

**www.muevelanoviolencia.net**  
**[muevelanoviolencia@fespinal.com](mailto:muevelanoviolencia@fespinal.com)**

Un proyecto de

**CJ** Centre d'estudis  
**Cristianisme i Justícia**

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

Con el soporte de

espai  
societat  
**oberta**

**ICIP**

 Ajuntament de  
Barcelona

**WVW ACT**  
International Institute  
for Nonviolent Action

# CRITERIOS PARA ELEGIR UNA ACCIÓN NOVIOLENTA



**MUEVE**  
la **noviolencia**



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



Centre d'estudis  
**Cristianisme i Justícia**

«*Mueve la noviolencia*» es una apuesta pedagógica para iniciar procesos de transformación personal ante los conflictos que vivimos, concretando estrategias no violentas 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/U5>.

## Bibliografía

Acción directa Noviolenta. Cómo preparar y organizar campañas y acciones. (s.f). MOC.

COOVER, V. (1981). *Resource Manual for a Living Revolution*. Philadelphia: New Society Publishers.

FERNÁNDEZ, J. L.; GARCÍA, N. Manual para las formaciones en Noviolencia y Transformación Social. Barcelona: NOVACT.

HAVEL, V. (2013). El poder de los sin poder. Raíces de Europa. Madrid: Encuentro.

HELVEY, R. (2004). Sobre el conflicto noviolento estratégico: entendiendo sus principios básicos.

JARES, J. (1999). Educación para la paz: su teoría y su práctica. Madrid: Popular.

JUDSON, E. (2000). *Aprendiendo a resolver conflictos en la infancia. Manual de educación para la paz y la noviolencia*. Madrid: Los Libros de la Catarata.

POPOVIC, S. (2016). *Cómo hacer la revolución: Instrucciones para cambiar el mundo*. Barcelona: Malpaso.



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, Laura Sols Balcells  
Diseño y maquetación: Arantza Cadenas Aran y Pilar Rubio Tugas  
Producción audiovisual: NereuStudio

Un dels principis clau de la noviolència és la perseverança en l'autenticitat, tant dels participants com de les accions o les estratègies.

- Por lo que respecta a los PARTICIPANTES, la autenticidad es ser profundamente honesto, coherente y capaz de cuestionar siempre la pureza de las propias intenciones: si las propias actitudes excluyen la violencia, si el fin que persigo es que todas las partes ganen (incluir al otro)... Sospechar es un importante ejercicio de autoconocimiento, y se requiere valentía para llevarlo a cabo.
- En cuanto a las ACCIONES y ESTRATEGIAS, la autenticidad es depurarlas de intereses, venganzas escondidas o cualquier rasgo violento que pueda mancharlas. La esperanza de éxito final no depende de cuántos fracasos lleguen, sino de elegir siempre medios de acuerdo con el fin, que es la Paz.

Ser auténticos es confiar en la esencia originaria de la noviolencia, al principio —con ilusión— y al final —con cansancio. Gandhi afirmaba: «Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo, no en el resultado; un esfuerzo total es una victoria completa». El factor tiempo no debe hacernos perder la paciencia. Hay que fundamentar obstinadamente la propia perseverancia en la espiritualidad cultivada (el enraizamiento en el sentido a la vida y al amor), y no en los resultados obtenidos. Así convertiremos en indestructible la lucha por esa causa. La historia está llena de ejemplos de descubrimientos que han requerido perseverar: para inventar la bombilla, Thomas Edison acumuló cientos de intentos fallidos y un solo acierto; acumular fracasos no ensombrece el último éxito en el proceso.

## ■ INFANTIL

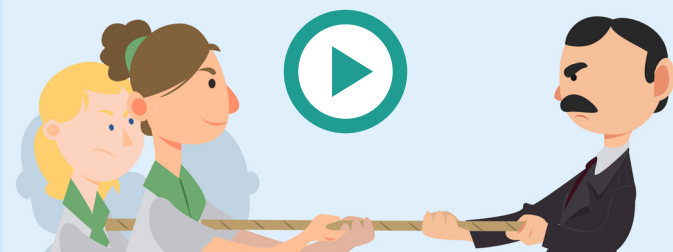
Mirad este vídeo: pese a tener poca definición, muestra la perseverancia y la autenticidad de alguien que llega a conectar con las capacidades que ya poseía y desconocía. [10 Cómo debe ser apoyado un compañero](#). Formad tres grupos y analizad los tres supuestos: 1) Sois el niño, 2) Sois los padres, 3) Sois los compañeros. ¿Qué creéis que sienten en cada supuesto: cuando no alcanzan su objetivo, al recibir a sus compañeros y cuando finalmente lo logra?

