¿QUE ES ESO DE LA NOVIOLENCIA?







"DORMÍA Y SOÑABA QUE LA VIDA ERA ALEGRÍA, DESPERTÉ Y VI QUE LA VIDA ERA SERVICIO, SERVÍ Y VI QUE EL SERVICIO ERA ALEGRÍA."

¡Hola, esta cartilla está especialmente diseñada para ti!

Recibe un saludo de bienvenida, esta cartilla te permite conocer más sobre un tema tan importante y actual como LaNoviolencia, diseñada especialmente para jóvenes como tú.

Se te guiará por esta emocionante aventura que cambiará la forma en que ves el mundo y cómo puedes realizar un impacto positivo en él.

¿Alguna vez has sentido que el mundo necesita un cambio? ¿Qué hay demasiada violencia, conflicto y desigualdad en nuestro entorno? ¡Hoy todos tienen esta sensación! Pero afortunadamente, existe una poderosa herramienta llamada Noviolencia, que puede ayudarte a transformar la sociedad de una manera pacífica y constructiva.

A lo largo de esta cartilla, tendrás la oportunidad de explorar lo fascinante del poder de la Noviolencia y cómo se puede aplicar en tu vida diaria. Aprenderás sobre líderes inspiradores de la Noviolencia como Mahatma Gandhi, Martin Luther King y otros que utilizaron la Noviolencia para cambiar el mundo. Esta cartilla está diseñada para jóvenes y formadores de jóvenes apasionados e interesados por hacer un cambio significativo. Tú tendrás la oportunidad de explorar cómo puedes convertirte en un líder de la Noviolencia y marcar la diferencia en tu comunidad y en el mundo en general. Así que prepárate para un emocionante viaje hacia la Noviolencia, un camino que puede transformar vidas y hacer que nuestro mundo sea un lugar más pacífico y justo, ¡Estoy emocionado de embarcarme en esta aventura contigol

¡Comencemos!

EL BUSCADOR

Este cuento narra la historia de un buscador. Y un buscador es aquel que busca y que no necesariamente encuentra. Su vida consiste en buscar constantemente. Y esta persona sintió ún día la necesidad de visitar el municipio de Puerto Esperanza, así que partió hacia allá sin pensárselo dos veces.

Llevaba dos días andando cuando el buscador divisó a lo lejos el municipio que buscaba. Pero antes de llegar, atravesando una colina, se fijó en un sendero muy estrecho que partía del camino hacia la derecha. El sendero estaba bordeado de árboles muy verdes y de flores muy hermosas. El buscador no pudo resistir la tentación de investigar y comenzó a andar por el camino.

Además de graciosas mariposas de colores, el buscador se fijó en que el camino entre los árboles estaba salpicado de pequeñas piedras blancas. Pero al acercarse a una de ellas, leyó una inscripción que decía:

'María Teresa, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días'.

De pronto su alma se entristeció, al darse cuenta de que se trabas de la lápida de una niña. Entonces se acercó a otra de las piedras y levó:

'Petrona Cecilia, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas'.

Pero ¿cómo era posible? ¿Qué clase de maldición reinaba sobre
aquel lugar? ¿Por qué todos morían tan jóvenes? Comprobó
on una profunda tristeza que todas las piedras pertenecían a niños.
El que más había vivido, solo alcanzaba los once años.

Y el buscador, totalmente afligido, se sentó junto a un árbol y

a llorar.

Entonces le vio una lugareña, la señora Cándida Lorenza. Se acercó a él y le preguntó:

- ¿Puedo ayudarlo? ¿Por qué está tan triste?

– Oh, tal vez pueda explicarme qué mal reina en este município. ¿Qué hace que mueran tantos niños? ¿Por qué existe este extenso comenterio infantil?

La señora Cándida Lorenza, entonces sonrió y le dijo:

– No tema, no existe ningún maleficio. Verá, se lo explicaré: en este lugar tenemos una tradición. Cuando los niños y las niñas cumplen 15 años, pensamos que comienza su etapa adulta y se les entrega como regalo una libreta como la que llevo colgada del cuello-Y la señora Cándida Lorenza, le mostró su libreta En ella deben apuntar todos los momentos maravillosos que ha vivido y el tiempo que

duró.

En la hoja de la izquierda se anota el acontecimiento que le hizo feliz y a la derecha, cuánto duró ese momento de felicidad. Por ejemplo, el momento del primer amor, un viaje que te hizo feliz, el nacimiento de un hijo... Al final, cuando esta persona muere, se abre su libbets y se suma todo el tiempo que esa persona realmente vivió en felicidad, todo el tiempo disfrutado. Y esa es su edad real de

vida.

El buscador entonces se quedó realmente impresionado ante el pensamiento tan profundo y sabio de aquella gente.

