ver!	15
Lección 6:	Un Cableado Defectuoso en Nuestro Cerebro	18
Lección 7:	Una Mente Clara Refleja la Verdad	21
Lección 8:	Tomando Responsabilidad	24
Lección 9:	Pensando de Nuevas Maneras	28

LECCIÓN 1

¿Qué es el prejuicio?

1. Pregunte a sus alumnos:

- ¿Han oído hablar de los prejuicios? ¿Qué son?
- ¿Alguna vez alguien te ha llamado con un nombre que no te gusta? Si es así, ¿qué te hace sentir ese nombre cuando lo escuchas?
- ¿Crees que *tú* alguna vez has actuado de una manera prejuiciosa? ¿Por qué piensas eso? ¿Te hizo sentir valiente? ¿Inteligente? ¿Vengativo?
- Si pudieras aprender a prevenir los prejuicios, ¿querrías hacerlo?

2. Diga a sus estudiantes:

- Cuando el mundo era un lugar más grande, con muchas menos personas que en la actualidad, los grupos pequeños de personas formaban las tribus.
- Participaron en prácticas frecuentes y repetidas, que les hacían sentirse seguros y protegidos. ¡Y estas prácticas se transmiten de una generación a la siguiente - desde hace miles de años!
- A pesar de que no vivimos en tribus hoy en día, de una manera si lo hacemos - en pueblos, comunidades, barrios, clubes y organizaciones las que pertenecemos - y los países, también.
- El prejuicio es ver a otras personas **diferentes** a nosotros - de una manera que no promueve pensamientos y sentimientos pacíficos. Los miembros de la tribu pensaron que era la manera de protegerse a sí mismos. Recuerda un momento en que viste a una persona "diferente" de ti y cómo pensabas y sentías. ¿Te sentiste impotente? ¿Listo para pelear? *Aliente a los niños a dar respuestas.*
- El prejuicio **nos separa** a los unos de los otros. ¿Recuerdas alguna vez que te sentías superior a alguien? ¿O un momento en que alguien actuó superior a ti y te hizo sentir inferior? ¿En qué manera esto los separó al uno del otro? *Aliente a los niños a dar respuestas.*
- El prejuicio es sentir miedo de alguien porque esa persona representa algo diferente de ti y tu grupo. ¿Recuerdas alguna vez que tuviste miedo de alguien? ¿Por qué te asustaste? ¿Cuándo pasó esto? ¿Qué pasó? *Anime a los estudiantes a dar respuestas activas.*

3. Pregunte a los estudiantes:

- ¿Crees que a veces sentimos miedo porque sentimos que nuestra supervivencia está amenazada?
- ¿Qué significa sobrevivir?

CUATRO ETAPAS DE APRENDIZAJE

Hay cuatro etapas de aprendizaje que utilizaremos en cada lección. Estas etapas son: ¡Piensa! ¡Recuerda! ¡Observa! ¡Habla! Así que vamos a empezar.

- **Piensa:** Hay dos clases de supervivencia: física y psicológica.
- **Recuerda:** La supervivencia física depende de si tenemos suficiente para comer y beber, ropa para mantenernos calientes y un lugar para vivir.
- **Observa:** La supervivencia psicológica depende de si nuestros pensamientos y sentimientos nos ayudan a sentirnos seguros, para la supervivencia.
- **Habla:** Los miembros de las tribus antiguas tenían que seguir sus costumbres y creencias de tribu. Los miembros tenían que ser mental y emocionalmente leales a su grupo. Hoy en día, somos mental y emocionalmente leales a la familia, amigos y otras personas cercanas a nosotros. Una sensación de seguridad y protección viene cuando ambas necesidades, física y emocional, son satisfechas. Pregunte a los alumnos:

¿Qué pasaría si, con nuestras necesidades satisfechas, ya no necesitaríamos pensar como cualquier grupo, y las diferencias que han mantenido separadas a las personas se desvanecieran?

¿Y si te pidieran pensar por ti mismo, y al hacerlo, nunca sintieras prejuicio hacia otras persona - nunca?

4. Actividades y conversaciones

Actividad 1: En la página siguiente está la letra de una canción. Tal vez se pueda obtener una copia de la música y reproducirla para los estudiantes. Pero si no es así, solo la letra está bien.

ACTIVIDAD 1:

Tienes que ser cuidadosamente enseñado

La siguiente canción es de una obra de teatro musical llamada *Pacífico Sur*. Fue escrita hace más de 60 años. Las palabras - más a menudo llamadas la letra de la canción - fueron compuestas por Oscar Hammerstein, II. La música para esta letra fue compuesta por Richard Rodgers. La canción es interpretada por una persona que ha sido herida por los prejuicios.

Vamos a escuchar la letra y hablar de ello.

Tienes que ser cuidadosamente enseñado

Tienes que ser enseñado a odiar y temer,
Tienes que ser enseñado de año a año,
Tiene que ser inculcado en tu pequeñito oído,
Tienes que ser cuidadosamente enseñado.

Tienes que ser enseñado a estar temeroso
De personas cuyos ojos son extrañamente hechos
Y de gente cuya piel es de una sombra diferente,
Tienes que ser cuidadosamente enseñado.

Tienes que ser enseñado antes de que sea demasiado tarde
Antes de que tengas seis o siete u ocho
A odiar a toda la gente que tus parientes odian
Tienes que ser cuidadosamente enseñado ...
Tienes que ser cuidadosamente enseñado.

©1949 Richard Rodgers y Oscar Hammerstein, II

Hable con sus estudiantes sobre acerca de donde ven ellos prejuicio en esta letra, y como se sienten a medida que las escuchan

LECCIÓN 2

Lo que me enseñaron a creer

1. Pregunte a los alumnos:

- ¿Crees que hay personas en el mundo que han sido tratados mal debido a su apariencia, la forma en que fueron criados, o lo que creen?
- ¿Nosotros los seres humanos a veces no pensamos antes de actuar? ¿Cuál es un ejemplo de un momento en que actuaste sin pensar? ¿Fuiste prejuicioso?
- ¿Crees que a veces nos dan información que no es cierta, y no nos detenemos a cuestionarlo? ¿Es eso prejuicio?

