

DEFIENDE LOS DERECHOS HUMANOS CADA DÍA

TE EXPLICAMOS QUÉ SON, CUÁLES SON, CUÁNDO SE VULNERAN
Y CÓMO PUEDES ACTUAR PARA DEFENDERLOS.



OXFAM Intermón



Índice

1.	Introducción: Qué son los derechos humanos y desde cuándo existen	3
2.	La evolución de los derechos humanos a lo largo de la historia	4
3.	¿En qué situaciones se vulneran los derechos humanos?	5
4.	Grandes crisis de derechos humanos y cómo se han afrontado	7
5.	¿Qué hacen las ONG para cambiar la situación?	8
6.	Perspectivas futuras de los derechos humanos en el mundo	11
7.	¿Qué puedes hacer tú para ayudar?	13



1. DERECHO A LA IGUALDAD:

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos.

1. Introducción: Qué son los derechos humanos y desde cuándo existen

Salir a la calle sin sentirte amenazado o amenazada por tu religión o por tu nacionalidad; tener acceso, como mujer, a los mismos puestos de trabajo que un hombre; expresarte libremente, tener acceso a la salud y a la educación... Todas estas cosas, que pueden parecerte tan normales en tu día a día, son derechos fundamentales que ninguna persona debería ver vulnerados: los derechos humanos.

Los derechos humanos son inalienables y universales: aplican a todas las personas, sin distinción de sexo, raza, religión, lengua, afiliación política... Es decir, que nadie puede verse despojado de estos derechos porque son inherentes al ser humano. A pesar de los avances, hoy en día se siguen vulnerando en muchos lugares.

Los
derechos
humanos
son iguales
para
todas las
personas.



© M. Nugie and Andito Wasi/Oxfam



2. DERECHO A LA NO DISCRIMINACIÓN:

Toda persona tiene los mismos derechos y libertades sin distinción de raza, sexo, situación económica, religión, opinión política u otra condición.

El concepto de derechos humanos, tal como lo entendemos hoy, está vinculado a la creación de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1945, tras las atrocidades cometidas durante la Segunda Guerra Mundial. Como respuesta a este conflicto, en 1948 **la Asamblea General de la ONU firmó la Declaración Universal de los Derechos Humanos**, con el propósito de garantizar que horrores similares no volvieran a ocurrir.

¿Pero sabías que los derechos humanos tienen antecedentes en los grandes cambios sociales del siglo XIX, la industrialización, la Revolución Francesa e incluso en códigos legales de hace miles de años?





**3. DERECHO A LA VIDA,
LA LIBERTAD Y LA
SEGURIDAD PERSONAL:**
Nadie será privado de estos
derechos.



**4. PROHIBICIÓN
DE LA ESCLAVITUD:**
Nadie podrá ser sometido a
esclavitud o servidumbre.



**5. PROHIBICIÓN DE LA
TORTURA Y TRATOS
INHUMANOS:**
Nadie será sometido a
torturas ni a penas o tratos
crueles, inhumanos o
degradantes.

2. La evolución de los derechos humanos a lo largo de la historia



© Mariano Herrera/Oxfam Intermón

Los derechos humanos han evolucionado con el tiempo. Aunque el concepto de derechos inherentes a las personas ya existía en filosofías antiguas, su desarrollo ha pasado por distintas etapas clave:

- **Edad Antigua:** Algunas civilizaciones ya incluían normas de justicia y protección en sus códigos legales. Ejemplo de ello es el Código de Hammurabi (1754 a.C.), que establecía principios de proporcionalidad en los castigos a determinados delitos.
- **Edad Media:** La Carta Magna (1215) en Inglaterra limitó el poder del monarca y garantizó ciertos derechos fundamentales, marcando un hito en el reconocimiento de la dignidad humana.
- **Edad Moderna:** Con la Revolución Francesa (1789) se proclamó la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano, que estableció los principios de igualdad y libertad como bases de la sociedad.
- **Siglo XIX:** La abolición de la esclavitud y el nacimiento de los movimientos obreros impulsaron la ampliación de derechos relacionados con la dignidad y el trabajo.
- **Siglo XX:** Tras la Segunda Guerra Mundial, la Organización de las Naciones Unidas aprobó en 1948 la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que sigue siendo el referente global en materia de derechos fundamentales.



