

Propuesta de intervención pedagógica  
para educar en el sentido de la solidaridad

---

# Mundua eskolan Eskola munduan

---

Módulo didáctico dirigido a la formación del profesorado y al trabajo con el alumnado en Tutoría o en la asignatura de Ciencias Sociales de 5º y 6º de Primaria y de la ESO

---

## Cuaderno 2.

---

Marco teórico  
(Documento para el profesorado)



---

## “El poder de elegir”

---

Este segundo cuaderno ofrece un marco teórico que se estructura en tres apartados: bases conceptuales, planteamiento pedagógico y estrategias didácticas. Se agrega como anexo la Declaración Universal de Derechos Humanos.

El contenido de este cuaderno coincide en gran medida con el del documento titulado “Programa Complementario de Educación en Derechos Humanos, Convivencia y Cooperación 2017-20”, que fue presentado el 29 de junio de 2017. Este documento de referencia atraviesa, de un modo transversal, todos los programas que, en el ámbito educativo, promueve o impulsa la Secretaría General de Derechos Humanos, Convivencia y Cooperación del Gobierno Vasco.

El subtítulo de aquel documento matriz fue “El poder de elegir”. En este caso estamos hablando del poder de elegir la solidaridad. La solidaridad es una opción que podemos elegir. Este Módulo Educativo contiene precisamente una propuesta de intervención pedagógica orientada a explorar el sentido de la solidaridad, como opción que forma parte de nuestro abanico de elecciones. Una opción que influye en el mundo y que es influyente en nuestra realidad más cercana.

---

# 1. Bases conceptuales

Las bases conceptuales están constituidas por dos binomios de contenido educativo primordial y un objetivo troncal

## 1.1. Dos binomios de contenido educativo primordial

La palabra *Binomio* se define en una de sus acepciones como *el conjunto de dos elementos en equilibrio o dependientes uno de otro*. En este caso, se presentan dos binomios de alto contenido educativo que ponen en relación de equilibrio y dependencia dos parejas de conceptos: en primer lugar, dignidad humana-derechos humanos; y, en segundo lugar, empatía-solidaridad. Se trata de conceptos de contenido primordial para fundamentar un proyecto de educación para la convivencia.

### 1.1.1. El binomio *dignidad humana-derechos humanos*

Dentro de un proyecto global de derechos humanos, convivencia y cooperación, la educación es un valor estratégico fundamental. Una forma de formular en positivo esta premisa es afirmar la prioridad de un proyecto educativo basado en la comprensión, vivencia, respeto, promoción y defensa de la dignidad humana.

La dignidad humana significa que cada persona es irrepetible porque es un fin y no un medio. Es un fin porque tiene capacidad de elegir en conciencia y derecho a desplegar su propia realización por sí misma. Precisamente, por esta concepción de la dignidad humana, la persona debe ser respetada en sus derechos básicos.

La dignidad humana significa que cada persona es más que cualquier reducción de sí misma, más que cualquier etiqueta que se le atribuya y más que cualquier circunstancia, emoción o problema que le acompañe. Desde el punto de vista educativo, la dignidad humana no es solo un concepto que deba aprenderse, es una experiencia que puede vivenciarse en primera persona para tomar conciencia de su significado y entender su alcance universal.

La dignidad humana es, si no la más, una de las más importantes construcciones en la historia de la humanidad. Por eso, está recogida como primer fundamento de la Declaración Universal de Derechos Humanos, tanto en el primer párrafo de su preámbulo, como en su primer artículo: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad...”. Todas las personas la tienen. Necesita ser vivida, respetada y promovida.

Los derechos humanos se fundamentan en el significado de la dignidad humana. Cualquier forma de discriminación se caracteriza por anteponer el valor de una etiqueta étnica, religiosa, política, de género, social, o de origen al valor de la dignidad humana de las personas. En las etiquetas el prejuicio, la ignorancia y la agresividad se imponen a la razón y a la humanidad.

La educación en derechos humanos y para la convivencia significa compartir una idea sencilla: la dignidad humana de cualquier persona es más importante que su etiqueta étnica, religiosa o política; es, por ello, merecedora de un trato basado en la igualdad y en la justicia que se plasma en el respeto a los derechos fundamentales.

