

# VOLTEAR LA OPRESIÓN



**MUEVE**  
la **noviolencia**



Grupo de Trabajo en  
**Noviolencia Cristiana**  
Centro de Estudios Cristianismo y Justicia

«*Mueve la noviolencia*» es una apuesta pedagógica para iniciar procesos de transformación personal ante los conflictos que vivimos, concretando estrategias noviolentas que desencallen situaciones de bloqueo. Esta herramienta consta de una serie de vídeos acompañados de las correspondientes unidades didácticas, para que los guías dispongan de material y orientación para trabajarlo. Las dinámicas de este documento se clasifican en módulos, cuyos temas están ordenados según su aparición en el vídeo. En algunos módulos ofrecemos opciones para adecuarse a cada perfil de destinatario. Esta propuesta está pensada para ser trabajada en grupos, acompañados por alguien con capacidad de profundizar cada tema.

Accede a todo el material

**[www.muevelanoviolencia.net](http://www.muevelanoviolencia.net)**

Cada unidad didáctica incorpora una serie de material asociado accesible desde la página web del proyecto: [www.muevelanoviolencia.net](http://www.muevelanoviolencia.net). El material de esta unidad específica se encuentra en: <https://muevelanoviolencia.net/U1>.



## Rompiendo el hielo. Dinámicas de violencia estructural

### ■ INFANTIL

Se forman tres grupos. Cada miembro del 1º llevará en sus manos una hoja de periódico grande. Al 1º y 2º grupo se le pide que cierren los ojos. Se sitúa el 3º grupo alrededor de los otros dos. De repente el guía grita: «AL ATAQUEEEEE!!!». Después del caos, nos sentamos todos: ¿Qué ha sucedido? ¿Cómo me he sentido? ¿Reaccionamos violentamente solo porque el «líder» lo diga? ¿Hemos sentido violencia?

### ■ JÓVENES

Se forman dos grupos. A uno se le entrega una gran cantidad de palabras escritas en papeletas. Al otro también, pero menos. En 15 minutos los grupos deben formar la frase con sentido más larga que puedan. Se les repite al inicio y durante la actividad: «Todo vale, lo importante es ganar». Si hay peleas y no son extremas no se debe intervenir. Al final se evalúa: la violencia estructural acumulada da desigualdades

(niveles iniciales diferentes). ¿Actúan según lo que es moral o según lo que es legal? ¿Y si la ley acumula violencia estructural?

### ■ ADULTOS

Se acompaña a un voluntario fuera de la sala y se le explica que su misión es hacer TODO lo que pueda para que le obedezcan imitándolo: levantar la mano derecha, poner el índice izquierdo sobre la punta de la nariz... Al resto (excluyéndolo a él) se le dice que obedezcan en todo al voluntario pero solo cuando el guía del taller, situado detrás de él, tenga los brazos cruzados. Se le hace entrar y el tallerista mantiene los brazos cruzados (obediencia fácil). Al poco, discretamente, cambia de posición y la desobediencia es masiva. ¿Cómo reacciona el voluntario? ¿Impondrá violencia? Se evalúa cómo se ha sentido cada parte. El poder solo se mantiene si hay obediencia, y esta decisión se hace desde abajo. Reflexión: ¿Qué entendemos por poder? ¿Y por autoridad? ¿Quién tiene poder para el cambio?

# 1

## Secuencia de obertura

Este módulo se vincula a la secuencia inicial del título. Elementos como el dedo, el lápiz que dibuja un camino, y las o's que ruedan invitan a descubrir la noviolencia en clave de movimiento: contrariamente al paradigma tópico, se requiere una iniciativa activa para promover y practicar la noviolencia. Para dinamizar la sesión pueden ser útiles preguntas como las que siguen. Añadimos sugerencias para que la persona que guía tenga referencias a la hora de acompañar las respuestas del grupo:

- **¿A qué asocias el dedo que empuja la palabra «MUEVE»?**

El dedo es la parte «provocadora» de la noviolencia, que sacude conciencias todavía blindadas. Cuando el diálogo está cerrado, la acción noviolenta incomodará los fundamentos violentos para que cambien.

- **¿Qué puede estar indicando el rotulador?**

La noviolencia no se improvisa: se debe trazar un camino para que circule. Esto supone entrenarse ante conflictos con nuevas respuestas.