## ■ JÓVENES

Elegid una lucha (social, personal, colectiva, imaginaria..., la que sea) y formad dos grupos eligiendo los integrantes de forma aleatoria: unos apoyan la lucha y los otros intentan impedirlo. La persona que guía tiene que dirigir un juego de rol en forma de debate: cada grupo irá imaginando en voz alta cómo defendería o impediría la lucha; mientras, quien guía va anotando detalles para medir la autenticidad y la perseverancia. Al final, la persona que guía preguntará sobre quién creen que ha perseverado más y por qué. Él/ella hará el contraste a partir de sus anotaciones.

## ■ ADULTOS

Buscad y compartid en grupos dos hechos de la propia vida: uno en el que hayáis perseverado y otro en el que no. ¿Qué os hizo perseverar y qué os lo impidió? ¿Qué sentíais en cada caso mientras lo intentabais? ¿Qué sentisteis en cada caso al final? Al terminar, debatid todos juntos la introducción de este capítulo para intentar aplicarlo a las personas y estrategias noviolentas y a la autenticidad.



## Romper el hielo

La dinámica que se propone es para mayores de 18 años. El mal tiene muchas formas, y también está en nuestro interior. Cualquier persona expuesta a la violencia puede llegar

a formas de agresión y crueldad inimaginables. Así lo demuestran los estudios sobre los efectos de estar expuestos a medios audiovisuales violentos:

«La exposición [a videojuegos violentos] está positivamente asociada al aumento de los niveles de agresión en adultos y niños, en diseños experimentales y no experimentales, en hombres y mujeres».<sup>1</sup>

«La exposición a la violencia de los medios electrónicos incrementa el riesgo de niños y adultos a comportarse agresivamente a corto plazo, y de los niños a comportarse agresivamente a largo plazo».<sup>2</sup>

- 
1. ANDERSON, C. A., BUSHMAN, B. J. (2001). «Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature». *Psychological Science*, 12(5), p. 358.
  2. HUESMANN, L. R. (2007). «The Impact of Electronic Media Violence: Scientific Theory and Research». *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 41(6 Suppl 1), p. 9.

Os proponemos ver la siguiente conferencia, «The psychology of evil», que incluye fotografías de violencia y crueldad.

Trabajad en grupo algunas de las ideas que expone Zimbardo. Podéis repetir algún fragmento, parar la imagen y discutir alguna de las diapositivas:

- Según él, ¿qué factores nos vuelven violentos y malvados?
- ¿Cómo demuestra que cualquier persona puede ser pervertida por la violencia?
- ¿Qué propone para revertir este proceso?
- ¿Aquellos que él denomina «héroes en potencia, a la espera» tiene que ver con lo que Gandhi llamaba *satyagrahis* y que

hoy conocemos como una vida no violenta? ¿Cómo entrenar estos principios vitales para que nos salgan de forma espontánea?

Estar expuestos al mal pervierte a cualquiera. Dado que durante la lucha no violenta vais a estar expuestos a ello, es preciso no ser ingenuos y diseñar una propuesta de acción no violenta que sea eficaz y comprenda el realismo y las proporciones del mal al que se enfrenta.

Podéis terminar la introducción con esta breve exhortación a emplear la no violencia como fuerza interior, «Nonviolence: Your Inner Power» (en inglés).

## 01 The psychology of evil



## 02 Nonviolence: Your Inner Power





La motivación no violenta no puede depender del éxito o fracaso de los resultados. Sin embargo, para diseñar bien una estrategia es imprescindible analizar y evaluar la nueva realidad que ha generado cada acción no violenta implementada, para poder mejorar así lo que haga falta cuando sea necesario. Todo lo que no se evalúa, devalúa.

Por un lado, es importante tomar consciencia de los avances para consolidarlos. Por otro lado, también es clave asumir que hay que avanzar pese a las dificultades y a las debilidades inherentes a la vida humana, a la dinámica de cualquier proceso o acción, y también a las estrategias no violentas. Cualquier fracaso está incluido en el último éxito a través del aprendizaje: para eso ha sido útil.