6. DERECHO AL RECONOCIMIENTO ANTE LA LEY:

Toda persona tiene derecho a ser reconocida como sujeto de derechos ante la ley.

- **Siglo XXI:** El reconocimiento de nuevos derechos, como los derechos digitales y medioambientales, sigue expandiendo la protección de las personas en contextos globalizados y tecnológicos.

Desde la aprobación de la Declaración Universal de Derechos Humanos, **se han firmado tratados internacionales que refuerzan la protección de dichos** derechos en diferentes ámbitos, como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979) y la Convención sobre los Derechos del Niño (1989).

3. ¿En qué situaciones se vulneran los derechos humanos?

Los derechos humanos pueden verse vulnerados de múltiples formas, desde la represión violenta hasta formas más sutiles de exclusión y discriminación. Algunas de las principales formas en que se vulneran son:

- **Conflictos armados y genocidios:** Las guerras generan desplazamientos masivos, violencia extrema y crímenes de guerra. Ejemplos recientes incluyen la guerra en Siria, Gaza y Sudán.
- **Tortura y desapariciones forzadas:** En muchos países, los gobiernos o grupos armados utilizan la tortura y las desapariciones como herramientas de control y represión.
- **Pobreza extrema y desigualdad:** Millones de personas viven sin acceso a necesidades básicas como alimentación, agua, salud y educación, lo que vulnera su derecho a una vida digna.
- **Discriminación estructural:** Mujeres, minorías étnicas, personas con discapacidad y comunidades LGTBIQ+ siguen enfrentando barreras para acceder a derechos fundamentales.
- **Tráfico de personas y esclavitud moderna:** A pesar de las prohibiciones, el tráfico de personas sigue siendo un problema grave, con millones de personas explotadas laboral y sexualmente en todo el mundo.
- **Represión de la libertad de expresión:** Gobiernos autoritarios persiguen periodistas, activistas y opositores políticos, limitando el acceso a la información y la participación ciudadana.
- **Cambio climático y desplazamiento forzado:** El deterioro ambiental y los fenómenos extremos (sequías, inundaciones...) causados por el modelo económico actual están obligando a millones de personas a abandonar sus hogares, generando nuevas crisis humanitarias. Actualmente, en muchos países, las personas migrantes no están siendo recibidas en condiciones dignas.



7. IGUALDAD ANTE LA LEY:

Todas las personas son iguales ante la ley y tienen derecho a igual protección sin discriminación.



8. DERECHO A LA JUSTICIA:

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante tribunales en caso de violación de sus derechos.



9. PROTECCIÓN CONTRA LA DETENCIÓN ARBITRARIA:

Nadie podrá ser arrestado,
detenido ni exiliado
arbitrariamente.

En muchos
lugares
del mundo los
niños y niñas
no tienen
derecho a,
simplemente,
disfrutar de su
infancia.

Estos casos tan brutales son especialmente graves porque atentan contra todas las libertades y derechos de las personas, **que ven cómo sus vidas son puestas en peligro** y cómo se atenta contra todas las necesidades básicas de cualquier ser humano, constituyendo algunos de ellos crímenes de lesa humanidad.

Del mismo modo, situaciones derivadas de estos episodios no cumplen con ninguno de los derechos recogidos en la Declaración: los niños soldado, las políticas migratorias discriminatorias de muchos Estados...



© Aurelie Marrier d'Unienville/Oxfam AUS



10. DERECHO A UN JUICIO JUSTO:

Toda persona tiene derecho
a ser oída por un tribunal
independiente e imparcial.

Pero, más allá de estas gravísimas situaciones, existen muchas más formas de violar los derechos humanos de las personas, más sutiles y solapadas, que **demasiadas veces pasan inadvertidas**. Estas formas pueden ser por acción (cuando el Estado lleva a cabo una acción que viola los derechos humanos) o por omisión (cuando omite una acción que preservaba el cumplimiento de estos derechos).