2. Diga a los estudiantes:

- El acto de prejuicio se basa en el juicio, es decir, asumir o expresar una opinión - ¡no un hecho! Siempre parece surgir cuando hay que enfrentarse a alguien o algo que es diferente de alguna manera.
- El prejuicio puede crecer y propagarse como un incendio - ¡todo sin ser verdad! Una persona podría actuar de una manera prejuiciosa hacia ti. Las acciones de esa persona desencadenan sentimientos de prejuicio en tu interior. ¡Y el fuego sigue extendiéndose!

3. Diga a los estudiantes:

- **Piensa:** ¿Hay algunas cosas “diferentes” que hayas intentado, o personas que hayas conocido, que te agradan? Tal vez ¿una nueva barra de chocolate? ¿Un nuevo videojuego? ¿Por qué algunas cosas “diferentes” están bien, y otras no?
- **Recuerda:** Podemos mirar las costumbres y tradiciones de otras personas y, ¡en lugar de juzgarlos, aprender y disfrutar de ello!
- **Observa:** Mira y cuestiona todo lo que ves y oyes. Pregunta: ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Por qué?
- **Habla:** Habla sobre lo emocionante que puede ser conocer a personas que son diferentes y experimentar cosas que son diferentes.

4. **Actividades y conversaciones:** En la página siguiente hay un diagrama sugerido para colgar en la pared de su salón de clase. Habla con los alumnos acerca de él.

ACTIVIDAD 2

Palabras que uso cuando soy prejuicioso

1. Ponga un gráfico en el aula: PALABRAS QUE USO CUANDO SOY PREJUICIOSO. Todos los días invite a los estudiantes a añadir palabras o frases a la lista.
2. Diga a los estudiantes:
 - Una forma de reconocer cuando estamos siendo prejuiciosos es examinar las palabras que usamos.
 - A veces las palabras que usamos revelan nuestros sentimientos prejuiciosos.
3. Pregunte a los alumnos:

¿Cuál de las siguientes afirmaciones son claros signos de sentimientos prejuiciosos?

- ✓ “¡Él es estúpido!”
- ✓ “Ella debería hacer lo que yo le diga.”
- ✓ “Todas las personas de ese país son idiotas.”
- ✓ “Lo que ellos deben hacer es cambiar sus ideas.”
- ✓ “Creo que esa es una idea muy extraña.”
- ✓ “¿Nunca puedes hacer algo bien?”
- ✓ “Nadie podría entender cómo me siento.”
- ✓ “Cualquiera que crea eso es un tonto!”
- ✓ “¡Nunca lograrás nada!”
- ✓ “Su país y mi país nunca pueden estar en paz.”

Si has adivinado todas las anteriores, ¡tienes razón! ¿Qué palabras o frases revelan prejuicio del que habla?

4. Diga a los estudiantes:
 - Esta tabla se mantendrá durante todo nuestro tiempo de estudio.
 - Siéntanse libres de escribir nuevas palabras en esta tabla en cualquier momento.

LECCIÓN 3

El Prejuicio es una Dificultad... ¡Mecánica!

1. Pregunte a los alumnos:

- ¿Has notado cómo la pantalla del televisor o del computador a veces funciona mal cuando algo mecánico no anda bien?
- ¿Crees que el prejuicio es así - que es una dificultad mecánica en nuestro cerebro?
- ¿Crees que el prejuicio nos programa para actuar de maneras que crean estática y conflictos?

2. Diga a los estudiantes:

- Pensamientos enojados, dolorosos y confusos pueden nublar nuestras mentes y nos impiden responder de inmediato a un ataque físico o mental.
- Mediante la examinación de los prejuicios en nosotros mismos y en otros, nos protegemos de la ignorancia, y aprendemos a sobrevivir en el más alto nivel de comprensión - para relacionarnos con otras personas.
- La próxima vez que notes una sensación de prejuicio fluir dentro de ti, piensa que te produjo ese sentimiento infeliz en el pasado.

3. Pregunte a los alumnos:

- Si descubrieras que hay un nuevo parque temático en la ciudad que tiene un paseo salvaje - algo **diferente** que nunca habías experimentado antes - ¿lo odiarías al instante, o te gustaría?
- Si saliera un automóvil nuevo o un artículo de ropa que fuera más hermoso - diferentes a los que hayas visto alguna vez- ¿eso te asustaría? ¿O te gustaría probarlo?
- ¿Qué es eso que hace que algo o alguien diferente sea desagradable? ¿Por qué alguien que mira, piensa o actúa de forma diferente es menos emocionante que un nuevo sabor de helado, un traje nuevo, o un auto nuevo?

4. Diga a los estudiantes:

- A veces se nos puede educar para pensar en formas que hacen que nos disguste, o incluso odiamos, otra persona - y no nos explicamos por qué.
- En todo el mundo, los conflictos basados en este tipo de prejuicio siguen todos los días. Todos ellos se basan en una cosa simple - el miedo.
- Piensa en un conflicto que hayas visto - en casa, en la escuela o en el mundo. ¿Cuál crees que es el miedo que produce ese conflicto?

¡Aquí hay algo grandioso que podemos aprender!

Cuando observamos el prejuicio - en nuestros amigos y familiares, en nosotros mismos, en el mundo que nos rodea - y somos capaces de reconocerlo – ¡ya hemos empezado a detenerlo!