- **¿Cuando ves las o's que caen y ruedan, qué te sugiere?**

Las o's caen una vez desarmadas, «tocadas» por la noviolencia y se escapan del control, salen rodando fuera de la pantalla y pueden provocar más noviolencia como la recibida. Efecto cascada.

### DEFINIENDO: QUÉ QUEREMOS DECIR CON...

Con el fin de asegurarnos que todos damos el mismo contenido a las palabras, una actividad interesante es la de crear definiciones de violencia y de noviolencia en grupo, delimitando bien el linde. Ofrecemos a continuación propuestas, no para facilitarlas directamente, sino para que el guía las tenga como referencia acompañando el debate:

**Violencia:** *Agresión de gesto o palabra que pretende dañar a un ser vivo.*

**Noviolencia:** *Forma de vivir que ama provocativamente al agresor para recuperarlo. Supera el simple pacifismo o rechazo a la violencia: es un combate hecho de transformación personal y de estrategias creativas con las armas del espíritu y de la inocencia.*

## 2

## Límites del diálogo

La primera forma de trabajar los conflictos debe ser el diálogo. Solo cuando una de las dos partes construye una muralla y no quiere dialogar, habrá que optar entonces por acciones no violentas que desencallen la situación. El objetivo de este módulo es concienciar que el diálogo y la negociación es siempre difícil a la hora de escoger entre dos opciones constructivas, porque los criterios morales ya no determinan ninguna opción.

Para comenzar la sesión, se pueden ofrecer estas preguntas: ¿qué experiencias hemos vivido de diálogo difícil pero exitoso? ¿Y de diálogo imposible? Compartir la situación y el tema que se debatía en cada una. Plantear al grupo: ¿se puede dialogar con terroristas? El guía muestra la necesidad de hacerlo, y propone ejemplos. Con el diálogo se llega muy lejos. Amar quien ha cometido el mal, pero nunca aceptar el mal en sí mismo. Un ejemplo de transformación:

### 01 Human



A partir de aquí, se propone un *role-play* con dos personas que actuarán ante el público haciéndose propuestas creativas mutuamente para llegar a un acuerdo (quizá imposible). Se hace notar al final la dificultad de dialogar entre opciones constructivas. Se describen a continuación diferentes situaciones de negociación según la edad de los asistentes:

#### ■ INFANTIL

Dos grupos de niños quieren jugar a la misma hora y pista dos partidos diferentes: uno de fútbol y otro de baloncesto.

#### ■ JÓVENES

Para compartir un fin de semana, dos amigos tienen diferentes gustos: uno quiere acampar un par de días en la montaña, y el otro prefiere asistir a un festival de conciertos.

#### ■ ADULTOS

Dos miembros de una entidad social deben decidir qué proyecto financian durante el próximo curso. El presupuesto es limitado. Uno apuesta por la educación de niños desescolarizados, y el otro por atender discapacitados con dificultades para acceder a su vivienda.

La neurociencia confirma<sup>1</sup> que trabajar la disciplina interior a través de espacios de meditación o de oración permiten transformar nuestras reacciones primarias en secundarias, capacitándonos para la reflexión. Proponemos, por tanto, iniciar la sesión viviendo una experiencia de interioridad.

En segundo lugar, la dinámica que sigue buscará entrenar la reflexión en los conflictos cotidianos: Que cada uno recuerde una situación de desacuerdo con alguien, en la que se haya enfadado mucho.

## OBJETIVO

Hacer notar que ni con la violencia ni con la huida se resuelve nada. El guía irá apreciando cómo las reacciones violentas van pisando al otro, pero no van sanando el conflicto. Las reacciones de huida van perpetuándolo y nada más. Solo las decisiones de no violencia mejoran verdaderamente la raíz del conflicto.

### • ¿Cómo me sentí?

Hacer el ejercicio de introspección y compartir lluvia de sentimientos diferentes. Poner nombre, escribirlos.

### • ¿Qué hice? ¿Qué suelo hacer?

¿Ausentarme para no explotar? ¿Dejar por imposible al otro? ¿Hacerle el vacío y no hablarle durante días o semanas? ¿Encararme con agresividad? ¿Callar y, cuando pueda, clavarle una puñalada?... En una pizarra se pueden ir agrupando las respuestas en tres columnas, pero al

principio sin título. Al final de todo se ponen los tres títulos: HUIDA, VIOLENCIA, NOVIOLENCIA. La tercera probablemente habrá quedado vacía, y lo destacamos.