¿Alguna vez te has planteado que, en tu día a día, tus derechos más básicos también pueden estar siendo vulnerados? Por ejemplo, al no poder acceder a un sistema judicial gratuito y universal, a una vivienda digna, o al no poder manifestar determinadas opiniones, por ejemplo. **En los Estados de bienestar estos derechos también pueden ser vulnerados, pero de formas mucho más sutiles.**

Por ejemplo, **cuando una parte de la sociedad no tiene acceso a los derechos más básicos**, como la educación o la vivienda; cuando el pueblo no puede expresarse con libertad sobre quienes gobiernan el país; o cuando la información de los medios está sesgada por la censura, se están coartando los derechos humanos. **¡Es un problema global que nos afecta a todas las personas!**



11. PRESUNCIÓN DE INOCENCIA:

Toda persona es inocente hasta que se demuestre su culpabilidad en un juicio justo.



12. DERECHO A LA PRIVACIDAD:

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia o su correspondencia.



13. DERECHO A LA LIBRE CIRCULACIÓN:

Toda persona tiene derecho a moverse libremente dentro de un país y a salir y regresar cuando lo desee.

Según el Informe Anual de 2024 de Amnistía Internacional, durante el año anterior se documentaron preocupaciones en materia de derechos humanos en 155 países. Y el Informe Mundial 2024 de Human Rights Watch analizó las prácticas de derechos humanos en más de 100 países, destacando los retrocesos y los destellos de esperanza. Cabe recordar que actualmente hay 194 países reconocidos por la ONU.

Además, el Índice Global de los Derechos de 2024 de la Confederación Sindical Internacional, que analiza 151 países, indica que casi 9 de cada 10 países han vulnerado el derecho de huelga, y aproximadamente 8 de cada 10 países han denegado a los trabajadores el derecho a negociar colectivamente mejores condiciones laborales.

Teniendo en cuenta estos datos, podrás hacerte una idea de **la cantidad de supuestos que damos por válidos que, en realidad, están coartando la libertad y los derechos de las personas.**

4. Grandes crisis de derechos humanos y cómo se han afrontado

A lo largo de la historia, el mundo ha atravesado diversas crisis que han puesto en peligro los derechos humanos a gran escala. Algunas de las más recientes son:

El Holocausto (1939-1945)

Uno de los genocidios más atroces de la historia moderna, donde millones de personas, principalmente judíos, pero también romaníes, homosexuales, y opositores políticos, entre otros, fueron exterminadas por el régimen nazi. Como comentábamos, tras la Segunda Guerra Mundial, la comunidad internacional reaccionó con la creación de la ONU y la **firma de la Declaración Universal de los Derechos Humanos**.

El Apartheid en Sudáfrica (1948-1994)

Un sistema de segregación racial que discriminaba sistemáticamente a la población negra. Gracias a décadas de resistencia interna y a la presión internacional mediante sanciones económicas y diplomáticas, el régimen terminó en 1994 con la elección de Nelson Mandela como el **primer presidente negro de Sudáfrica**.



14. DERECHO DE ASILO:

Toda persona tiene derecho a solicitar asilo en otro país en caso de persecución.



15. DERECHO A LA NACIONALIDAD:

Toda persona tiene derecho a una nacionalidad y a no ser privada de ella arbitrariamente.



16. DERECHO AL MATRIMONIO Y A LA FAMILIA:

Hombres y mujeres tienen derecho a casarse y formar una familia con consentimiento libre y pleno.

Los genocidios en Ruanda y Bosnia (1994-1995)

En Ruanda, el conflicto entre hutus y tutsis resultó en la muerte de más de 800,000 personas en solo 100 días. En Bosnia, la masacre de Srebrenica dejó miles de víctimas. La comunidad internacional reaccionó estableciendo tribunales internacionales de justicia como el Tribunal Penal Internacional para Ruanda y el Tribunal Penal Internacional para la ex-Yugoslavia, **sentando precedentes para el castigo de crímenes de lesa humanidad.**

Crisis humanitarias en Siria, República Democrática del Congo y Venezuela

Los conflictos internos, persecuciones políticas y crisis económicas han obligado a millones de personas a huir de sus países. Organizaciones internacionales como Oxfam Intermón han implementado programas de asistencia humanitaria y presión política para la protección de los derechos de las personas desplazadas. Sin embargo, **la falta de soluciones políticas duraderas sigue afectando a estas poblaciones.**

Estas crisis nos recuerdan la importancia de la vigilancia y el compromiso global para evitar que estos abusos se repitan. Solo a través de la memoria histórica, la educación y la presión ciudadana podemos seguir avanzando hacia un mundo más justo.