- **Piensa:** Cuando vemos a alguien o algo diferente, el miedo puede hacernos sentir prejuicios contra esa persona o cosa.
- **Recuerda:** Es importante no juzgar a ninguna persona o cosa. Esto requiere práctica, por lo que tenemos que seguir practicando. Tenemos que estar atentos de cuando sentimos miedo de algo o alguien diferente.
- **Observa:** ¿Cuándo fue la última vez que dejaste que el miedo decidiera cómo pensar o sentir? ¿Cuándo fue la última vez que sentiste temor de una situación que era diferente de cualquiera que hubieras experimentado antes?
- **Habla:** Cuando observamos más allá de nuestro miedo en cualquier prejuicio que sentimos, y lo reconocemos en nosotros mismos - esto detiene instantáneamente el prejuicio, ¡porque estamos pensando por nosotros mismos!

5. **Actividades y Discusión:** En la página siguiente hay un juego que a los estudiantes les gusta y que consigue que ellos se acostumbren a pensar de manera decisiva. Todo lo que necesita es una bolsa, un sombrero o recipiente, en el que se pueda poner tiras de papel.

Felicite a sus estudiantes por estar atentos y por su capacidad de comprender. Ellos están dando su primer paso en el reconocimiento del prejuicio y aprendiendo a lidiar con ello.

ACTIVIDAD 3

¡Una bolsa de temores!

1. En una bolsa, sombrero o recipiente, coloque unas tiras de papel, cada una de los cuales tiene un temor escrito en ella. Utilice los ejemplos siguientes que se corten en tiras. Añada algunos de su propia inventiva.

Temo que pueda cometer un error.

Tengo miedo de obtener una mala calificación.

Temo que la gente no me acepte.

Tengo miedo de nada.

Tengo miedo de todo.

Tengo miedo de la gente que no conozco.

Tengo miedo de los perros grandes que muerden.

Tengo miedo de que no tengo nada que decir.

Temo que la gente no esté interesada en lo que tengo que decir.

Tengo miedo de que no vaya a ganar suficiente dinero.

Tengo miedo de perder.

Tengo miedo de ganar.

2. Pida a cada estudiante que seleccione un trozo de papel, lo abra y lea. Después de que el miedo descrito en el papel sea leído en voz alta, pregunte al estudiante:
 - ¿Qué pensamiento o acción crees que podría haber causado este miedo?
 - ¿Te parece que este pensamiento o acción puede basarse en algún tipo de prejuicio? Si es así, ¿qué tipo?
 - ¿Cómo manejarías este miedo? ¿Hay alguna manera de cambiar tu forma de pensar al respecto?

LECCIÓN 4

Donde el Prejuicio Comienza... ¡Comienza Dentro de Nosotros!

1. Pregunte a los alumnos:

- Piensas en una manera en la que podrías haber sido prejuicioso en tu vida. ¿Dónde crees que ese prejuicio podría haber comenzado?
- ¿Crees que los prejuicios que tienes vienen de algo que alguien dijo o hizo? ¿Quién? ¿Cuándo?
- A pesar de que las raíces de tu prejuicio pueden haber sido transmitidas a ti por personas que vivieron antes que tú, ¿puedes ver que este prejuicio ahora vive dentro de ti - y viene de ti?
- ¿Piensas que tienes el poder de cambiar un prejuicio dentro de ti?
- Si pudieras cambiar un prejuicio que hay dentro de ti, ¿cuál cambiarías, y cómo lo harías?

2. Diga a los estudiantes:

- Observa lo que sucedió en tu mente cuando comenzaste a pensar sobre la respuesta a la pregunta anterior.
- Tu mente se puso inmediatamente en modo de “parada” - el lugar donde parar, pensar y tomar una decisión es posible. ¡Ese modo es muy importante! ¡Es el lugar donde el juicio y los rumores se detienen! Ese es el lugar al que necesitamos saber cómo llegar - ¡todo el tiempo!
- Si piensas.... “Esa persona es estúpida. Yo soy mucho más inteligente. O “Esa persona es un nerd, y yo no voy a hablar con él” O “No quiero estar cerca de esa chica”, de esa forma vas a crear conflicto en tu mente.
- Con todo este conflicto invadiendo tu mente, no hay camino a tu modo de “¡Para! ¡Piensa!” Es importante ser capaz de ponerse en modo de “¡Para! ¡Piensa!” cuando te sientas con miedo, o en conflicto.

3. Diga a sus estudiantes:

- Hay muchos tipos de prejuicios que han sido creados por la gente a lo largo de los años. Algunos de ellos se basan en:
 - ✓ Color de piel
 - ✓ Nacionalidad / cultura
 - ✓ Género (hombre / mujer)
 - ✓ Ocupación
 - ✓ La clase social (baja / media / alta)
 - ✓ Edad
 - ✓ Raza
 - ✓ Sistema de creencias
 - ✓ Discapacidad física
 - ✓ Tamaño corporal
- Todas estas distinciones pueden **separarnos**. Ellas no nos dan la oportunidad de pensar en todas las maneras en las que **somos iguales**, pensar en lo que **tenemos en común**, y lo que **mutuamente nos gusta**. Lo que sucede es que el conflicto dentro de nosotros se convierte en un conflicto fuera de nosotros.
- Todos estos posibles objetos de prejuicio comparten la misma raíz: Todos ellos están contruidos sobre las bases del miedo.
- En sus raíces, todos estos prejuicios son imágenes fijas programadas en el cerebro - tu cerebro, mi cerebro, el cerebro de todo el mundo.

**¡Aquí hay otra cosa grandiosa que podemos aprender!
Comprenderse a sí mismo y la forma en que uno piensa,
es comprender a toda la raza humana,
porque nosotros somos el mundo y el mundo es nosotros.**

- **Piensa:** El prejuicio es una forma de pensar que está fuera de enfoque. Es muy probable que nuestro juicio de lo que vemos sea erróneo.
 - **Recuerda:** Cuando el conflicto invade nuestra mente, no hay espacio para pensar claramente.
 - **Observa:** Cuando nos sentimos asustados o amenazados, tenemos que ir a nuestro modo "¡Para! ¡Piensa!": ¡Los rumores se detienen aquí!
 - **Habla:** Podemos hablar con nuestros amigos, familiares, maestros, vecinos acerca de los prejuicios que hemos observado - y con seguridad esto ayudará a todos a poner fin a los mismos.
4. **Actividades y Discusión:** La actividad de la página siguiente se puede utilizar para mejorar aún más la capacidad de los estudiantes de desafiar sus propios patrones de pensamiento. ¡Hágalo divertido!