A continuación, se propone que todos piensen una manera alternativa no violenta de trabajar el conflicto que tenían. Quien lo desee lo puede compartir en público.

1 BUENO, David (2017). *Neurociència per a educadors*. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, p. 149-156.

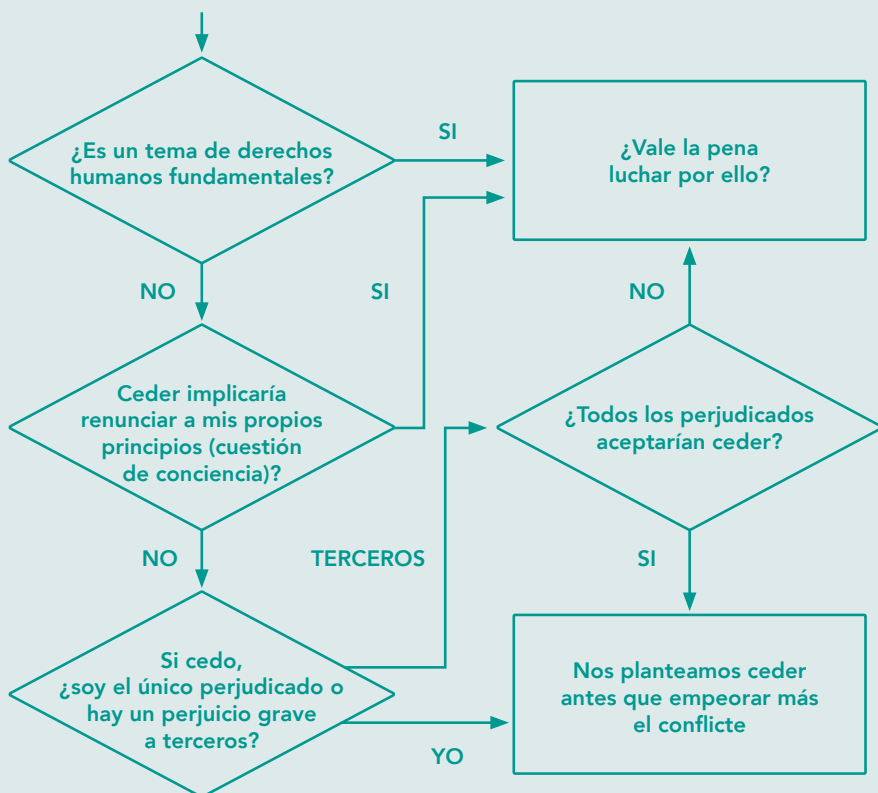
# 4

## Hoja de ruta: criterios para un buen discernimiento. ¿Por qué temas vale la pena luchar?

Antes de defender una acción noviolenta, es necesario evaluar si se trata de un tema por el cual vale la pena luchar. Ofrecemos aquí una posible hoja de ruta para hacer este discernimiento. Respondiendo a este circuito de preguntas, el resultado positivo (vale la pena) o negativo (no hace falta luchar) debería constituir un punto de referencia hacia el cual caminar desde la realidad interior de

cada uno. Proponemos exhibir públicamente el diagrama para analizar en grupo temas variados de conflictos, y valorar si el resultado es el esperado. La opción de ceder no es ingenua si es pública (en el fuero externo): mientras interpele al otro aunque llegue a ser un hábito para alguna de las partes, o bien el otro se conmoverá, o bien despertará la solidaridad de terceros en pro de más justicia.

### 02 ¿Vale la pena luchar?



# 5

## Análisis del *bullying*: la opresión y sus redes

El acoso (escolar, laboral...) o *bullying* es una violencia que daña y puede destruir psicológicamente, capaz de generar mucha agresividad y llegar incluso hasta el suicidio.

Según «School Violence and Bullying» (UNESCO 2017), 2 de cada 10 alumnos sufren esta violencia en el mundo.

La actividad girará en torno al análisis de un caso de *bullying* presentado en el vídeo, con algunas preguntas a debatir en el foro posterior. Proponemos dos opciones, una en castellano y otra en inglés.

Preguntas a debatir:

- **Contemplamos la situación de opresión**  
¿Por qué resulta efectiva la violencia?  
¿Qué pilares la sostienen?
- **Fijémonos en el agresor**  
¿Cómo se comporta ante la víctima y ante el grupo? ¿Hay alguna violencia en su historia que le haya conducido a proyectarla en los demás?