En el mundo empresarial, el análisis DAFO es un método de planificación y estrategia para evaluar las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades de un proyecto o proceso. El análisis diferencia entre factores internos de una organización (fortalezas y debilidades) y factores externos a esta (oportunidades y amenazas). La identificación de los DAFO es esencial para la consecución de un objetivo. Con el análisis DAFO, quien toma las decisiones debe determinar en cada momento del camino si el objetivo sigue siendo alcanzable tomando esa misma dirección. Si no parece alcanzable, hay que buscar otro que sí lo sea e iniciarlo. Del mismo modo con la estrategia no violenta.

Dentro de esta evaluación no violenta, es necesario redirigir constantemente las acciones directas previendo que al final se precisará cierta capacidad de diálogo y reconciliación para consolidar un final definitivo: podremos «abrir la mano» al otro siempre y cuando antes hayamos trabajado internamente la capacidad de incluirlo, y si la estrategia no ha sido punitiva, sino que ha ido dirigida a evitar que haya una parte vencida.

## ■ INFANTIL Y JÓVENES

En grupos, debatid sobre los diferentes métodos que conozcáis de evaluación continuada de un alumno: por exámenes, por proyectos, por alcanzar aptitudes y actitudes... Para cada uno de ellos, imaginad que no se hubiera producido (por ejemplo, que nunca en su vida hubieran hecho un examen). Pensad en ello de forma realista y que cada uno exprese lo que hubiera hecho en clase, en casa... ¿Se hubieran podido alcanzar los conocimientos y habilidades que tenemos ahora?

## ■ ADULTOS

Os proponemos un cinefórum: mirad el siguiente documental: [09 Reza para que el Diablo regrese al Infierno](#) (2008) e imaginad que formáis parte de un comité asesor al que han contratado para evaluarlo: aplicad el DAFO en cada paso de la lucha no violenta que emprenden y anotad los resultados en un informe. ¿Hubierais continuado la lucha en la misma dirección que finalmente emprendieron?





## Estrategia de la acción directa



Una buena acción noviolenta requiere que sea novedosa, sorprendente, provocativa, no punitiva, inesperada y siempre creativa. Hay que preparar bien cualquier acción directa y asumir lo que puede provocar. Es importante que cada miembro del grupo participante sepa bien qué debe hacer, cómo y dónde debe estar en cada momento. Es preciso también haberse anticipado a pensar alternativas ante posibles reacciones contrarias. Y, finalmente, es clave que el grupo sepa a qué puede exponerse y que los integrantes sean capaces de asumir las consecuencias que probablemente haya que afrontar (agresiones, humillaciones, sanciones, prisión...).

Es fundamental que cualquier estrategia noviolenta...:

1. **DEFINA** un objetivo claro que afrontar, y luego trace un método adecuado, consensuado y realista para alcanzar el objetivo. Puede ser un camino de acciones noviolentas distintas (tomadas quizás de entre las 198 que Gene Sharp ideó), de una combinación entre acciones directas y oferta de negociaciones, etc. Al diseñar este recorrido, buscad un camino que pretenda desarmar el corazón del adversario e incluirlo en la solución. Repartid las tareas con criterio para aumentar la eficacia (capítulo anterior) y evaluad constantemente para cambiar el método si es necesario (capítulo siguiente).
2. **CULTIVE** de manera constante el grupo de activistas (capítulo 5). También hay estra-

tegia interior: la preparación del espíritu e identidad del grupo, la motivación, la confianza mutua, los conocimientos noviolentos, el autodomínio en las reacciones, la creatividad en planes alternativos... Hay que entrenar el colectivo a consciencia, especialmente en momentos de derrota.

3. **PREVEA** las necesidades y las consecuencias, y asuma la capacidad de afrontarlas. Sun Tzu afirmaba que «la táctica sin estrategia es el ruido antes de la derrota». Hay que formar un equipo de soporte con expertos y asistencia para preparar la logística de las necesidades y también atender debidamente cualquier consecuencia posible.

### ■ INFANTIL, JÓVENES, ADULTOS

Mirad en este vídeo cómo Jamila Raqib presenta la esencia del activismo noviolento:

[08 The secret to effective nonviolent resistance](#)

Elegid una causa que defender y su respuesta noviolenta. Organizad tres grupos que representen de forma simplificada tres fases de la acción: la preparación de la acción (analizar la realidad, el objetivo, el método: quién hará qué y cómo), el cultivo del grupo (calendario de reuniones, talleres de entrenamiento, meditaciones u oraciones, emblema, motivación y dinámicas de confianza...) y el equipo de soporte (asistentes médicos, jurídicos y de difusión). Haced un ensayo general, a la vez que redactáis la estrategia, distribuís las tareas y afrontáis la acción, a partir de un caso próximo y adecuado a la edad.