Enseñanza:

"No busques la felicidad afuera, sino en tu interior". Esta reflexión nos recuerda que la verdadera felicidad no se encuentra en las cosas materiales, sino en nuestro propio ser. Aprender a valorar lo que tenemos, independientemente de si ey mucho o poco, nos permite vivir en gratitud y apreciar cada momento. La felicidad no depende de cuánto tienes, sino de cómo percibes y disfrutas lo que tienes en el presente.



CONTENIDO

Capítulo 1. INTRODUCCIÓN A LA NOVIOLENCIA

- 1.1. ¿ Oué es eso de la Noviolencia?
 - 1.2. Líderes de la Noviolencia
 - 1.3. Los 6 principios de la Noviolencia
 - 1.4. Los 6 pasos de la Noviolencia

Capítulo 2. ¿CÓMO SER UN PRACTICANTE DE LA NOVIOLENCIA?

2 1 ÁMRITO PERSONAL

- 2.1.1. Perfil del practicante de la Noviolencia
- 2.1.2. Tips para que te conviertas en un entrenador o formador de la Noviolencia
 - 2.1.3. Tips para promover la Noviolencia desde el arte y la cultura.

2.2 ΔΜΒΙΤΟ ΔΟΔΠΕΜΙΟΟ

- 2.2.1. ¿Qué libros deberías leer para ser un practicante de la
- 2.2.2. ¿Qué películas deberías ver para ser un practicante de la Noviolencia?

2.3. ÁMBITO PEDAGÓGICO

- 2.3.1. Juegos Cooperativos
- 2.3.1. Música de la Noviolencia

2.4 ÁMRITO ESPIRITUAL

2.4.1. Técnicas para la meditación

2.5. ÁMBITO SOCIAL

2.5.1. La Comunicación Noviolenta y sus componentes

2.6. ÁMBITO ECONÓMICO.

2.6.1. Características de la Economía Noviolenta 2.6.2. Aspectos principales de la Economía Noviolenta

CAPÍTULO 3. EL PODER TRANSFORMADOR DE LAS ACCIONES DE NOVIOLENCIA

- 3.1. ¿Qué es una acción de Noviolencia?
- 3.2. Ejemplos de Acciones Noviolentas
 3.3. Acciones de Noviolencia a nivel municipal
- 3.4. Acciones de Noviolencia a nivel departamental
 - Acciones de Noviolencia a nivel departamenta
 Acciones de Noviolencia a nivel nacional
 - 3.5. Acciones de Noviolencia a nivel nacional

CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN A LA NOVIOLENCIA

¡Hola! Yo soy Valentín, hoy te contaré un poco de mí, de la curiosidad y de mi gusto aventurero por naturaleza. Te doy la bienvenida a esta aventura que cambiará tu vida. Al igual que tú sentía que debía hacer algo por el mundo, pero no sabía por dónde comenzar hasta que conocí la Noviolencia.

Te invito a comprender los principios fundamentales de la Noviolencia como una filosofía de vida y estrategia de acción social, explorando su historia, líderes de la Noviolencia y su impacto en la resolución de conflictos y la promoción de la justicia social. Si estás interesado en conocer esta fascinante herramienta, quédate aquí y prepárate para descubrir una nueva forma de ver la vida. Ahora sí, ¡Manos a la obra!

1.1; QUÉ ES ESO DE LA NOVIOLENCIA?

Para comprender el significado de la Noviolencia y conocer sus primeras acciones, es necesario que te devuelvas al siglo VI a.C.

El inicio de tu recorrido se da en la India ancestral, en una religión llamada jainismo, cuando los monjes crearon el concepto de Noviolencia a raíz del término Ahimsa, que en su lengua o sánscrito traduce abstenerse de hacerle daño a cualquier ser vivo con la mente, la palabra o las acciones. Para ello, los religiosos debían conquistar sus propias pasiones hasta llegar a ser Jainas (vencedores o conquistadores). Era tan fuerte la convicción de los monjes jainistas que procuraban respetar hasta las formas más diminutas de la vida.

De allí, que siempre llevaban consigo tapabocas para no causarle daño a los seres vivos que se encontraran en el aire y una escoba para barrer el suelo por donde caminaban evitando pisar a los insertos.

¿De qué forma escribirías NoViolencia, No-violencia, No violencia (con espacio) o Noviolencia (sin espacio)?

Recuerda que la forma correcta de escribir es Noviolencia (sin espacio) cuando nos referimos a abstener de hacer daño a cualquier ser vivo con la mente, la palabra o las acciones. Al escribir NoViolencia, No-violencia o No violencia, niegas la acción de usar la violencia



Siglos después, en 1927, Mahatma Gandhi, introdujo a Occidente el término Noviolencia como una filosofía de vida que defiende la lucha desde la fuerza de la verdad o Satyagraha, la cual se convirtió en el fundamento del movimiento independentista de la India contra el imperio inglés al promover nuevas formas de oposición a través de la resistencia pacífica.