La Declaración Universal de Derechos Humanos es el reflejo normativo de esta premisa expresada en 30 artículos. Es el más importante acuerdo de la historia entre las naciones y los pueblos del mundo. Desde el punto de vista educativo, merece un tratamiento del máximo nivel de prioridad. La justicia, la paz, la libertad y la convivencia, tanto en lo global como en lo local, dependen, en gran medida, del compromiso, respeto, defensa y promoción por parte de Gobiernos y particulares de su contenido. El binomio *dignidad humana-derechos humanos* representa un contenido educativo primordial.

### 1.1.2. El binomio *empatía-solidaridad*

La empatía es una capacidad humana de la que las personas estamos dotados. Es la capacidad que permite a los seres humanos actuar de forma solidaria. La solidaridad es una decisión electiva y voluntaria. La capacidad de empatía y el compromiso de solidaridad son dos características específica y universalmente humanas. Podríamos decir incluso que la empatía y la solidaridad es lo que nos hace más singulamente humanos.

La empatía no solo es la capacidad de ponernos en el lugar de otra persona. Es la capacidad de preocuparnos y ocuparnos de otra persona que atraviesa una situación de dificultad, injusticia o padecimiento. Cuando esta capacidad de sentir preocupación y necesidad de actuar ante el sufrimiento de los otros se plasma en decisión de actuar, la empatía se transforma en solidaridad.

Al igual que la dignidad humana, también la empatía es, además de un concepto, una experiencia que se puede vivenciar en primera persona para entender su alcance universal. Se puede experimentar la empatía en su reverso cuando la vida nos sitúa ante la necesidad de ayuda de otras personas. Se puede vivenciar también cuando sentimos dolor por la injusticia que padece una persona cercana.

La empatía es una experiencia de alto valor cultural, educativo y divulgativo que está en el fondo de todo proyecto de convivencia, derechos humanos y solidaridad. La opción por la empatía define una cultura de convivencia que tiene en cuenta al otro, a la otra, a los otros y a las otras. Define a una sociedad que se abre más allá de sí misma y que es capaz de solidaridad hacia dentro y hacia fuera.

La capacidad de empatía crece en una educación que cultive la sensibilidad por acercarse a las otras personas, a las que puedan estar cerca, o a las que puedan estar muy lejos. La capacidad de empatía y solidaridad es la que nos hace poder ser personas civilizadas. Sin empatía y sin solidaridad, el mundo estaría dominado únicamente por los impulsos del egoísmo.

El equilibrio básico para una convivencia más justa en lo global y en lo local, en el ámbito familiar, o en el mundial, tiene que ver con promover una concepción política de las personas, las entidades y los países que se abren más allá de sí mismos y que son capaces de promover la solidaridad hacia dentro y hacia fuera. El binomio *empatía-solidaridad* representa un contenido educativo primordial para entender la realidad del mundo y contribuir a mejorarlala y transformarla.

## 1.2. Un objetivo educativo troncal

La injusticia, la desigualdad, la discriminación y la violencia, o la indiferencia ante sus víctimas no son solo producto de la fatalidad. En buena medida, la creación o consolidación de estructuras injustas y las respuestas ante las mismas se construyen en el razonamiento y decisiones humanas. Se trata de elecciones que hacemos las personas, cada persona. Elecciones más o menos conscientes, o más o menos inconscientes.

Paradójicamente, la justificación más habitual para legitimar la pasividad o colaboración con realidades de injusticia o desigualdad se sistematiza en el “*no tenía otra elección*” o “*no había alternativa*”. Sin embargo, el compromiso con la justicia, la igualdad, los derechos humanos y las víctimas de cualquier forma de violencia o discriminación se basa justamente en la premisa opuesta: “*sí podemos elegir*”, “*sí hay alternativa*”.

El ser humano, cada persona, tiene el poder de elegir. Esta es la capacidad más genuina, singular y universalmente humana. Tenemos dignidad humana y somos capaces de empatía y solidaridad porque podemos elegir en conciencia. Podemos elegir la indiferencia, el egoísmo y la injusticia, o podemos elegir la sensibilidad, la empatía y la solidaridad. Esta es la tensión neurálgica desde el punto de vista educativo.