1. SHARP, G. (2014). *De la dictadura a la democracia. Un sistema conceptual para la liberación*. Boston: The Albert Einstein Institution, pp. 83-91.

# 1

## Trabajar la interioridad



Primero trabaja tu interioridad: aprende a conocerte mejor, reconoce aquellas necesidades que buscas satisfacer en el conflicto, trabaja la honestidad y la autocrítica, despierta tu empatía por la humanidad del diferente...

Para conocerte más, te proponemos la técnica de la [03 Ventana de Johari](#). En el enlace hay indicaciones de cómo aplicarla. A través de ella, los integrantes del grupo intentad conoceros un poco más: vuestra forma de ser y hacer.

Al terminar, os proponemos una práctica de meditación para ir transformando la propia interioridad y los sentidos:

- Por un lado, se invita a los creyentes a profundizar en este ejercicio desde las raíces de su tradición; a través de textos, contemplación, iconos o meditación profunda, buscando que la Divinidad penetre cada rincón de la manera de hacer y ser, saboreando su estilo de compasión, no-violencia y respeto por toda vida, hasta que impregne los propios sentidos y decisiones.
- Por otro lado, se invita a los no creyentes a practicar el mindfulness para focalizar la propia energía interior y transformar los sentidos. Se trata de cultivar una es-

piritualidad dentro de nosotros, que nos reconecte en todo momento con la propia autenticidad, compasión y noviolencia.

A menudo, somos unos desconocidos para nosotros mismos. A lo largo de los siglos, la meditación ha sido una práctica muy valiosa en diferentes culturas y tradiciones. Todos necesitamos algún tipo de autodisciplina, profundidad y sentido. Las personas noviolentas que cultivan la meditación alcanzan más libertad interior y poseen un mayor autodominio de sus reacciones porque viven conectadas con mayor facilidad con su propia interioridad, compasión y recursos vitales

Durante 15 minutos, centrad vuestra atención en la respiración. Buscad una postura cómoda con la espalda recta y los ojos cerrados, en la que sintáis el cuerpo presente y atento: flor de loto, de rodillas, tumbados... Relajad los músculos uno a uno. Prestad atención a la respiración, cómo circula por vuestro interior. Al inhalar, imaginad tomar la energía para iniciar el día. Al exhalar, identificad un problema con el que os topéis y dejad que la dificultad se vaya.

Otras propuestas específicas: para los niños y niñas de entre 5 y 12 años, la meditación puede pautarse con *Tranquilos y atentos como una rana*. La meditación para niños con sus padres,<sup>1</sup> de Eline Snel, que incluye audios con once meditaciones distintas. Para los adolescentes, la misma autora tiene *Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes*,<sup>2</sup> que adapta la misma propuesta a esta edad.

1. SNEl, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana. La meditación para niños con sus padres*. Barcelona: Kairós.  
2. SNEl, E. (2015). *Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Barcelona: Kairós.

## No cooperación pese a las consecuencias

Resulta fundamental no cooperar jamás con la injusticia, aunque esto nos suponga tener que sufrir más. En el caso de los campesinos de Sumilao encontramos un modelo de resistencia a largo plazo ante situaciones de injusticia, pese a las consecuencias negativas: trece años de lucha noviolenta hasta lograr recuperar la propia tierra:

### 04 Sumilao: una victoria con mucho sacrificio

### 05 Sumilao: una victoria con mucho sacrificio (II)

1. IDENTIFICA la situación de injusticia. Será injusta si no se preservan los derechos humanos fundamentales para todos.
2. Lo más probable es que no seas el primero; **INFÓRMATE** de qué acciones se han llevado a cabo hasta hoy para intervenir: quién ha hecho frente a esa situación y cómo.
3. Con estas acciones, ¿cuál era la **FINALIDAD** que pretendía alcanzarse y qué **MEDIOS** se han implicado? ¿Es una buena dirección por la que seguir?
4. ¿Qué **DAÑOS COLATERALES O DIRECTOS** han tenido que asumirse? ¿Qué personas han recibido las consecuencias negativas de las acciones noviolentas? ¿Las habían asumido previamente de forma voluntaria?
5. Hazte **CONSCIENTE DEL SUFRIMIENTO** que han generado estos hechos para cada una de ellas y, a la vez, de la liberación que también han supuesto como medio consciente, querido, asumido y empoderado hacia la lucha noviolenta.
6. **EVALÚA EL RIESGO** de cada una de las partes implicadas: qué arriesgan, por un