### 03 Se buscan valientes



### 04 The Bus stop





- **El agresor controla la situación a través de A) miedo y de B) animalizar al otro (menospreciándolo)**

¿Puedes reconocer escenas de estas dos fuentes de poder?

- **Para revertir miedo y animalización hay que ser valientes y afrontar con firmeza la situación**

Por un lado, desobedecer el miedo del agresor cuestionándolo con valentía y creatividad, intentando recuperarlo; por otra parte, crear una red de relaciones humanas en todas direcciones (que no

permitan menosprecios ni amenazas). ¿Cómo lo han conseguido en el vídeo?

- **Recuerda ahora una situación de *bullying* que te haya afectado de cerca o que hayas conocido**

Aplica estos principios. ¿Puedes reconocer los elementos? ¿Serías capaz de reescribir el final?

La actividad puede finalizar con la visualización de un videoclip *antibullying*: [Langui «Se buscan valientes»](#) y [Rachael Lynn «Dare to be different»](#).

## 05 Se buscan valientes (Cançó)



## 06 Dare to be different



# 6

## Humanicemos: 30 tuits per revertir la violencia

Para escoger una acción que revierta el mecanismo de la violencia, es necesario comprenderla. Presentamos esta cadena de tuits para generar debate. La longitud de las frases dibuja las dos fases: de ida y de vuelta.

-  1. La persona violenta tiene muchas inseguridades.
-  2. Con miedos no se sabe convencer: impone su verdad.
-  3. Para imponerla opta por lo rápido: fuerza bruta y miedo.
-  4. La fuerza bruta crea castigo ejemplar para dominar víctimas.
-  5. El miedo amenaza las víctimas: si desobedecen lo pagarán caro.
-  6. A veces necesita demostrar quién manda «sacrificando» a alguien.
-  7. Sacrificar a alguien nunca es popular, por ello animaliza al otro.
-  8. Si el otro «es in-humano», su violencia tiene más impunidad.
-  9. El violento difunde: el otro es animal, monstruo, sucio.
-  10. Los manipulados obedecen al violento, se lo creen.
-  11. + presión = + sacrificio... hasta el genocidio.
-  12. Cree poseer el control con la violencia.
-  13. El violento se siente seguro. ¿Seguro?
-  14. Una víctima no quiere cooperar y toma iniciativas.
-  15. Busca humanizar a las víctimas: empieza iniciativas creativas.
-  16. Acciones que desobedecen miedos, expresan dignidad, no dañan.
-  17. La víctima busca cambiar el corazón del violento con nuevas acciones.
-  18. El violento, lleno de ira, la demoniza, capaz de sacrificarla modélicamente.
-  19. Otras víctimas se solidarizan con la víctima, con iniciativas parecidas.
-  20. El violento vive descontrol, y se defiende con exceso de violencia.
-  21. Otros se niegan a cooperar por las crueldades, aíslan al violento.
-  22. Las víctimas entienden que son fuertes sin armas y unidas.
-  23. Las víctimas crean estrategias para deteriorar los miedos.
-  24. La no-cooperación con el mal hiere el imperio violento.
-  25. El violento pierde el poder, y ya no puede imponer.
-  26. Debe cambiar, integrarse y renunciar al mal.
-  27. La actitud de las víctimas convence.
-  28. La víctima se siente segura.
-  29. Deja de ser víctima.
-  30. Llegla la paz.

## Acción: ¡inventemos un nuevo final!

A la hora de desbloquear una situación conflictiva, hay que inventar acciones eficaces. Entrenar la creatividad es necesario para interiorizar la noviolencia y conseguir practicarla de manera más espontánea. Este módulo pretende trabajar la imaginación de terceras vías en diferentes edades.

### ■ NIÑOS-AS

Hacer un dibujo o bien redactar un conflicto que han vivido de cerca, expresando cómo se han sentido. Escoger algunos y leerlos/mostrarlos de forma anónima. Comenzar un diálogo con ellos para identificar el problema en cada uno, cómo nos sentimos cuando existe, y aprender a reconocer cómo estos sentimientos nos están pidiendo una solución: ser valientes para tomar una decisión (pedir ayuda... etc.). Después de cada caso presentado, pedir lluvia de ideas: ¿qué podríamos inventar para **crear un final feliz?** Acompañar las respuestas según las 5 preguntas del final. Acabar la sesión con un ejercicio de distensión, con una canción alegre.