ACTIVIDAD 4

Re-Pensando Lo Que Pienso

1. Diga a los estudiantes:

- El propósito de esta actividad es desafiar las cosas que a menudo asumimos, y volver a pensar nuestros viejos patrones de pensamiento. ¿Estás listo?
- Vamos a volver a pensar en ellos y llegar a tantas respuestas diferentes como sea posible para las siguientes preguntas - no importa lo loco o disparatado que suenen. Vamos a divertirnos. *(Usted puede concentrarse en un solo tema, o puede trabajar con muchos temas. Algunos resultan ser más divertidos que otros, como se verá a continuación).*

- ✓ ¿Por qué tenemos que comer alimentos saludables? (Espere una respuesta.) ¿Es tu respuesta un juicio o una observación?
- ✓ ¿Por qué venimos a la escuela? ¿Es tu respuesta un juicio o una observación?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre los niños y niñas? ¿Es tu respuesta un juicio o una observación?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre un “extranjero” y tú? ¿Es tu respuesta un juicio o una observación?
- ✓ ¿De dónde viene el conflicto? ¿Es tu respuesta un juicio o una observación?

2. Si surge alguna discusión, deje que suceda. Cuantas más respuestas, más tienen que pensar lo alumnos. Sin embargo, establezca un límite de tiempo, porque una vez que estas discusiones empiezan, ¡parecen no acabar!

Recordatorio:

Agregue el diagrama “PALABRAS QUE USO CUANDO SOY PREJUICIOSO” Recuerde a los estudiantes que pueden añadir libremente a esta lista en cualquier momento.

Visita la sección “¿Por qué siempre todo el mundo se mete con nosotros” en el Museo sobre el Prejuicio en: <http://www.training.bravenewchild.org>

LECCIÓN 5

Cuando Somos Conscientes, ¡Podemos Ver!

1. Diga a los estudiantes:

- Una vez que sentimos que hemos sido víctimas de alguna agresión, nuestra reacción inmediata es la de tornarnos temerosos, o buscar venganza - para poner el marcador "en empate".
- Una vez que una pelea comienza - cualquier pelea - siempre hay otra.
- Mientras el prejuicio o la lucha continúen, el resultado nunca puede ser un "empate". Siempre hay alguien que se siente por delante (superior) y alguien que se siente detrás (asustado, inferior).
- Si una persona puede detener el prejuicio, todo el conflicto termina. Entonces, nadie pierde y todos ganan. La puntuación es verdaderamente un empate. ¿A quién le gustaría ser esa persona? ¿Todos? ¡Estupendo!

2. Diga a los estudiantes:

- Cuando tenemos prejuicios, nuestra mente está dormida. Reaccionamos a una situación como si fuera real, sin saber que nuestro cerebro en realidad está en "piloto automático".
- Cuando estamos perdidos en nuestros propios pensamientos, es como si estuviéramos dormidos. No experimentamos lo que nos está pasando aquí mismo, ahora mismo.
- Una forma de fortalecer nuestra mente es hacer que piense en formas que sean diferentes de las formas en las que generalmente pensamos. Esto aumenta nuestra capacidad cerebral, y nos anima a ser más creativos.
- Siempre que nos vemos obligados a hacer frente a ataques o amenazas de cualquier tipo, como un comentario o acto prejuicioso, encontrar nuestro modo de atención "¡Para! ¡Piensa!" es muy útil.

3. Pregunte a los alumnos:

- ¿Mirar tu prejuicio, o querer quitar tu prejuicio, te asusta? Si es así, ¿por qué crees que pasa eso?
- ¿Crees que cuando sientes miedo, a veces eso te puede ayudar a despertar a una nueva comprensión- una que puede ser útil?

4. Diga a los estudiantes:

- Pida a sus alumnos considerar honestamente si ellos creen alguna de estas afirmaciones - los estudiantes pueden responder libremente y a la vez. Siga cada declaración con un "¡Para! ¡Piensa!" antes de que sus estudiantes respondan.
 - ✓ Los hombres son más fuertes y más inteligentes que las mujeres.
 - ✓ Las mujeres son más suaves que los hombres.
 - ✓ Las personas blancas son mejores para los negocios que la gente de raza negra.
 - ✓ Las personas de raza negra son más atléticos que los blancos.
 - ✓ Las personas más jóvenes son mejores trabajadores que las personas mayores.
 - ✓ Para tener paz, debemos protegernos luchando.
 - ✓ Las autoridades nunca deben ser cuestionadas.

Tan pronto como empezamos a cuestionar la vieja manera de pensar, ¡nos despertamos!

- **Piensa:** A veces estamos condicionados a creer que pensar y actuar de cierta manera es seguro, cierto y correcta cuando, en realidad, no es verdad.
 - **Recuerda:** No ser consciente no significa que somos tontos; simplemente significa que no nos damos cuenta de la verdad - ¡y que es el momento de aprenderla!
 - **Observa:** Ten en cuenta que puede ser difícil hablar sobre el prejuicio con las personas que han contribuido a hacernos prejuiciosos. ¡Pero siempre es bueno probar!
 - **Habla:** Para entender nuestros prejuicios, necesitamos cuestionar la forma en que hemos sido condicionados. Esto significa hablar de esto con gente que nos gusta, personas en quienes confiamos, aquellas personas que puedan compartir nuestro entendimiento.
5. **Actividades y Discusión:** La actividad de la página siguiente se puede utilizar para mejorar aún más la capacidad de los estudiantes de ver qué sucede cuando el conflicto dentro de nosotros, se convierte en un conflicto fuera de nosotros - a un nivel mundial. Lea en voz alta, o haga copias para los estudiantes, y hable de cómo los pasos son diferentes.