lado, quienes cometen la injusticia y, por otro, quienes han emprendido acciones de no cooperación (puede tratarse de alimentación, trabajo, vivienda, tierra, salud, vida...). Ahora, piensa **HASTA DÓNDE ESTÁS TÚ DISPUESTO/A** a arriesgar.

7. **DECIDE** finalmente tu forma de no cooperación o de contribución noviolenta ante esta injusticia, asumiendo sus consecuencias.

### ■ INFANTIL

Proponedles una situación hipotética (o quizás real, si se da el caso): en el patio del colegio, mayoritariamente se juega al fútbol. Algunos niños y niñas no quieren jugar, por lo que disponen de menos espacio. Los del fútbol ocupan todo el patio, mientras que los otros acaban en pequeñas conversaciones alrededor, o jugando en un espacio muy reducido. De un tiempo a esta parte, Algunos niños y niñas han empezado a sentir que esto es injusto. Les gustaría hacer algo al respecto. Os proponemos aplicar los siete pasos anteriores. Es vuestra oportunidad para movilizaros de forma noviolenta para no cooperar con una situación injusta.

### ■ JÓVENES Y ADULTOS

Rescatad tres casos de injusticia: uno de tu barrio, uno de tu empresa y uno de tu vida personal. Ahora se trata de que dentro de estas situaciones podáis mantener la coherencia entre los medios y el fin que queréis vivir. Por grupos, aplicad los siete pasos a estas situaciones y tomad decisiones. Poned en común las conclusiones.



# 7

## Distribución de tareas



Para ser eficientes, las actividades grupales necesitan estructura: un diseño de tareas y un reparto de las responsabilidades que respondan a las capacidades y moti-

vaciones de sus miembros. En el caso de la lucha no violenta para reivindicar derechos, las cualidades que deben valorarse pueden ir desde los conocimientos jurídicos y teóricos, el carácter pacífico de la persona o la empatía en situaciones de diálogo o de primera línea de manifestación, hasta la creatividad artística o la capacidad de organización y liderazgo.

tras otra y en el mínimo tiempo posible. Para la mitad de los grupos, la asignación interna de tareas se hace de forma aleatoria, valiéndose de un bote con los nombres de los participantes escritos en papelitos. Los otros grupos distribuirán internamente sus tareas según las capacidades. Es preferible que la competición sea simultánea, al menos con un grupo de cada tipo. Es conveniente que los grupos no aleatorios lleven algún elemento distintivo para reforzar la pedagogía. Una vez finalizada la yincana, todos ponen en común los resultados observados y extraen conclusiones.

### ■ INFANTIL

Puede elegirse entre estas dos propuestas:

1. A partir del siguiente vídeo, comentad en grupo de qué manera sois capaces de integrar en el grupo al que es diferente, valorando sus peculiaridades: [07 Lamb](#)
2. Proponemos una actividad lúdica con tareas concatenadas, a modo de yincana o «carrera de relevos», donde cada tarea requiere una habilidad singular: velocidad, ligereza, agudeza visual, dotes de coordinación o de reparto de tareas, fuerza, altura, conocimiento, aptitud matemática, valentía, equilibrio, habilidad manual, etc. Se forman equipos de un número fijo de entre 4 y 8 personas, que debe coincidir también con el número de tareas que hay que realizar, excepto si se diseñan tareas que requieren más de una persona. Se les explican las tareas que deben realizar, una

### ■ JÓVENES Y ADULTOS

En vuestra región se ha producido un desastre ambiental y sanitario de origen confuso. Un olor fétido invade la zona. Peces, árboles y plantas mueren. Algunas personas son hospitalizadas, pero mueren. Se tienen sospechas, aunque un mundo de intereses, negacionismo, trabas legales y amenazas dificulta la actuación. Ante una situación como esta: A) ¿Lo dejáis todo en manos de las administraciones? B) ¿Pensáis que si os implicáis suficientes, diseñáis diferentes tareas y las repartís con criterio, seréis más efectivos que si solo unos pocos se involucran o hacéis todos lo mismo? ¿Cubriendo frentes con los que estáis en el grupo, qué tareas diseñaríais y qué criterios de reparto usaríais? Es decir, ¿distribuiríais las tareas a discreción o tendríais en cuenta las capacidades? ¿Qué beneficios tendría esta segunda opción?