5. ¿Qué hacen las ONG para cambiar la situación?

Garantizar que los derechos humanos se cumplan sin condiciones es una tarea más que complicada y, de hecho, en muchísimos países siguen sin aplicarse en ámbitos de todo tipo: las mujeres no pueden acceder al trabajo en las mismas condiciones que los hombres, los niños y niñas son obligados a trabajar y no pueden ir al colegio, las minorías étnicas son perseguidas y discriminadas...

Luchar contra estas situaciones y presionar a los gobiernos para que tomen medidas es esencial. **Las Organizaciones No Gubernamentales (ONG) desempeñan un papel clave en la defensa de los derechos humanos y alzando la voz cuando es necesario**, ya sea a través de la denuncia de violaciones, la ayuda directa a las comunidades afectadas o la presión a los gobiernos para impulsar cambios estructurales.



Las ONG dan voz a las personas más vulnerables y las empoderan para defender sus derechos.



© Stories4Change by Climate Tracker

De esta manera, las organizaciones llevan a cabo acciones que permiten conseguir cambios sustanciales en las sociedades en las que se están vulnerando los derechos humanos. Su labor se puede dividir en varios ámbitos:

1. Incidencia política y presión a los gobiernos

Las ONG trabajan para influir en la legislación y en la toma de decisiones de los gobiernos mediante:

- **Campañas de sensibilización** para concienciar a la sociedad sobre diversas problemáticas.
- **Incidencia política y lobby** para promover leyes que garanticen los derechos humanos.
- **Seguimiento de políticas públicas**, asegurando que los Estados cumplan sus compromisos internacionales.

2. Denuncia y visibilización de abusos

Uno de los papeles fundamentales de las ONG es sacar a la luz las violaciones de derechos humanos, documentando y reportando casos de:

- **Desapariciones forzadas** y ejecuciones extrajudiciales.
- **Abusos contra la libertad de prensa y expresión.**
- **Explotación laboral y trata de personas.**



17. DERECHO A LA PROPIEDAD:

Toda persona tiene derecho a poseer bienes y a no ser privada arbitrariamente de ellos.



18. LIBERTAD DE PENSAMIENTO, CONCIENCIA Y RELIGIÓN:

Toda persona tiene derecho a cambiar de religión o creencias y a manifestarlas libremente.



19. LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y OPINIÓN:

Toda persona tiene derecho a expresar libremente sus ideas sin censura ni represalias.



20. DERECHO A LA LIBERTAD DE REUNIÓN Y ASOCIACIÓN PACÍFICA:

Toda persona tiene derecho a reunirse y asociarse con otros pacíficamente.

3. Asistencia humanitaria y apoyo en emergencias

Algunas ONG actúan en situaciones de crisis proporcionando ayuda humanitaria, como:

- **Distribución de alimentos y agua potable** en zonas de conflicto o desastres naturales.
- **Atención médica y psicológica** a víctimas de violencia o desplazamiento forzado.
- **Refugio y asistencia legal** para migrantes y refugiados.

4. Empoderamiento y desarrollo sostenible

Más allá de la asistencia inmediata, las ONG buscan cambios a largo plazo a través de:

- **Educación y formación** en derechos humanos y liderazgo comunitario.
- **Programas de igualdad de género** para empoderar a mujeres y niñas.
- **Promoción del comercio justo**, garantizando condiciones laborales dignas.

5. Creación de redes y colaboración internacional

Las ONG trabajan en coalición con otras organizaciones, instituciones y activistas para amplificar su impacto, colaborando en:

- **Redes internacionales de derechos humanos.**
- **Alianzas con organismos multilaterales como Naciones Unidas.**
- **Apoyo a defensores y defensoras de derechos humanos en riesgo.**

En esta línea, Unicef lucha por conseguir que los niños y niñas puedan acceder a la educación; Oxfam Intermón trabaja para garantizar el acceso al agua potable, lucha contra la pobreza y la desigualdad y promueve el comercio justo; Médicos Sin Fronteras exige e intenta garantizar que la asistencia sanitaria no esté solo al alcance de unos pocos; y Amnistía Internacional denuncia situaciones que vulneran los derechos humanos y presiona a los estados para que adopten medidas.