ACTIVIDAD 5

Diez Pasos Mentales

Los siguientes son los diez pasos **mentales** hacia la guerra. Lea en voz alta, uno por uno, y note como un paso lleva al siguiente.

Los Diez Pasos Mentales Hacia la Guerra

1. Esa persona al otro lado de la calle es diferente de mí.
2. Esa persona al otro lado de la calle es “mala”.
3. Esa persona es una amenaza para mi bienestar y mi seguridad.
4. Esa persona es una amenaza para el bienestar de mi grupo.
5. Esa persona y el grupo de esa persona es mi “enemigo”.
6. Debo defenderme de mi enemigo.
7. Debo defender a mi grupo en contra de “ellos”.
8. Me siento en conflicto interno.
9. Proyecto mi conflicto hacia mi “enemigo”.
10. ¡Vamos a la guerra!

Ahora, lea cuidadosamente los siguientes diez pasos mentales para la paz.

Los Diez Pasos Mentales Hacia la Paz

11. Esa persona al otro lado de la calle es diferente de mí.
12. Me pregunto, ¿de dónde es esa persona al otro lado de la calle?
13. ¿Es esa persona una amenaza para mi bienestar y seguridad?
14. ¿Es esa persona una amenaza para el bienestar de mi grupo?
15. Probablemente no.
16. ¿Tengo que defenderme de esa persona?
17. Voy a caminar hacia ella y a saludarle.
18. No siento ningún conflicto.
19. Expreso mi confianza y mis intenciones pacíficas.
20. ¿He conseguido el objetivo más elevado?

Hable de las diferencias en estos pasos y cómo éstos afectan nuestros pensamientos y acciones.

LECCIÓN 6

Un Cableado Defectuoso en Nuestro Cerebro

1. Pregunte a los alumnos:

- ¿Recuerdas el peligro que percibiste la última vez que tuviste miedo?
- ¿Tu cerebro envió mensajes a tu cuerpo para prepararte para luchar o huir?
¿Piensas que hay otra manera de actuar?

2. Diga a los alumnos:

- Cuando estamos en peligro, por lo general queremos luchar o huir. Este impulso de “lucha o huida” es una respuesta sana y natural frente a un peligro real.
- Sin embargo, nuestro impulso de “lucha o huida” a veces ocurre cuando el peligro no es real, basado en imágenes de miedo o prejuicio que tenemos.
- Nuestra fuerza mental se desarrolla cuando no huimos y cuando no luchamos, sino que entramos a nuestro modo “¡Para! ¡Piensa!” para conectarnos con la verdad.
- Cuando tenemos prejuicios, no ACTUAMOS en base a lo que estamos viendo ahora. REACCIONAMOS basados en algo que sucedió en el pasado.
- Nuestra fuerza mental se desarrolla cuando escuchamos a nuestros pensamientos y sentimientos y actuamos en lugar de reaccionar.

3. Pregunte a sus alumnos:

- ¿Has visto un televisor, computador u otro equipo averiarse debido a un cableado defectuoso? *Permita respuestas breves.*
- ¿Crees que es posible que nuestro pensamiento pueda averiarse así? *Deje que los estudiantes piensen; fomente las respuestas.*
- ¿Piensas que es posible creer algo toda la vida y luego descubrir que, debido al cableado defectuoso, has creído algo que no es verdad - que nunca ha sido cierto? *Permita a los estudiantes ofrecer algunos breves ejemplos personales.*

4. Diga a los estudiantes:

- A menos que nos demos cuenta de este cableado defectuoso en nuestro cerebro, es difícil mantenerse en contacto con la verdad de una situación.
- La mayor parte del pensamiento comienza con una declaración básica. Entonces, a veces se expresa un pensamiento que no es cierto, que es cierto en parte, o que esconde lo que es verdad.
- Una vez que el pensamiento sale, y las personas que lo expresan que creen en él - el prejuicio nace.

Hay siete elementos del pensamiento que tienden a apoyarse en un sistema de cableado defectuoso en nuestro cerebro.

Una vez que somos conscientes de ellos, podemos evitarlos ¿Quieres aprender lo que son?

- **Piensa:** Estamos condicionados a aceptar una gran cantidad de normas y reglamentos, de nuestros padres, maestros y personas de nuestra comunidad. Piensa en las formas que éstos nos afectan.
- **Recuerda:** Algunas de estas reglas y regulaciones están diseñadas para protegernos y ayudarnos a sobrevivir.
- **Observa:** Piensa en la diferencia entre tener que seguir muchas reglas y aprender a pensar por nosotros mismos.
- **Habla:** ¿Cuál es una nueva y excelente manera de tomar una decisión que hayas aprendido en esta clase?

5. **Actividades y Discusión:** La actividad de la página siguiente comenta siete elementos del pensamiento que se basan en el miedo y los prejuicios.

El pensamiento que es “en forma de nudo” se refiere a los pensamientos que atan nuestro cerebro en una especie de nudo y no permiten que pensemos por nosotros mismos.

Vea cuántos elementos y ejemplos sus estudiantes pueden ofrecer para cada uno de los siete elementos.

ACTIVIDAD 6

Elementos del Pensamiento en Forma de Nudo

Pruebe a sus estudiantes para ver lo bien que reconocen estos siete elementos del pensamiento "en forma de nudo". Al leer el nombre de cada uno y su acción, pida a los estudiantes que ofrezcan un ejemplo - por ejemplo: Para la "repetición", tal vez un jingle comercial de televisión que hayan escuchado - y el efecto que éste tiene. Para la "comparación", comparar personas de dos países diferentes - y así sucesivamente.