## Análisis y planificación de la acción directa

Para crear estrategias, es preciso analizar bien el conflicto y prever las consecuencias de las acciones que intentarán desbloquear la situación. Asesoraos y habladlo en el grupo: ¿Estáis dispuestos/as a asumir las consecuencias de estos actos? Vuestra causa despertará simpatías si sois coherentes aceptando solo formas pacíficas: la acción contestataria no es venganza, sino acción que despierte la conciencia y, a la vez, integre al adversario cambiándole las reglas del juego.

Al planificar una estrategia, es bueno recordar que en un conflicto suele haber:

- Quienes defienden la legalidad (no siempre la justa). Ley es eso que se ha establecido como acuerdo social y que hay que cumplir. Suelen decir que los discrepantes están «fuera de la ley», pero bajo el pretexto de combatir toda ilegalidad suelen buscar ahogar la discrepancia.
- Quienes defienden la legitimidad. A menudo, están en una fase previa a la legalidad: quieren que eso que creen legítimo se convierta en ley. Respetan, por tanto, la ley. La legitimidad busca cambios según la dignidad y la justicia, que actualmente todavía no recoge la ley.

Cuando una legalidad no es justa, ser justo es defender lo legítimo. Los no violentos suelen luchar desde la legitimidad, por falta de herramientas legales para defender un tema de justicia. Los poderosos suelen luchar con la legalidad. Pero la ley no es patrimonio del poderoso: legitimidad y leyes son igualmente importantes. Por eso, resulta esencial que quienes luchan por una legitimidad respeten escrupulosamente las leyes. Gandhi, siendo

juzgado por desobediencia (1922), exigió al juez que si no dimitía considerando injusto el sistema, debía dictarle la pena más alta, cumpliendo con la ley injusta. Podéis ver la escena en la película *Gandhi*, de Richard Attenborough (1982), en el minuto 1:51:07. La desobediencia a una ley injusta debe asumir las consecuencias penales que comporta. Cargarse con el sufrimiento y hacerlo en masa hará que el sistema injusto se tambalee aún más hasta que un día, ni que sea lejano, la legitimidad devenga ley.

### ■ INFANTIL Y JÓVENES

Sois un grupo de estudiantes que creéis que parte de la normativa de vuestro centro educativo no tiene en cuenta derechos importantes. ¿Qué derechos legítimos no quedan reconocidos? Elegid un caso y pensad en cómo presentar su legitimidad y cómo luchar por incorporarlo a la legalidad. Argumentad, en pequeños grupos, qué elementos se justifican por su legitimidad, y cómo pensáis luchar por convertirlos en legales.

### ■ ADULTOS

En vuestro barrio se vulneran derechos, y creéis que su defensa es legítima. Dividíos en dos grupos: uno elige el caso para defender y argumenta su legitimidad. El otro representa la legalidad y procura que lo que reclamen ser legítimo no acabe siendo nunca legal. Cada grupo debe defender sus postulados con todos los medios posibles, pero solo el grupo de legitimidad está obligado a mantener la no violencia entre todas las acciones que planifiquen. ¿Cómo os lo vais a hacer? ¿Quién llegará más lejos? Por turnos, id exponiendo estrategias y acciones consensuadas.

## Recuperación del adversario

Al mismo tiempo, persiste siempre en querer recuperar al adversario a través de gestos que puedan conectar con su humanidad. Si ambos no ganáis en algo, el conflicto persistirá, sobre todo porque habrá resentimientos de por medio. Te proponemos algunas pautas para no tener que seguir hablando de adversario y poder hablar de la persona directamente.

### ■ INFANTIL

Leed un cuento tradicional propio de vuestra zona. Poned el foco de atención en algún personaje maléfico (demonio, dragón, fiera...) y describid actitudes positivas que le encontráis en el relato. Si no le encontráis ninguna, pensad en cómo podríais modificar la historia incorporándoselas: ¿tener actitudes humanizantes no altera su papel de adversario! Poneos ahora en su lugar: ¿qué pretendía? ¿Qué necesidades debía de tener para actuar así? Con lo que habéis aprendido hasta ahora, reescribid el cuento en forma de obra teatral, de modo que las necesidades del protagonista y del antagonista queden satisfechas en la solución (ganador-ganador). Representad delante de otros grupos o de padres y madres vuestra versión del cuento, para mostrarles formas de inventar finales a los conflictos incluyendo al adversario.