Este tipo de elecciones está en nuestras manos a cada momento y en cada circunstancia de la vida. No todo es fatalidad, inercia o imposibilidad. Nuestra conciencia nos otorga la capacidad y el poder de elegir. El punto neurálgico desde el punto de vista educativo es la conciencia sobre nuestra propia conciencia. Es fundamental abordar y trabajar este empoderamiento en nuestras propias capacidades.

La personalización del poder de elegir es el núcleo troncal del proyecto educativo y su principal objetivo. Promover una educación en derechos humanos, convivencia y cooperación implica tomar conciencia de que tenemos el poder de elegir, de hacer elecciones en conciencia en cada momento y ante cada circunstancia de la vida. Con cada elección estamos dibujando minuto a minuto un mundo más justo y habitable, o más injusto e inhóspito.

Cada ser humano puede ser consciente de ello o no; pero lo cierto es que todas las personas tienen capacidad de elegir. Una vez que una persona es consciente de su propia capacidad de elegir, de personalizar y hacer suyo este poder, es libre de elegir la opción que prefiera. Sin embargo, no podrá alegar inconsciencia o desconocimiento. Ese es el territorio de la educación: desvelar capacidades y conocimientos. La ley sí, pero la educación no puede *imponer* una determinada elección. La educación puede sugerir y, sobre todo, puede ofrecer recursos para actuar de forma crítica e informada.

---

Un proyecto educativo que aúna la defensa de los derechos humanos y la solidaridad frente a la desigualdad y la injusticia debe centrarse en este punto. Promover la toma de conciencia y personalización de la capacidad humana de elegir. Este es el objetivo troncal. Podemos elegir. Podemos elegir en conciencia. Podemos elegir, también, la solidaridad. La clave fundamental es que el ser humano puede elegir la solidaridad. Finalmente es una decisión.

## 2. Planteamiento pedagógico: contravalores y valores

Además de unas bases conceptuales, se requiere también un planteamiento pedagógico. Este enfoque se va a inspirar en los contenidos principales del Acuerdo Gizalegez. Ese acuerdo se asienta en un diagnóstico y en una propuesta pedagógica. Tanto lo uno como lo otro sirven al desarrollo de los dos binomios de contenido educativo primordial y del objetivo educativo troncal, expuestos en el punto inmediatamente anterior.

### 2.1. El diagnóstico de los contravalores educativos

Las grandes causas de la ruptura de la convivencia constituyen el triunfo en las conciencias humanas del dogmatismo, el fatalismo, el maniqueísmo o el sectarismo. Este es el *humus* en el que la injusticia y la insolidaridad encuentran su nutrición ideológica y justificativa. Se trata de cuatro paradigmas que pueden estar discretamente alojados tanto en la cultura social como en la mentalidad personal.

Su característica común es que normalizan el recurso a la imposición, la violencia, la conculcación de derechos humanos, o la insensibilidad ante la injusticia, la discriminación o la desigualdad. Constituyen factores que distorsionan o anulan la capacidad crítica de elegir del ser humano. Representan contravalores educativos de alta incidencia.

· **El dogmatismo.** Equivale a sentirse con toda la razón y creerse en posesión de toda la verdad.

El dogmatismo se cultiva y desarrolla gracias a una insuficiente conciencia de limitación. Neutraliza el poder humano de elegir porque anula la capacidad de autocritica y rectificación. Ciega la opción de la solidaridad porque deshumaniza a los seres humanos que son diferentes. No deja ver en ellos nada más que una etiqueta.

· **El fatalismo.** Es un enfoque fundamentalmente victimista que impide ver otras opciones que no sean la pasividad, el conformismo o la insensibilidad. Se asienta en la incapacidad de identificar las oportunidades en medio de las dificultades. Cercena la capacidad de elegir porque anula el abanico de alternativas. Desdeña y desprecia el valor de la solidaridad porque justifica el “nada merece la pena”. Alimenta la resignación de la pasividad.

· **El maniqueísmo.** Convierte los problemas en una dicotomía entre opciones extremas y demagógicas que inhibe la responsabilidad de elegir de forma personalizada y matizada: “ser egoísta o dejarse someter”, “pisar o que te pisen”, “explotar o que te exploten”, “robar o que te roben”, “matar o que te maten”... El maniqueísmo se despliega en medio de una débil profundización de la conciencia ética. Reduce el poder de elegir a una realidad desdoblada en dos en la que el compromiso personal y en conciencia con los derechos humanos y la solidaridad queda fuera de la elección.