NOMBRE DEL ELEMENTO	ACCIÓN DEL ELEMENTO	EJEMPLO
Repetición	Decir y escuchar lo mismo una y otra vez.	
Comparación	Comparar un grupo de personas con otra.	
Proyección	"Lanzar" una imagen en nuestra mente sobre otra persona o cosa.	
Identificación	Formar parte de un grupo con el fin de "pertenecer".	
Autoridad	El poder de mando, exigir obediencia, y hacer cumplir las leyes.	
Refuerzo	Recompensar conductas con palabras o acciones positivas para lograr un cierto efecto.	
Creencia	Aceptar algo, sin ninguna prueba de que sea cierto.	

LECCIÓN 7

Una Mente Clara Refleja la Verdad

1. Diga a los estudiantes:

- Hemos aprendido mucho durante las últimas semanas:
 - ✓ Hay una diferencia entre un hecho y una opinión; entre obtener información de primera mano y asumir algo; entre comprender y juzgar.
 - ✓ Nuestro cerebro funciona de una manera mecánica que a veces está programada para crear imágenes que no son reales.
 - ✓ Hemos visto cómo imágenes falsas se pueden formar cuando nos enfrentamos a un cableado defectuoso o un pensamiento en forma de nudo en nuestro cerebro.
 - ✓ Hemos descubierto que el miedo puede crear imágenes incorrectas que se atascan en el cerebro, y que el condicionamiento de nuestra mente, nos hace aferrarnos a estas imágenes para siempre, si no despertamos.
 - ✓ Hemos aprendido que el prejuicio es una reacción, y si queremos actuar en lugar de reaccionar, tenemos que pensar por nosotros mismos.
- A veces, la cosa más sencilla puede iniciar una lucha en nuestro cerebro - incluso palabras, como ya sabemos por las palabras que hemos ido añadiendo a nuestra tabla.

2. Pregunte a los alumnos:

- ¿Sabías que el prejuicio ha sido una constante en los seres humanos desde hace miles de años?
- ¿Estás consciente de que las guerras siempre son causadas por el prejuicio - personas de un país que piensan diferente de la gente de otro país?
- Ha habido dos guerras mundiales y miles de guerras más pequeñas en las que murieron millones de personas. ¿Piensas que es triste que éstas ocurran sobre todo debido a la gente que piensa en formas prejuiciosas y nadie sepa cómo "¡Parar! ¡Pensar!" para detenerlas?

3. Diga a los estudiantes:

- Todos tenemos antepasados que vivieron hace mucho tiempo - muchos de ellos en tribus como criaturas de las cuevas.
- En ese tiempo, estas personas tenían que vivir de cierta manera para protegerse, de otro modo su supervivencia podría verse amenazada. A menudo tenían que luchar por el territorio y la comida, y en contra de animales peligrosos que vivían en el hábitat salvaje.
- Hoy en día, a pesar de que el mundo es diferente y mucho más avanzada de lo que era en ese entonces, muchas personas todavía actúan en formas primitivas, como "de tribu" - todavía está tratando de demostrar quién es el más fuerte, mejor o "correcto".
- Si bien la lucha para ser el más poderoso era útil a las criaturas de las cavernas y los miembros de las tribus del pasado, hoy tales acciones crean un tremendo conflicto entre las personas.

¡Aquí hay otro pensamiento importante!

Ho y en día, tenemos que pensar en nosotros mismos como una sola tribu, una sola raza - la raza humana.

- **Piensa:** ¡Mucho de lo que creemos hoy podría ser el resultado de una antigua tradición tribal! Tal vez hemos sido condicionados, educados, para reclamarlo como nuestro legado porque nuestros padres y abuelos lo han hecho.
 - **Recuerda:** Es importante cuestionar cualquier creencia para así descubrir por nosotros mismos si es verdadera o falsa, sana o destructiva.
 - **Observa:** Si no estamos educados sobre lo que las autoridades o los "expertos" nos están diciendo, y no cuestionamos nada de lo que nos presentan, entonces cualquier autoridad está en condiciones de tomar ventaja de nosotros.
 - **Habla:** Tenemos que entender y hablar sobre los prejuicios en su raíz y terminarlo antes de que se convierta en un problema. De lo contrario, pasaremos estos prejuicios a la siguiente generación, de la misma forma en que fueron transmitidos a nosotros.
- 4. Actividades y Discusión:** La actividad de la página siguiente se puede utilizar para ayudar a los estudiantes a entender su instinto, muy humano, de hacer todo lo posible para sobrevivir - en casa, en la escuela, en sus comunidades y en el mundo.

ACTIVIDAD 7

Lo Que Hacemos para Sobrevivir

Siéntese con sus estudiantes y hablen sobre lo que hacen para sobrevivir. Puede promover la discusión con algunas de las siguientes preguntas, o hacer sus propias preguntas acerca de los estudiantes, ya que los conoce.

1. ¿Hay algo importante que sientas que hayas sobrevivido hoy?
2. ¿Qué era?
3. ¿Ocurrió en casa? ¿En la escuela?
4. ¿Alguna vez has tenido la sensación de que necesitas sobrevivir vivir con un hermano o hermana? ¿Un padre que se enoja? ¿Un amigo de la escuela que no siempre está de acuerdo contigo?
5. ¿Qué haces para sobrevivir a tu situación?
6. ¿Crees que la forma que escogiste es la mejor para sobrevivir? ¿Por qué piensas eso?
7. ¿Hay otras maneras de lograr sobrevivir que piensas que podrían funcionar bien o mejor?
8. ¿Alguien en la clase tiene sugerencias para ofrecer a los compañeros de la clase sobre la mejor manera de sobrevivir?

¡Felicitate a los estudiantes por su trabajo continuo!

