

## Lucha contra los prejuicios

Esta actividad nos ayudará a identificar las creencias limitantes, que son una percepción de la realidad que nos impide crecer, desarrollarnos como personas o alcanzar nuestras metas. La demonización de las diferencias y el pensamiento rígido se encuentran a menudo en el origen de la violencia y la exclusión. Por esa razón, la construcción de una comunidad unida e inclusiva, es fundamental para reconocer y modificar las creencias que tenemos sobre nosotros, sobre los demás y sobre el mundo en general.

| Módulo       | Tamaño del grupo     | Edad      | Duración |
|--------------|----------------------|-----------|----------|
| • Prevención | • pequeño<br>• medio | • 16 - 19 | • 45 min |

### Objetivos principales

- Hacer reflexionar a los participantes sobre distintos modos de vida y diferentes culturas.
- Dar a conocer aspectos e imágenes diferentes de las culturas, hablar de los estereotipos y de los prejuicios.
- Motivar a los estudiantes a intercambiar sus opiniones.
- Ampliar su horizonte de conocimiento cultural.
- Animarles a comparar sus condiciones de vida con las de otras personas.

### Descripción de actividad

**Paso 1:** Se pide a los participantes que piensen en varios ejemplos de prejuicios que circulan entre las personas. Deberán hacer una lista de los grupos socio-culturales que más expuestos están a los prejuicios, o sobre los cuales pesan el mayor número de recelos .

**Paso 2:** A continuación, deberán tratar de encontrar un contra-argumento para defender a cada uno de los grupos mencionados en la lista. ¿Qué aspectos positivos tiene este grupo sociocultural, cuál es su contribución a la sociedad, qué podemos aprender de sus miembros?, etc. Por ejemplo: "todas las rubias son tontas. Contra-argumento: un ejemplo de una rubia exitosa (política, líder de una empresa, etc.)

**Paso 3:** Una vez terminadas las tareas anteriores, los participantes comparan sus experiencias con las de otros grupos socio-culturales. Hablan de sus experiencias personales, si se han visto expuestos a algún prejuicio, etc.

### Materiales necesarios

Hojas de papel, bolígrafos, papelógrafo.

### Metodología

Grupo de discusión

## Recomendaciones

El formador deberá preparar de antemano una lista de grupos socioculturales a menudo expuestos a los prejuicios, como grupos religiosos, étnicos o profesionales. Deberá haberse informado también de algunos rasgos positivos que caracterizan estos grupos, para respaldar a los participantes.

### COMMENTARIO:

- El/la facilitador/a debe motivar a los miembros del grupo a tomar la actividad en serio.
- No debe imponer sus opiniones respecto a las diferencias entre culturas.

## Fuente / Literatura

Integra Institute, 2007. Psycho social rehabilitation Workbook.

## Notas de actividad

<https://autorrealizarte.com/como-modificar-creencias-limitantes/>



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Lucha contra los prejuicios.* Extraido de jueves Enero 22, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE248/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.