Muchas veces el trabajo de las ONG pasa por ayudar de manera inmediata, pero también prevenir estas situaciones a largo plazo. De esta manera, las personas consiguen mejorar sus condiciones de vida, y los pueblos se vuelven más conscientes y tienen más poder de decisión sobre su futuro y sobre sus gobiernos.

Un buen ejemplo de estos proyectos son las cooperativas de comercio justo que se crean en los países en situación de pobreza: ¿sabías que cada vez que compras uno de estos productos estás ayudando a una familia a enviar a sus hijos e hijas al colegio y le estás permitiendo tener un sueldo digno?



Hay muchas formas de contribuir a la defensa de los Derechos Humanos.



© Elizabeth Stevens / Oxfam



21. DERECHO A PARTICIPAR EN EL GOBIERNO:

Toda persona tiene derecho a votar y a participar en la vida política de su país.

6. Perspectivas futuras de los derechos humanos en el mundo

Cada vez hay más organizaciones que se dedican al comercio justo y Los derechos humanos seguirán evolucionando con nuevos desafíos y oportunidades en un mundo en constante cambio. Algunos de los temas clave que definirán su futuro son:

El impacto del cambio climático en los derechos humanos

La crisis climática ya está afectando a millones de personas en todo el mundo, exacerbando desigualdades y forzando a comunidades enteras a desplazarse. El acceso al agua potable, la seguridad alimentaria y la vivienda digna se verán cada vez más amenazados, lo que exigirá respuestas globales más coordinadas.



22. DERECHO A LA SEGURIDAD SOCIAL:

Toda persona tiene derecho a la protección social y a disfrutar de los derechos económicos, sociales y culturales.

Inteligencia artificial y derechos digitales

El avance de la inteligencia artificial plantea dilemas éticos y legales en relación con la privacidad, la seguridad y la libertad de expresión. La recopilación masiva de datos y el uso de algoritmos para la vigilancia y la toma de decisiones automatizadas pueden vulnerar derechos fundamentales y debilitar las democracias si no se regulan adecuadamente.



23. DERECHO AL TRABAJO Y A CONDICIONES JUSTAS:

Toda persona tiene derecho a un empleo, condiciones dignas de trabajo y a una remuneración equitativa y satisfactoria.



24. DERECHO AL DESCANSO Y AL OCIO:

Toda persona tiene derecho a jornadas laborales razonables y vacaciones pagadas.



25. DERECHO A UN NIVEL DE VIDA ADECUADO:

Toda persona tiene derecho a la salud, la alimentación, la vivienda, el cuidado y el bienestar general.

La lucha por la igualdad y la diversidad

A pesar de los avances logrados, las minorías étnicas, las mujeres, las personas con discapacidad y las personas LGTBQ+ siguen enfrentando discriminación y violaciones de derechos. Movimientos sociales y organizaciones seguirán desempeñando un papel muy importante en la promoción de la igualdad y la inclusión.

El fortalecimiento del derecho internacional

Para que los derechos humanos sean realmente efectivos, es necesario reforzar los mecanismos internacionales de protección, como la Corte Penal Internacional y los tratados de derechos humanos. La cooperación entre países y la rendición de cuentas de los gobiernos serán esenciales en este proceso.

Acceso universal a la salud y educación

La pandemia y otras crisis sanitarias han demostrado la importancia de garantizar sistemas de salud accesibles y equitativos. La educación también será un pilar clave para reducir las desigualdades y empoderar a las nuevas generaciones en la defensa de sus derechos.

Responsabilidad corporativa y derechos laborales

Las empresas tienen un impacto significativo en los derechos humanos, desde las condiciones laborales hasta su impacto ambiental. Las regulaciones y la vigilancia ciudadana e institucional seguirán siendo elemental para garantizar que las corporaciones respeten los derechos fundamentales en toda su cadena de suministro.