Uno de los mensajes más reconocidos de Gandhi durante la independencia de la India fue:

"Nos pueden agredir, pero nosotros no lo haremos, devolveremos respeto a sus agresiones y esto lo haremos de manera constante y determinada hasta que entiendan que de nuestra parte no habrá violencia."



Colombia Noviolenta

¿Quieres saber qué hace que la Noviolencia sea una fuerza tan revolucionaria?

Su gran impacto se debe a que brinda técnicas para gestionar y resolver cualquier tipo de conflicto, lucha contra la injusticia desde el campo socio-político usando acciones que generan tensión en sus oponentes, llevándolos de forma estratégica hacia la negociación, el compromiso y el trabajo en equipo. Además de convertirse en un reto personal que se centra en la búsqueda del equilibrio mental, corporal y espiritual que adquiere sentido solo a través de la comprensión y práctica del amor como la fuerza más

Así que, la Noviolencia es un ideal, una metodología y una fórmula revolucionaria que se define desde lo personal hasta lo colectivo: su finalidad es la transformación de una sociedad donde se fomente una cultura de paz.

Dato curioso...

El día internacional de la Noviolencia se conmemora el 2 de octubre en honor a la fecha de nacimiento de Mohandas Karamchand Gandhi, como uno de los mayores exponentes de la Noviolencia, que logró la independencia de su país a través de una revolución pacífica.

Frase célebre: "Sé el cambio que quieres ver en el mundo"
(Mahatma Gandhi)

Pon en práctica lo leido. Ingresa al link en donde encontrarás un juego que te ayudará a poner en práctica lo aprendido sobre la forma correcta de escribir Noviolencia. https://scratch.mit.edu/projects/9 1012/2642





Colombia Noviolenta

1.2 LÍDERES DE LA NOVIOLENCIA

A lo largo de la historia, grandes pensadores desde épocas y enfoques diferentes ayudaron a formar la filosofía de la Noviolencia que cada vez adquiere mayor fuerza en el mundo. Conozcamos a sus principales representantes:

Buda, Siddhartha Gautama

(563 a.C. - 483 a.C.)

Siddhartha Gautama nació en una familia noble, rodeado de riquezas y alejado de todos los males del mundo, hasta que a la edad de 29 años, quedó profundamente conmovido por el sufrimiento humano al ver a un anciano, un enfermo, un cadáver y un monje mendicante. Esta experiencia lo llevó a abandonar su vida de lujos y comenzó una búsqueda espiritual para comprender la causa del sufrimiento humano y encontrar la iluminación.

Después de años de meditación profunda, Siddhartha alcanzó ta iluminación, convirtiéndose en Buda. Tras su iluminación, Buda pasó el resto de su vida predicando sus enseñanzas sobre el sufrimiento, el desapego y el camino hacia la iluminación espiritual.

Dato curioso

La palabra Buda significa "el que despertó" o "el que se iluminó" Es el título que recibe todo aquel que obtiene un estado de perfecta sabiduría.

Frase célebre: "Un momento puede cambiar un día, un día puede cambiar una vida y una vida puede cambiar el mundo". (Buda)



Lev Nikolájevich Tolstój

(9 septiembre de 1928 - 20 de noviembre de 1910) Fue un influyente novelista y autor ruso del siglo XIX. A lo largo de su vida, Tolstói desarrolló un profundo interés por la religión,

la moralidad y la justicia social.

En sus últimos años, renunció a sus posesiones y vivió una vida de austeridad, lo que causó tensiones con su familia y la Iglesia

Ortodoxa Rusa. Falleció en 1910 en un pequeño tren en una estación de ferrocarril.

Su legado perdura tanto por su contribución literaria como por sus ideas filosóficas, que tuvieron un impacto significativo en la cultura y la historia del siglo XIX y siguen siendo relevantes en la actualidad.

Dato curioso

Tolstói tenía puntos de vista críticos sobre la educación formal y creía que el sistema educativo tradicional reprimía la creatividad y la individualidad. Fundó una escuela experimental en su finca para implementar sus propias ideas sobre la educación.

Frase célebre: "Todos quieren cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo." (Tolstoi, L.)



