



**TALLER SOBRE LA DIGNIDAD:
LA DIGNIDAD EMPIEZA POR TI**

RESUMEN + PREPARACIÓN DEL FACILITADOR

El objetivo de este taller es ayudar a los participantes a **comprender el significado y la importancia de la dignidad, cómo influye en la forma en que pensamos sobre nosotros mismos, y cómo afecta a la forma en que todos nos tratamos unos a otros**. La dignidad es un concepto simple, pero increíblemente transformador. Cuando una persona cree realmente en su valor y sus fortalezas únicas, su dignidad, tiene la confianza para superar los desafíos y encontrar su voz, su sentido de propósito y su potencial.

Utilice estas sencillas instrucciones para explorar estas ideas en un **taller virtual de 70 a 90 minutos** con participantes a partir de 8 años.

La guía **La dignidad empieza por ti** puede ser utilizada por educadores, voluntarios, líderes de grupos juveniles, padres o cualquier persona que desee ayudar a otros a reconocer su valor inherente y, a partir de ahí, alentarlos a unirse con los demás para crear un cambio positivo en sus comunidades.

Durante el taller, los participantes conocerán el poderoso concepto de dignidad y compartirán historias de dignidad personal. Esta es la forma más atractiva e impactante que hemos encontrado para llegar al corazón de lo que es la dignidad. Se puede llevar a cabo de forma independiente o junto con nuestro taller **Reconocer la dignidad de los demás**. Este taller también se puede realizar virtualmente usando [esta guía](#).

Como facilitador de este taller, **es importante que tenga una comprensión sólida de lo que entendemos por dignidad y por qué consideramos que es fundamental para un mundo más justo y pacífico**. Antes del taller, descargue **Dignidad: lo esencial** para consultar una descripción general de qué es la dignidad y cómo impacta la forma en que nos vemos a nosotros mismos, nuestras relaciones, nuestras culturas y nuestras sociedades.

MATERIALES:

Papel de rotafolio, pizarra blanca o pizarra tradicional
Marcador o tiza
Papel y bolígrafo/lápiz (para cada participante)
Acceso a Internet (opcional, necesario para los vídeos)
Pantalla de proyección o monitor grande (opcional)

NOTA SOBRE EL TIEMPO: Aunque se sugiere cuánto debería durar cada módulo de esta guía, tiene total libertad para ampliar uno o más módulos, explorar cualquier idea en mayor profundidad o dedicar más tiempo a la interacción y el diálogo.

1. INTRODUCCIÓN DEL FACILITADOR + OBJETIVOS DE LA SESIÓN / 10-15 MIN

PASO 1: **Preséntese y enuncie los objetivos de la sesión:** comprender el significado y la importancia de la dignidad, cómo influye en la forma en que pensamos sobre nosotros mismos, y cómo afecta a la forma en que todos nos tratamos unos a otros.

PASO 2 (opcional): Invite a los estudiantes a que se presenten.

PASO 3 (opcional): Comparta una **historia de dignidad de su propia vida**. Una historia de dignidad puede centrarse en un momento en que usted, o alguien que conoce, no fue tratado con dignidad, o cuando usted, o alguien que conoce, fue tratado con dignidad. Eche un vistazo a nuestra experiencia de aprendizaje [Identificando nuestra historia de dignidad](#) para obtener sugerencias útiles.

2. MURO DE PALABRAS / 5-10 MIN

PASO 1: En el papel del rotafolio, una pizarra blanca o una pizarra tradicional (lo más grande y visible posible), **escriba la palabra "dignidad" en la parte superior o en el centro.**

PASO 2: Pregúnteles a los participantes **qué palabras les vienen a la mente cuando escuchan "dignidad"**. A medida que los participantes expresen sus ideas, escribalas alrededor o debajo de la palabra "dignidad", o invite a todos a que añadan sus palabras al muro de palabras.

NOTA: La mayoría de las veces, los participantes usarán la palabra "respeto" para describir la dignidad. **Existe una distinción importante entre respeto y dignidad** y puede aprovechar esta oportunidad para explicarla. **Dignidad: lo esencial** incluye una explicación útil de esta diferencia.