Tomando Responsabilidad

1. Diga a los estudiantes:

- Aquí hay una cosa divertida que podemos hacer hoy. ¡Vamos a crear, juntos, un ser humano respetuoso!
- Vamos a hablar acerca de cómo construir una persona, en la vida real, que vive todos los días, de la mejor manera que puede, aprendiendo a ser respetuoso y responsable.
- Este es un desafío, porque no queremos hacer a esta persona “ideal” o “perfecta”. Ser respetuoso y responsable es una forma de vida. Podemos observar por nosotros mismos cómo funciona.
- Esta tiene que ser una persona que comete errores, como tú y yo, y que puede aprender de ellos. Queremos que esta persona entienda cómo los seres humanos están condicionados a pensar y actuar, y como consecuencia, no siempre encuentra la mejor manera de sobrevivir en el mundo de hoy.

2. Pregunte a los estudiantes:

- ¿Qué tipo de palabras usaría esta persona? ¿"Por favor y gracias"? ¿Cómo esta persona haría una pregunta?
- ¿Qué tipo de pensamientos y sentimientos tendría esta persona? ¿Qué le enseñarías a esta persona a hacer? ¿Preguntar? ¿Asumir? ¿Juzgar a los demás? ¿Reírse de los demás? ¿Reír con los demás?
- ¿Qué tipo de auto-imagen podría tener esta persona? ¿Confiado? ¿Calmado? ¿Un fanfarrón? ¿Un bravucón?
- ¿Cómo sería educada esta persona? ¿Le encantaría la escuela? ¿Amaría el trabajo? ¿Le encantaría jugar? ¿Le gustaría que le enseñen? ¿Qué tipo de ideas podría disfrutar esta persona?
- ¿De qué manera estaría condicionada esta persona? ¿Tal vez para aprender a no cruzar la calle con el semáforo en rojo? ¿A usar el cinturón de seguridad en un auto? ¿A ignorar a las personas de barrios diferentes? ¿A no hablar con personas de países distintos?

- ¿Cómo actuaría esta persona en respuesta a las autoridades diciéndole qué hacer? ¿Obedecería las reglas? ¿Haría preguntas?
- ¿Qué influencias tendría esta persona? ¿Quién sería el modelo de conducta para esta persona? ¿Cómo él o ella respondería a periódicos o revistas que no reporten los hechos? ¿Aceptaría él o ella toda la información como verdad, o investigaría personalmente?
- ¿Qué intereses tendría esta nueva persona? ¿Libros? ¿Museos? ¿Historia? ¿Animales? ¿Plantas? ¿Música? ¿Arte?
- ¿Qué clase de amigos y familia tendría nuestra creación?

**¡Aquí hay una cosa divertida que hacer!
Hable con los estudiantes sobre esta persona que han creado
juntos y si les gustaría ser esta persona,
o conocer a esta persona, o tener a esta persona como amigo - Por
qué lo harían o por qué no lo harían.**

- **Piensa:** Piensa en un problema o situación de conflicto en la que hayas estado involucrado últimamente - en casa, en la escuela, en tu comunidad.
- **Recuerda:** Di a ti mismo: "Es posible que yo haya tomado, de alguna manera, parte en la creación de este problema"
- **Observa:** Independientemente de si realmente has participado en la creación del problema, no importa. Lo que es importante es aceptar - asumir - la responsabilidad de una situación.
- **Habla:** Ten una discusión con los compañeros de clase en la escuela o personas en el hogar acerca de la responsabilidad. Siéntate en un círculo y haz que cada persona diga en voz alta: "Ya que pude haber tomado parte en la creación del problema, déjame pensar en alguna manera que podría ser útil en la resolución del mismo."

3. Actividades y Discusión:

Actividad 8A: Aunque el prejuicio es una cuestión seria, es bueno ser capaz de añadir humor a una situación.

Actividad 8B: La actividad de la página siguiente se puede utilizar para ayudar a educar a los estudiantes sobre la manera de manejar las situaciones de conflicto, y es bueno seguir la actividad anterior con ésta.

¡Yo Tengo Prejuicios!



Pat, El Prejuicioso

Diviértase con esta actividad tanto como pueda. Es bueno para los estudiantes atraparse a sí mismos en el acto del prejuicio, y está bien que se rían en reconocimiento de sus fallas humanas.

- Diga a los estudiantes que usted va a caminar por el salón y empezar una frase sin terminarla, que usted quiere que ellos completen. Muévase por el salón con rapidez; dele a cada estudiante la oportunidad de llenar un espacio en blanco. Añada sus propias frases, si lo desea - pero hágalas acerca de los prejuicios.
 - ✓ “Yo tengo prejuicios. A veces, cuando veo a alguien muy diferente a mí - no creo que alguna vez lo vaya a hacer, pero siento que realmente me gustaría_____”.
 - ✓ “Es difícil para mí admitir que soy prejuicioso, pero la última vez que actué como una persona con prejuicios fue cuando _____”.
 - ✓ “Yo tengo prejuicios. La última vez que me se sentí superior a alguien estaba _____”.
 - ✓ “Yo tengo prejuicios. La última vez que sentí miedo de alguien estaba _____”.
 - ✓ “Yo tengo prejuicios. Me gusta decirle a la gente qué hacer porque siento que algunas personas deben _____”.
 - ✓ “Yo tengo prejuicios. Lo principal que realmente no me gusta de las personas que son “extrañas” es _____”.

¿Qué tipo de visión tengo?



Sammié, La Observadora

Explique los siguientes tres tipos de “visión” a los estudiantes.
A continuación, entre en una conversación acerca de ellos.

➤ Diga a los estudiantes:

- ✓ Cuando hemos ido demasiado lejos en una situación como para ver lo que creó el conflicto o prejuicio, pero entendemos que algo ha sucedido - a esto se llama la **vista tardía**. Es demasiado tarde para hacer algo, pero reconocemos que sucedió.
- ✓ Cuando reconocemos que ha ocurrido un acto de prejuicio y que hemos reaccionado ante él con más prejuicios, y ahora queremos resolverlo - a esto se le llama **retrospectiva**. Todavía es demasiado tarde, pero al menos reconocemos mucho más de lo que pasó - entendemos por qué.
- ✓ Cuando tenemos la capacidad de reconocer el conflicto, o el prejuicio, justo cuando está sucediendo - puede detenerse de inmediato - esto es la **perspicacia**. Esta es la etapa que impide el conflicto, y es siempre nuestro objetivo más alto.
- ✓ Pida a los estudiantes que mencionen un conflicto o una situación de prejuicio en la que estuvieron, o vieron, y si pensaron que era manejado con vista tardía, retrospectiva o perspicacia - y por qué. A continuación, pregunte su opinión sobre cómo mejorar el manejo de la situación.