### ■ JÓVENES Y ADULTOS-AS

Traer muchos periódicos distintos. Hacer seis grupos para escoger y recortar noticias de conflictos en cada una de las siguientes seis áreas: familiar, vecinal, laboral, internacional, social, religiosa. Si encontramos más de una de cada, elegir una que sea representativa. Cada grupo discute la noticia identificando los elementos: fuentes de poder, recursos o situación en conflicto, elementos de miedo y de animalización... Al presentarlo, cada grupo debería explicarlos y ofrecer un **ejemplo de acción noviolenta que hiciera avanzar la situación.**

Cinco preguntas a hacernos: la acción que hemos decidido como respuesta...:

1. ¿Persigue recuperar al agresor, o bien excluirlo y vengarse?
2. ¿Rechaza cooperar con toda injusticia, ni que sea sufriendo más?
3. ¿Pone la confianza en el poder de las víctimas?
4. ¿Pretende reivindicar la dignidad de las víctimas?
5. ¿Es creativa y coge por sorpresa al violento?

## Detector de armas

La dinámica de esta sesión procura concienciar sobre la diversidad de mecanismos de que disponemos para atacar a los demás.

1. El guía entra con un palo o instrumento recubierto en una bolsa de plástico, para simular un detector de armas. Al comienzo explica que, antes de comenzar, tiene órdenes de pasar un detector de armas por el grupo porque hay indicios de que llevan armas. Ante las caras que presencia, pregunta: «¿Lleváis sí o no? ¡Vamos a verlo!».

2. Pasa el detector entre la gente y con la boca hace el ruido de sirena. «¡Alguien lleva armas! Veamos, para encontrarlas sin que quede nadie en evidencia, sacad todos una hoja y dibujad la última arma que habéis usado en vuestra vida».



3. Dibujan y giran la hoja hacia abajo. Después, el guía va pasando, y gira una por una las hojas mirando el arma dibujada. La mayoría o todas serán cuchillos de cocina o escopetas de feria. «No es esta, tampoco, tampoco...», dirá.
4. Al final pregunta: «¿Pero ya sabéis qué es un arma?». La definen entre todos. Entonces pide ejemplos: salen pistolas, ametralladoras, granadas, cuchillos... se escriben en un lado de la pizarra.

5. Al final se escribe encima un título: «ARMAS FÍSICAS».

6. Y se escribe al lado: «ARMAS PSICOLÓGICAS». El guía pide cuáles hay (silencios para hacer el vacío a alguien, risas y burlas, rechazo social...).

7. Y aún más: «ARMAS ESTRUCTURALES». El guía pide cuáles hay (violencia económica, decisiones injustas...)

Se replantea la pregunta: «¿Entendéis ahora por qué el detector ha sonado?». Se les hace reflexionar respondiendo algunas cuestiones:

- **¿Por qué creéis que los violentos necesitan estas armas?**
- **¿Usando estas armas algún día mejorará la situación?**
- **Para los más valientes e ingeniosos, un reto: ¡entrenaros a tener incorporado el «detector de armas»!** Ante una bomba se necesitan equipos especializados para desactivarla. Cuando en la escuela, en casa, con los amigos... detectamos armas como las que hemos escrito, ¿cómo podríamos actuar para desactivarlas? (se recogen propuestas).

# 9

## ¡Adelante! Mueve la noviolencia sin caer en la perversión estructural

**Debate:** ¿Armándonos más estamos más seguros? No solo hablamos de armas como las de los crímenes, que nunca empuñaremos, sino cualquiera de las detectadas en el módulo anterior (rumores y comentarios, complicidades con los violentos, silencios que excluyen...). Dos grupos se preparan argumentos, unos a favor, otros en contra.

Aportar datos, si es posible buscarlos por Internet en fuentes fiables. Quien guía la actividad puede dar claves noviolentas de reflexión. Necesitar una arma es la prueba que el alma no sabe convencer, y defender la violencia persigue silenciar al diferente. ¿Cómo desarmarnos? Substituyendo vencer por convencer.



### ¡ATENCIÓN CON... RADIO VIOLENCIA!

Comentar entre todos (y añadir más si se puede) esta lluvia de frases o «actitudes ambientales» que nos llegan al oído, como una emisora que aplaudimos demasiadas veces. ¿Cómo podemos cambiar la sintonía?