Transparencia y lucha contra la corrupción

La corrupción sigue siendo una de las principales amenazas para los derechos humanos y la democracia en muchos países. El fortalecimiento de la transparencia y la promoción de sistemas de gobernanza más justos serán básicos para garantizar la justicia social y la equidad.

Los desafíos son grandes, pero también lo son las oportunidades para fortalecer la protección de los derechos humanos. La tecnología, la cooperación internacional y el activismo ciudadano jugarán un papel esencial en la construcción de un futuro más justo e igualitario. **¡Tú también puedes ser parte del cambio!**



26. DERECHO A LA EDUCACIÓN:

Toda persona tiene derecho a la educación gratuita en los niveles básicos.



27. DERECHO A LA CULTURA Y A LA VIDA ARTÍSTICA Y CIENTÍFICA:

Toda persona tiene derecho a participar en la vida cultural y gozar de los beneficios del progreso científico.



28. DERECHO A UN ORDEN SOCIAL E INTERNACIONAL JUSTO:

Toda persona tiene derecho a un entorno que garantice estos derechos y libertades.

7. ¿Qué puedes hacer tú para ayudar?

Si tú también quieres luchar para que los derechos humanos dejen de ser vulnerados, tienes a tu alcance un gran abanico de posibilidades para hacerlo.

Elige consumo responsable

Opta por productos de comercio justo en alimentos, ropa y otros productos. Así, cuando compres sabrás que la manufactura de estos productos no ha significado la explotación infantil y que todas las personas implicadas en el proceso han cobrado un salario digno.

Infórmate y difunde

Comparte información de fuentes fiables sobre derechos humanos y denuncia las injusticias en redes sociales. La difusión de información veraz es primordial para generar conciencia y movilizar a la sociedad.

Forma parte activa de las acciones

Puedes participar en manifestaciones, actividades al aire libre, charlas y jornadas organizadas por ONG para visibilizar y denunciar violaciones de derechos humanos.

Colabora con una ONG

Si con todo esto no tienes suficiente, realmente te mueve esta causa y quieres hacer algo más, hay más formas de colaborar con las ONG:

- **Realiza un donativo:** Colaborar puntualmente con una ONG es una buena forma de participar en campañas concretas.
- **Hazte socio/a:** Podrás elegir la cantidad a pagar cada mes. Esto da estabilidad a la ONG, ya que le permite saber de qué presupuesto dispone y estudiar la mejor manera de repartirlo entre los diferentes proyectos.
- **Haz voluntariado:** Formar parte de una organización es una de las mejores maneras de contribuir al cambio. Las personas voluntarias son una pieza clave del engranaje de una ONG para convertir los proyectos en una realidad.



29. DEBERES HACIA LA COMUNIDAD:

Toda persona tiene deberes con su comunidad y debe respetar los derechos de los demás.

Además, puedes apoyar campañas de incidencia política y firmar peticiones. La presión ciudadana influye en la toma de decisiones de gobiernos y empresas, impulsando normativas más justas y equitativas. Recuerda que puedes contactar con las ONG para saber más acciones que puedes llevar a cabo.

Las pequeñas acciones cotidianas pueden marcar una gran diferencia para otras personas. Por ello, es fundamental conocer qué herramientas tienes a tu alcance para mejorar el mundo en el que vivimos.



30. PROHIBICIÓN DE LA SUPRESIÓN DE DERECHOS HUMANOS:

Ningún Estado, grupo o persona tiene derecho a actuar para destruir los derechos y libertades reconocidos en esta Declaración.



© Bruna Casas / Oxfam Intermón

En Oxfam intermón trabajamos cada día para que millones de personas que viven en la pobreza puedan salir de ella por sí mismas, hoy y para siempre.

Queremos acabar con la pobreza y para lograrlo afrontamos las desigualdades que la provocan de raíz. Trabajamos con gobiernos, empresas y organizaciones en más de 80 países para conseguir la transformación que buscamos. Lo hacemos siempre al lado de las personas que sufren, ofreciendo herramientas y esperanza.

Porque sabemos que la pobreza tiene solución.

¿Te sumas?



OXFAM
Intermón

900 22 33 00

OxfamIntermon.org



OxfamIntermon