LECCIÓN 9

Pensando de Nuevas Maneras

1. Pregunte a los estudiantes:

- ¿Piensas que vivimos en un mundo lleno de demasiado prejuicio?
- ¿Crees que ahora tienes una mejor comprensión del prejuicio y cómo éste nos afecta a todos en el mundo - y tal vez puedes ayudar a reducirlo o incluso acabarlo?
- ¿Sabías que el país de Costa Rica, en Centroamérica, no tiene ejército - y que todo el dinero que podría haberse gastado en el ejército puede ir hacia la educación de niños como tú para entender lo que crea el prejuicio?

2. Diga a sus estudiantes:

- Pensando de nuevas maneras, si puedes imaginar un gran letrero de PARE en tu mente para detener cualquier pensamiento condicionado o prejuicioso, ¡los reconocerás y pensarás antes de actuar!
- Todo lo que tienes que hacer es practicar. Una manera es recordar la pregunta:
 - ✓ ¿Lo que estoy escuchando es verdad?
 - ✓ ¿De dónde vino esta información?
 - ✓ ¿Debo pensar de esta manera o hay otra manera mejor?
- Hacerse estas preguntas te pone en un modo "¡Para! ¡Piensa!", y te ubica en el camino de la comprensión en vez del de juzgar. Esto te hace sentir abierto, seguro y mentalmente fuerte.
- En vez de ceder a nuestras reacciones "automáticas", necesitamos ser conscientes de que la vieja manera de pensar no funciona.
- Cuando vas inmediatamente a tu modo de "¡Para! ¡Piensa!", se permite que la nueva manera de pensar suceda.
- Cuando una nueva manera de pensar toma lugar, actuamos en nuevas maneras.

3. Tres pasos para recordar:

- Está atento de nueva información que necesitas. Estar conscientes y atentos nos da información que no teníamos antes y afecta la forma en que pensamos sobre una situación. Cualquier acción no basada en la conciencia es una reacción
- Concéntrate en lo nuevo que necesitas hacer. Tan pronto como estés en un momento de "¡Para! ¡Piensa!", estás listo para actuar en vez de reaccionar. Estás listo para hacer preguntas.
- Concéntrate en la nueva manera de pensar hasta que la entiendas. Puede tomar algún tiempo cambiar los viejos hábitos, pero podemos aprender un nuevo comportamiento simplemente manteniendo nuestra mente abierta a nuevas posibilidades. No debemos tener miedo de detenernos en medio de un comportamiento que podría resultar destructivo - para nosotros mismos o para alguien más.
 - **Piensa:** Si cualquier información que se obtiene no se siente bien, no tenga miedo de cuestionar la misma. ¡Reconocer y admitir la información errónea es una herramienta muy poderosa!
 - **Recuerda:** Cada pensamiento tiene su propia vibración. Nosotros *sentimos* lo que pensamos. Escucha tus sentimientos.
 - **Observa:** Cuando información aparece automáticamente en tu cabeza y se siente falsa, toma el tiempo para entrar en modo "¡Para! ¡Piensa!" y reemplaza esa información con las declaraciones veraces.
 - **Habla:** Habla con amigos y familiares acerca de cómo a veces nuestro cerebro no sabe la diferencia entre una amenaza imaginaria y una de verdad. ¡Practica reconocer las imaginadas!

4. Actividades y Discusión:

Actividad 9: Mire las preguntas en la página siguiente. Para sus estudiantes, ésta es una gran manera de terminar este estudio sobre el prejuicio. Usted puede pasar una sesión completa simplemente hablando sobre estas preguntas que tienen que ver con la forma en que nos separamos de los demás pensando "nosotros" vs. "ellos" y automáticamente vemos las diferencias en lugar de las semejanzas.

ACTIVIDAD 9

¿Qué Preguntas Debo Siempre Hacer?



Quan, El Interrogador

1. Cuando hablamos de “nosotros” y “ellos” y “otras personas” - ¿de quién estamos hablando? ¿No deberíamos ser todos “nosotros”?
2. ¿Es “la otra” persona realmente diferente? ¿De qué manera? ¿No somos todos diferentes? ¿Y puede ser esto interesante?
3. ¿Por qué algunas personas creen que son superiores a los “otros”?
4. ¿Queremos todos llegar a ser “lo mismo”? ¿Qué pasaría si todos fuéramos “lo mismo”?
5. ¿No debería ser yo capaz de disfrutar de la gente de diferentes países y culturas por el mismo hecho de que son “diferentes”?
6. ¿Por qué tenemos que temer y herirlos a “ellos” - quien quiera que sean? ¿No significa esto que tengo miedo de algo?
7. ¿Qué cosas acerca de los “diferentes” grupos de personas crean conflicto en mi mente?
8. ¿Cuál es la raíz de mi prejuicio? ¿Cuál es su causa? ¿De dónde viene?
9. ¿Quiero protegerme de la verdad, o quiero aprender de ella?



Felicite a sus estudiantes por completar este curso sobre el prejuicio.

Ellos han trabajado duro y logrado muchas metas.

Usted debe estar muy orgulloso de ellos, y ellos deben estar orgullosos de sí mismos.

¡Anímeles a felicitarse unos a otros!

Les deseo una vida de descubrimiento y un deseo continuo de estar atentos a los conflictos y prejuicios - y de lo que pueden hacer para prevenirlos.