### ■ JÓVENES

Mirad la película de animación japonesa *El viaje de Chihiro* (2002). Se trata de una historia fantástica llena de símbolos que luego podrán analizarse dentro del grupo. En concreto, fijaos en el espíritu sin rostro y su significado (aquí en un resumen de escenas): [06 El sin rostro en El viaje de Chihiro](#)

¿Qué características tiene? ¿Se parece a alguna dinámica destructiva del mundo actual? ¿Qué simboliza su indigestión después de devorarlo todo? El mal siempre lo vemos en personas concretas: como ser personal, ¿qué necesidades tiene? ¿Por qué sigue siempre a Chihiro? ¿Cómo lo trata Chihiro? Evaluad el papel de Chihiro en la recuperación del espíritu sin rostro, desde el momento más monstruoso hasta el lugar donde finalmente lo deja. En una escena concreta, Chihiro afirma: «Solo es malo en la casa de baños; tiene que irse de aquí». Si «la casa de baños» se interpreta como un prostíbulo, ¿por qué Chihiro dice que la solución ocurre porque el espíritu sin rostro abandona ese lugar? ¿En qué otros momentos Chihiro le desea el bien al monstruo? Reflexionad sobre el papel de persistir en la bondad dentro de la noviolencia.

### ■ ADULTOS

Recuperad los tres casos de injusticia del capítulo anterior (de barrio, laboral y personal). Poned el foco de atención sobre el adversario. Además de la injusticia que ha cometido, ¿él/ella o su colectivo tiene rasgos favorables? Los encontraréis más fácilmente cuanto más alejados estéis de la situación injusta: ¿podríais imaginar rasgos favorables en los directivos de la empresa que maltrataba a los campesinos de Sumilao? Elaborad una lista que humanice vuestra relación con ellos (cuidando a sus hijos o a sus progenitores...). Todos somos los adversarios de otros, y a la vez también de nosotros mismos: busca ahora rasgos humanizadores en ti mismo/a. ¿Qué te hace a ti también más humanizable? ¿Por qué crees que no lo tiene el adversario?

## El poder de la base para cambiar

	Responsabilidad fuerte ante un problema	Responsabilidad débil ante un problema
Responsabilidad fuerte ante la solución	Modelo moral	Modelo compensatorio
Responsabilidad débil ante la solución	Modelo elucidación	Modelo médico

El poder para cambiar la situación lo tenéis todos los que sufrís el conflicto, independientemente de lo que decidan los líderes o dirigentes. Muchas leyes han cambiado gracias a la fuerza de los movimientos ciudadanos. Ser consciente de ello alienta a comprometerse más en mejorar la sociedad. Para saber empoderar y acompañar a los grupos, resulta interesante conocer los niveles de responsabilidad señalados por Brickman<sup>1</sup> (1982) ante las situaciones de conflicto con las que nos encontramos, en función de la capacidad de respuesta que tiene cada uno y del origen del problema:

- Modelo moral: «Me siento MUY responsable de mi problema, y la solución depende MUCHO de mí». Aplicado al alcoholismo y a las dependencias.
- Modelo compensatorio: «Me siento POCO responsable de mi problema, y la solución depende MUCHO de mí». Aplicado a líderes sociales para empoderar colectivos.
- Modelo elucidación: «Me siento MUY responsable de mi problema, pero siento que la solución depende POCO de mí». La impotencia lleva a esperar ayuda externa y a culparse. Es preciso fortalecer la responsabilidad en la solución, para evitar infantilizar la persona.
- Modelo médico: «Me siento POCO responsable de mi problema, y siento que la solución depende POCO de mí». Fragilidad total para tomar las riendas de la vida. Algunos casos de personas sin hogar. Se precisa de un proceso para fortalecer las estructuras psicológicas, la lectura de la realidad y las capacidades.

### ■ INFANTIL

Hay compañeros que no juegan limpio, molestan a los demás e intentan divertirse fastidiándolos. ¿Qué medidas podéis tomar los que os mantenéis neutrales para evitar que molesten a vuestros/as compañeros/as si al mismo tiempo queréis evitar dañar a los agresores? ¿Sería necesario avisar también a un adulto responsable? ¿Cómo habría que ayudar a las víctimas para fortalecerlas y animarlas a unirse en la lucha no violenta?