· **Sectarismo.** Representa la adhesión a una idea, normalmente defendida de forma colectiva, a la que se dota de un valor superior a los derechos humanos y a la solidaridad humana. Se apoya en una deficiente interiorización del valor mayor de la dignidad humana. Supedita la capacidad de elegir en conciencia a un *a priori* ideológico. En este marco, la solidaridad nunca es lo primero. Tiene un valor marginal frente a la opción ideológica del grupo.

Estos cuatro paradigmas cercenan o anulan la capacidad de elegir en conciencia, constituyen causas de ruptura de la convivencia, legitiman el uso de medios no éticos, justifican la aceptación de la injusticia, la desigualdad o la violencia en el “no hay otra alternativa” y en el “además, lo que hacen otros es peor”, insensibilizan, deshumanizan y habilitan el “todo vale” y reducen al adversario o diferente a una “imagen de enemigo”. Cierran la puerta a la personalización de la empatía y a la elección de la solidaridad.

Desde el punto de vista educativo, la personalización del poder de elegir, así como la prevención de cualquier forma de discriminación de naturaleza política, sectaria, clasista, racista, sexista, interétnica o interreligiosa, está directamente relacionada con la respuesta a estos cuatro paradigmas que actúan como contravalores educativos.

## 2.2. La propuesta pedagógica sobre valores educativos

Todos y todas somos agentes socioeducativos. Los siguientes cuatro puntos son una respuesta educativa a los cuatro contravalores descritos en el apartado anterior. Profundizan en el contenido del Acuerdo Gizalegez y tienen un punto en común: contribuyen a personalizar el poder de elegir de cada persona. Desarrollan las realidades y capacidades más genuinamente humanas. No revelan nada nuevo, desvelan lo que ya está en el ser de cada persona.

- **La pedagogía de la limitación.** Convivir es aceptar que nuestras perspectivas son siempre incompletas, y que todos los seres humanos necesitamos en algún momento de la ayuda de otras personas.

Significa tomar conciencia de que todos y cada uno de los seres humanos ni tenemos toda la razón, ni lo podemos todo, ni podemos acceder a poseer toda la verdad. Desde el punto de vista educativo, entender este imperativo de realidad requiere impulsar la experiencia educadora de la aceptación de la limitación de la condición humana. Esta experiencia educadora previene el dogmatismo, promueve el diálogo y la no violencia y contribuye a entender la necesidad de las otras personas, y de la solidaridad. Contribuye a desarrollar el poder de elegir desde la experiencia de la realidad más específicamente humana, la de su propia limitación.

- **La pedagogía del valor positivo.** Convivir es aprender a promover las oportunidades entre las dificultades, y a entender que la cooperación humana es siempre una alternativa a nuestra disposición.

Para este aprendizaje es fundamental promover la experiencia educadora del valor positivo como una capacidad que está en cada persona. Esta experiencia permite descubrir que siempre puede encontrarse una alternativa mejor que la desesperación, la aceptación de la injusticia y la desigualdad o el recurso a medios no éticos. La experiencia educadora del valor positivo previene el fatalismo y promueve el pluralismo. Contribuye a desarrollar el poder de elegir la solidaridad porque abre el abanico de alternativas frente al pensamiento único de la resignación y el fatalismo

- **La pedagogía de la conciencia ética.** Convivir es asumir nuestra responsabilidad ética en cada circunstancia y aprender a desarrollar nuestra capacidad de empatía.

Implica promover la experiencia educadora de profundización en la conciencia ética personal. Somos más que un mero impulso de dogmatismo, ira, agresividad, miedo, egoísmo... porque tenemos uso de razón y capacidad de elegir con sentido ético. La experiencia educadora de la conciencia ética previene el maniqueísmo y promueve la solidaridad. Contribuye a desarrollar el poder de elegir porque cultiva la sensibilidad necesaria para desarrollar nuestra propia capacidad de empatía y las elecciones que implican compromiso de solidaridad.

- **La pedagogía de la dignidad humana.** Convivir es comprender el valor superior del respeto a la dignidad humana, y de la relación entre dignidad humana y solidaridad.