3. VÍDEO O HISTORIA INSPIRACIONAL / 10-20 MIN

PASO 1 / OPCIÓN 1: Reproduzca un **breve vídeo inspirador que muestre la dignidad en acción**. Recomendamos [este vídeo de UNICEF](#) sobre una amistad entre Nawwar (sirio) y Alec (alemán), dos niños de 7 años. Encontrará muchas opciones en globaldignity.org/inspiration o también puede usar un vídeo de su elección.

PASO 1 / OPCIÓN 2 (sin tecnología): Invite a un **orador** para que comparta su historia de dignidad. Músicos, artistas, poetas, deportistas, emprendedores y activistas son buenas opciones. Conceda tiempo adicional para que los participantes hagan preguntas.

PASO 2: Pida a los participantes que **vuelvan a mirar el muro de palabras**. ¿Cuáles de estos rasgos de dignidad se ejemplificaron en el vídeo o en la historia? ¿Tienen nuevos términos para añadir al muro de palabras?

4. NUESTRAS HISTORIAS DE DIGNIDAD / 40-45 MIN

PASO 1: Explique que ahora que hemos explorado qué es la dignidad y cómo se ve en acción, vamos a pensar en **cómo la dignidad se relaciona con nuestras propias vidas**. Informe a los participantes de que compartir historias personales con el resto del grupo es opcional. Todo lo compartido durante el taller debe permanecer confidencial.

PASO 2: Pídale a cada participante que piense en **un momento en que su dignidad NO fue reconocida ni honrada**. Esto puede haber tenido lugar en la escuela, online, en un equipo deportivo, en el lugar de trabajo, en su comunidad, etc. ¿Qué ocurrió? ¿Cómo le hizo sentir? ¿Por qué cree que se sintió así? ¿Cómo le impactó esta situación después? Conceda entre 3 y 5 minutos para que los participantes escriban sus pensamientos.

PASO 3: **Divida a los participantes en pequeños grupos** de 3-5 personas. Invite a los participantes a que, si se sienten cómodos, compartan sus experiencias con su grupo. (Conceda aproximadamente 15 minutos)

TENGA EN CUENTA: En un momento u otro, todos hemos sentido el dolor de la humillación, que es lo opuesto a ser tratados con dignidad. Aprovechar esas emociones y recuerdos es un paso importante para comprender el poder de la dignidad para nosotros mismos y darse cuenta de lo importante que es tratar a los demás con dignidad. **Si por alguna razón desea centrarse únicamente en experiencias positivas durante este taller, no dude en omitir los pasos 2-3 y saltar hasta el paso 4.**

PASO 4: Haga que todos vuelvan a su lugar original. Ahora, pídale a cada participante que piense en **un momento en que su dignidad FUE reconocida y honrada**. ¿Qué pasó? ¿Cómo le hizo sentir? ¿Por qué cree que se sintió así? ¿Cómo le impactó esta situación después? Conceda entre 3 y 5 minutos para que los participantes escriban sus pensamientos.

PASO 5: **Divida a los participantes en pequeños grupos** de 3-5 personas (en esta ocasión, trate de mezclarlos de otra manera). Invite a los participantes a que, si se sienten cómodos, compartan sus experiencias con su grupo. (Conceda aproximadamente 15 minutos)

PASO 6: Haga que todos vuelvan a su lugar original.

PASO 7 (opcional): Pregunte si a alguien le gustaría **compartir su historia de dignidad con todo el grupo**.

NOTA: Nos hemos dado cuenta de que, en algunos grupos, muchos participantes están dispuestos a compartir sus historias. Si su tiempo es limitado, explique que solo será posible tratar un par de historias. También podría considerar planificar un taller posterior para que más participantes puedan compartir lo que piensan.

5. CIERRE + AGRADECIMIENTO / 5 MIN

PASO 1: Deles las gracias a todos por participar y por compartir sus historias personales.

PASO 2: Mientras se preparan para irse, pídales a los participantes que piensen en **una forma en que puedan aportar más dignidad** a su escuela, sus aulas, sus interacciones en redes sociales, su trabajo, su casa, su equipo deportivo o cualquier lugar que sea importante para ellos durante la próxima semana.