#### Con los radicales no se puede dialogar

Impedir la relación con el diferente, para blindarse tratándolo como una idea, sin conocer la realidad que vive.

#### Son unos nazis

Comparar a los demás con los violentos más extremos que conozcamos, para que el odio contra ellos se interiorice.

#### Todos hacen lo mismo, parecen títeres

Igualar a todos los que piensan diferente, generalizando y considerándolos manipulados y estúpidos.

#### Aquel/la hombre/mujer no merece vivir, ha destruido la familia/país...

Negar la existencia de una realidad plural, reduciendo el conflicto y la culpa a un líder visible, al que hay que eliminar.

#### Tú piensa así y verás cómo te engañan

Promover la desconfianza en las relaciones, evitando soluciones creativas o constructivas que construyan puentes y busquen llegar a vencedor-vencedor.

#### Están jugando con fuego, hasta que acabará en guerra

Espantar y agrandar el discurso del miedo y de consecuencias catastróficas, para lanzar la culpa al tejado vecino, justificando cualquier medida o represalia violenta.

#### Quien la hace la paga

Justificar represalias violentas o condenatorias.

## Los que ya han comenzado...

### Tres testimonios de lucha noviolenta hoy

Al final de este recorrido para voltear la opresión, sugerimos tres ejemplos reales de grupos e iniciativas de lucha noviolenta para transformar conflictos:

- **Women in Black**

Movimiento internacional de mujeres en contra de las guerras, que nació el 1988 en Israel. A partir de métodos de resistencia noviolenta pretenden dar voz a las víctimas de los conflictos armados y tejer redes de solidaridad entre mujeres de todo el mundo.

[www.womeninblack.org](http://www.womeninblack.org)



- **Christian Peacemakers Team**

Movimiento cristiano ecuménico internacional que capacita y envía equipos de resistencia noviolenta en la lucha por los derechos humanos de los indígenas, contra la guerra en Colombia, Irak, Palestina..., etc.

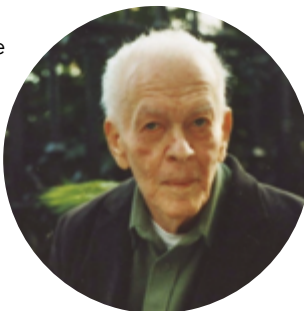
[www.cpt.org](http://www.cpt.org)



- **Albert Einstein Institution**

Institución fundada en 1983 por Gene Sharp, dedicada al estudio, aprendizaje y uso de la estrategia noviolenta en los conflictos Internacionales. Sus publicaciones han influido decisivamente en decenas de conflictos, y han inspirado muchos activistas para derrocar regímenes de forma noviolenta.

[www.aeinstein.org](http://www.aeinstein.org)



## Bibliografía

ALZATE, R. (2000). *Resolución del conflicto. Programa para bachillerato y educación secundaria* (2 volúmenes). Bilbao: Mensajero.

ASSOCIAZIONE PACE E DINTORNI, trad. TOSTADO, B. (2005). *Educación en la no violencia*. Madrid: PPC.

BASTIDA, A. (1994). *Desaprender la guerra*. Barcelona: Icaria.

CASCÓN, P. I MARTÍN, C. (1996). *La alternativa del juego. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Volúmenes I, II. Madrid: Los Libros de la Catarata.


CORNELIUS, H., SHOSHANA, F. (1995). *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente*. Madrid: Gaia.

GALTUNG, J. (1975). *Essays in Peace Research*, vol. I: Peace, Research, Education, Action. Copenhagen: Christian Ejlers.

JAHANBEGLOO, R. (2013). *Introduction to Nonviolence*. New York: Palgrave.

LEDERACH, J. P. (2000). *El abecedario de la paz y los conflictos: educación para la paz*. Madrid: Los Libros de la Catarata.



La totalidad de este libro, tanto el contenido como el diseño están sometidos bajo licencia  <<Reconocimiento-No comercial-Obras derivadas>> que puede consultar a la red a <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>

Creación de contenidos: Xavier Garí de Barbarà, Marta Burguet Arfelis, Joan Morera Perich, Álvaro Medallo Domínguez

Diseño y maquetación: Arantza Cadenas Aran y Pilar Rubio Tugás

Producción audiovisual: NereuStudio

[www.muevelanoviolencia.net](http://www.muevelanoviolencia.net)  
[info@muevelanoviolencia.net](mailto:info@muevelanoviolencia.net)