### ■ JÓVENES Y ADULTOS

Imagina que eres la persona defensora de la ciudadanía de tu municipio, elegida por el consistorio. En tu primera jornada de atención al público, has recibido a tres ciudadanos: uno se queja por ruidos en el espacio público; otro, por unos jóvenes que consumen drogas en la entrada de su edificio, y un tercero, por botellones semanales en la plaza pública. ¿Qué haces tú como defensor/a? ¿Adónde los diriges? Puedes echar más leña al fuego, aconsejar, delegar, dirigir a las instancias correspondientes... La actitud que adoptes, ¿tendrá que ver con un papel acomodado y infantilizado, o bien empoderado y autónomo de ciudadano? ¿Qué propones para cada uno de los tres casos citados? ¿Podrías aplicar los modelos de Brickman, para aclarar en qué dirección acompañar a cada uno?

1. BRICKMAN, P., CARULLI, V., KARUZA, J., COATES, D., COHN, E. i KIDDER, L. (1982). «Models of Helping and Coping». *American Psychologist*. 37. pp. 368-384.

Cuando se afronta seriamente la injusticia, es preciso implicar a más gente para luchar de forma no violenta: cread un grupo y dedicad esfuerzos a unirlo, a cohesionarlo y a trabajar por la no violencia. Si os coordináis, vais a tener más probabilidades de éxito en las acciones acometidas. Enseñadlos a practicar el trabajo personal de la no violencia interior, y a ganar en autodominio, con dinámicas conjuntas.

### ■ INFANTIL

Se alinean con los ojos cerrados y en silencio. De uno en uno se les dice al oído el nombre de un animal, de manera que cada animal es asignado a unas cuantas personas. Cuando todos ya saben qué animal les ha tocado, deben dispersarse. Les pedimos que cada uno produzca el sonido de su animal y que, a la vez, presten atención a los otros sonidos para identificar a los compañeros/as que interpreten el mismo animal que ellos, para así ir agrupándose según el animal. Puede haber quien, además, esté atento/a a unir entre sí otros animales distintos al suyo: ¿esto ya supone una gran sensibilidad para cohesionar el grupo! Al final, os sentáis todos para interpretar la dinámica. ¿Los grupos con un número mayor de animales tenían una voz conjunta más fuerte? Esto, ¿a qué nos lleva a pensar si queremos defender a los que no tienen voz?

### ■ JÓVENES

Se eligen cuatro voluntarios. El resto de miembros del grupo se sientan por el suelo, de modo que queden bien distribuidos por el espacio de juego, y se mantendrán en silencio todo el rato. El objetivo es que la

persona voluntaria que tiene la pelota la lleve hasta el otro extremo del espacio sin tocar a nadie de los que están sentados. Ahora bien, cada uno de los cuatro elegidos tiene alguna discapacidad: uno es ciego (se le vendan los ojos): solo él podrá conducir la pelota con el pie. Otro es sordomudo (tapones en las orejas) y, dado que puede ver, pero no puede decir nada, intentará impedir que la pelota se vaya y choque contra alguien. Otro es mudo, pero, como puede ver, puede tocar el hombro del ciego para guiarlo un poco. Finalmente, el cuarto es manco (manos detrás) y cojo (sentado en un extremo sin poder moverse), y desde lejos deberá guiar al ciego de viva voz, junto con el mudo que lo guía por el tacto. Al terminar la actividad, todos os sentáis formando un círculo. ¿Cómo os habéis sentido? El objetivo, ¿era una tarea de todo el grupo? ¿Habéis tenido que hacer un frente común por lo mismo, cada uno con sus dones? ¿Qué hubiera pasado si de los cuatro alguno estuviera enfadado con otro? ¿Cómo cuidar la cohesión, la identidad y la motivación de un grupo no violento? Cuando luchamos unidos, podemos sumar los dones de cada uno, y lograr así hitos mayores.

### ■ ADULTOS

Con la finalidad de promover la colaboración y la cohesión grupal, se propone al grupo que se coloquen en un círculo estrecho y se les da un ovillo de hilo enmarañado. Con los ojos vendados y comunicándose solo con palabras, deben desenmarañar el hilo a tientas. El interés en desenredar el ovillo es grupal, por lo que es necesario priorizar este interés por encima del individual.