Promover la experiencia educadora de la dignidad humana y de los derechos humanos, empezando por entenderla y experimentarla en primera persona. Todos los seres humanos somos merecedores de respeto y sujetos de derechos. Cada persona es más que cualquier etiqueta o reducción de sí misma. Esta conciencia es definitiva para una convivencia civilizada. La experiencia educadora de la dignidad humana previene el recurso a la violencia y promueve la solidaridad y el respeto de los derechos humanos. Contribuye a desarrollar el poder de elegir porque ofrece una referencia central para orientar las decisiones.

Con perspectiva estratégica y con mirada puesta en una sociedad integrada de futuro es necesario promover una cultura de paz y convivencia, mediante proyectos socioeducativos que asuman la pedagogía universal de valores como los que acaban de citarse.

Frente al sexism, la homofobia, la xenofobia, el racismo, la desigualdad, la insolidaridad o la violencia en cualquiera de sus manifestaciones, la respuesta es una educación en valores de convivencia que se concentra en un núcleo de mensaje: nada es más importante que el respeto a la dignidad humana. Los seres humanos tenemos dignidad humana porque tenemos conciencia. Tenemos conciencia porque podemos elegir en conciencia. Tenemos capacidad de elegir en conciencia porque podemos hacer opción por la solidaridad.

---

### 3. Estrategias didácticas principales

En la educación en derechos humanos, convivencia y cooperación el aprendizaje de conceptos y contenidos es necesario pero no suficiente. La Declaración Universal de Derechos Humanos está compuesta por 30 artículos. Aprenderlos, en el sentido de conocerlos y entenderlos, es tan imprescindible como incompleto.

Se hace necesario complementar este aprendizaje teórico con el aprendizaje de la experiencia. La dignidad humana, los derechos humanos, la empatía, la solidaridad, el poder de elegir... además de conceptos son vivencias que se prestan a la experiencia vivida en primera persona para entender su verdadero alcance.

En el punto anterior se han expuesto cuatro valores pedagógicos para avanzar en esta línea. Todos ellos apelan a la experiencia en primera persona como factor clave de aprendizaje: reconocer nuestra propia limitación, descubrir nuestra capacidad de encontrar el valor positivo, conocer nuestra propia conciencia, y entender la dignidad humana en nuestra propia realidad personal.

En concreto en esta apuesta por el aprendizaje desde la experiencia, y en los proyectos que se describirán más adelante, se despliegan y sugieren las siguientes herramientas concretas:

- **La experiencia de escucha de testimonios.** En primer lugar, se utilizará el aprendizaje a través de la experiencia de escucha de testimonios. El testimonio tiene un impacto pedagógico de calado y autenticidad contrastado. Estamos hablando de testimonios personales de testigos directos de experiencias que, o bien no deben repetirse por su injusticia, o que bien merecen ser promovidas por su sentido modélico.

- **La experiencia de la interacción audiovisual.** En segundo lugar, el recurso audiovisual en forma de película documental, de ficción, o en cualquier otro formato. Ofrece posibilidades de sentir en primera persona y compartir emociones y experiencias educativas vinculadas a la realidad de los derechos humanos. El requisito para ello es promover una interacción que haga de la persona espectadora una persona actora de lo que está viendo.

- **La experiencia de ver el mundo desde otro sitio.** En tercer lugar, una herramienta didáctica de potencial contrastado es entrar en contacto con realidades diferentes que nos hagan salir de nuestras zonas de confort. Se trata de poder visitar físicamente o conocer de forma directa realidades distintas a la nuestra en las que de algún modo los derechos humanos entran en juego.

La estrategia didáctica transversal de este Módulo Didáctico es promover la educación en la solidaridad mediante la didáctica de la experiencia. Una experiencia vivida en primera persona y compartida. No se trata de una didáctica excluyente de otras, sino complementaria. Sin embargo, la de la experiencia es la didáctica que en este programa tiene un mayor peso.

## Marco teórico

1. Bases conceptuales	1.1. Dos binomios de contenido educativo primordial	<ul style="list-style-type: none"> <li>· El binomio <i>dignidad humana-derechos humanos</i>.</li> <li>· El binomio <i>empatía-solidaridad</i>.</li> </ul>
	1.2. Un objetivo educativo troncal	<ul style="list-style-type: none"> <li>· La personalización del poder de elegir.</li> </ul>
2. Planteamiento pedagógico: contravalores y valores	2.1. Contravalores educativos, un diagnóstico	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>El dogmatismo.</b></li> <li>· <b>El fatalismo.</b></li> <li>· <b>El maniqueísmo.</b></li> <li>· <b>Sectarismo.</b></li> </ul>
	2.2. Valores educativos, una propuesta pedagógica	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>La pedagogía de la limitación.</b> Convivir es aceptar que nuestras perspectivas son siempre incompletas y que todos los seres humanos necesitamos en algún momento de la ayuda de otras personas.</li> <li>· <b>La pedagogía del valor positivo.</b> Convivir es aprender a promover las oportunidades entre las dificultades y a entender que la cooperación humana es siempre una alternativa nuestra disposición.</li> <li>· <b>La pedagogía de la conciencia ética.</b> Convivir es asumir nuestra responsabilidad ética en cada circunstancia y aprender a desarrollar nuestra capacidad de empatía.</li> <li>· <b>La pedagogía de la dignidad humana.</b> Convivir es comprender el valor superior del respeto a la dignidad humana y de la relación entre dignidad humana y solidaridad.</li> </ul>
3. Estrategias didácticas principales	3.1. El aprendizaje mediante la experiencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La experiencia del testimonio.</li> <li>- La experiencia de la interacción audiovisual.</li> <li>- La experiencia de ver el mundo desde otro sitio.</li> </ul>

---

## **Anexo.**

### **La Declaración Universal de Derechos Humanos**

#### **Preámbulo**

Considerando que el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos universales e inalienables de todos los miembros de la familia humana es el fundamento de la libertad, la justicia y la paz en el mundo.

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad, y el advenimiento de un mundo en que los seres humanos disfruten de la libertad de expresión y de creencias y la libertad del temor y de que se ha proclamado como la aspiración más elevada de la gente común.

Considerando que es esencial, si el hombre no debe ser obligado a recurrir, en última instancia, a la rebelión contra la tiranía y la opresión, que los derechos humanos sean protegidos por el ejercicio de la ley.

Considerando que es esencial para promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones.

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos humanos fundamentales, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres y que han decidido promover el progreso social y elevar el nivel de vida con mayor libertad.

Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con las Naciones Unidas, la promoción del respeto universal y la observancia de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso.

Ahora, por lo tanto, la Asamblea General, proclama la presente Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

#### **Artículo 1.**

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

#### **Artículo 2.**

Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

#### **Artículo 3.**

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

#### **Artículo 4.**

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

#### **Artículo 5.**

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

#### **Artículo 6.**

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

**Artículo 7.**

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

**Artículo 8.**

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

**Artículo 9.**

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni exiliado.

**Artículo 10.**

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

**Artículo 11.**

Toda persona acusada de un delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público, en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.

Nadie se considerará culpable por ningún delito a causa de algún acto u omisión que en el momento de cometerse no constituyera un delito, según el derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la que era aplicable en el momento de la comisión del delito.

**Artículo 12.**

Nadie será objeto de interferencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra y a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales interferencias o ataques.

**Artículo 13.**

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de cada Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

**Artículo 14.**

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en otros países.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial legítima por crímenes comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 15.**

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

**Artículo 16.**

1. Hombres y mujeres con mayoría de edad, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia. Disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en su disolución.
2. Solo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es la unidad fundamental y natural de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

**Artículo 17.**

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectiva.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

**Artículo 18.**

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad, tanto individual como colectivamente o bien en público o en privado, de manifestar su religión o su creencia en la enseñanza, en la práctica, en el culto y en la observancia.

---

**Artículo 19.**

Toda persona tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye no ser molestada a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

**Artículo 20.**

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

**Artículo 21.**

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

**Artículo 22.**

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional y en conformidad con la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables para su dignidad y para el libre desarrollo de su personalidad.

**Artículo 23.**

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que se complementará, en caso necesario, con cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

**Artículo 24.**

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

**Artículo 25.**

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por causas ajenas a su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

**Artículo 26.**

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la educación básica y fundamental. La educación básica será obligatoria. La educación técnica y profesional habrá de ser accesible en general y el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales. Promoverá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos raciales o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

**Artículo 27.**

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

**Artículo 28.**

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

**Artículo 29.**

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 30.**

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos que tiendan a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

Fuente: <http://www.unidosporlosderechoshumanos.es/what-are-human-rights/universal-declaration-of-human-rights/>