Mahatma Gandh

i (2 de octubre 1869 – 30 de enero 1948)

Nació en Porbandar, India. Fue uno de los líderes espirituales y políticos del siglo XX con mayor influencia en la sociedad. Sus primeros pasos como defensor de los derechos humanos tuvieron lugar en Sudáfrica en 1893, cuando fue víctima y testigo del maltrato que recibían los indios al reclamar sus derechos como ciudadanos ingleses ante el imperio británico. Gandhi es uno de los mayores exponentes de la Noviolencia como método de acción social directa que integra espiritualidad y política, por medio del Ahimsa; filosofía de vida que se convirtió en el fundamento de su lucha contra el gobierno inglés por la independencia del pueblo hindú a través de la resistencia pacífica y la desobediencia civil, cuyo símbolo es la Marcha de sa luestizada desde el 12 de marzo a 16 de abril de

Dato curioso

Gandhi fue un vegetariano estricto a lo largo de su vida. Creía que la dieta vegetariana era esencial para la Noviolencia y se abstuvo de consumir carne y productos de animales.

Frase célebre: Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego. (Gandhi. M)



Martín Luther King Jr.

(15 de enero 1929 - 4 de abril de 1968)

Nació en Atlanta, Georgia, Estados Unidos. Fue un sociólogo, filósofo, teólogo y sacerdote activista reconocido por su lucha en contra de la segregación racial y defensa de los derechos civiles a través de protestas noviolentas con la que no solo creó conciencia nacional, sino que también logró el acceso a la educación y el empleo de la población negra de Estados Unidos.

En 1964, Martin Luther King Jr. fue galardonado con el Premio Nobel de la Paz por su liderazgo en la lucha por los derechos civiles y su compromiso con la Noviolencia.

A raíz de estos sucesos Martín Luther King, se convirtió en la imagen nacional del movimiento por los derechos civiles, por lo que recibió muchas amenazas en contra de su vida, y su casa fue atacada con explosivos. A cambio, el Dr. King Jr., siguió

atacada con explosivos. A cambio, el Dr. King Jr., siguió organizando marchas en búsqueda de los derechos civiles (aprobados en 1964), el voto de los negros (legalizados en 1965) y emitiendo grandes discursos como: "Tengo un sueño", "Más allá de Vietnam" y "He estado encima de la montaña"... con

los que sensibilizaba y despertaba la valentía de sus seguidores.

Dato curioso.

Se estima que fue arrestado al menos 29 veces por diversas infracciones, incluyendo desobediencia civil y manifestación ilegal.

Frase célebre: "La verdadera paz no es simplemente la ausencia de tensión, es la presencia de justicia". (Luther K.)



Nelson Mandela

(18 de julio de 1918 - 5 de diciembre de 2013)
Nació en Mvezo, Sudáfrica. Nelson Mandela se convirtió en un símbolo de la lucha contra el apartheid, un sistema de segregación racial impuesto por el gobierno sudafricano que discriminaba a la población negra y otorgaba derechos privilegiados a la minoría blanca.

Uno de los aspectos más significativos de la vida de Mandela fue su encarcelamiento. En 1964, fue condenado a cadena perpetua por su participación en actividades antigubernamentales y pasó 27 años en prisión, donde enfrentó duras condiciones de encarcelamiento.

Después de su liberación, Nelson Mandela desempeñó un papel fundamental en las negociaciones que llevaron al fin del apartheid. En 1994, se convirtió en el primer presidente negro de Sudáfrica en unas elecciones democráticas.

Durante su presidencia, abogó por la reconciliación y la unidad en un país dividido racialmente. Promovió la Comisión de Verdad y Reconciliación, que permitió a las víctimas y operatradores de la partheid contar sus historias y

buscar el perdón.



Dato curioso. Nelson Mandela creó la fundación Mandela Rhodes para ayudar a los jóvenes africanos a continuar con sus estudios superiores, dándoles oportunidades suficientes para desarrollar su máximo

potencial y servir a su país.

La valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino el que conquista ese miedo.

Pon a prueba lo aprendido

Ingresa al siguiente link en donde podrás desarrollar un crucigrama sobre los líderes de la Noviolencia.

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/16290702colombia_noviolenta.html



1.3 PRINCIPIOS DE LA NOVIOLENCIA

Al comienzo creía que practicar la Noviolencia era cuando aceptaba o dejaba pasar las situaciones de violencias de forma pasiva, pero estaba equivocado. Por eso, vas a aprender los 6 principios que todo practicante de la Noviolencia debe conocer.

Estos principios son:

Principio 1: La Noviolencia es para valientes:

No usar la violencia para hacerse escuchar e ir en contra de la injusticia, más bien la enfrenta activamente con la fuerza espiritual. emocional y mental.

Principio 2: La Noviolencia se hace en equipo.

Su propósito es crear una comunidad con base en el amor y el respeto, logrando reconciliación entre las partes.

Principio 3: La Noviolencia ataca los errores, nunca a las personas.

Las personas que accionan desde la Noviolencia buscan analízar las condiciones de la situación para derrotar la injusticia sin atacar a las personas.

Principio 4: La Noviolencia exige esfuerzo y paciencia. La Noviolencia acepta el sufrimiento sin rencor y sin búsqueda de venganza, tomándolo como herramienta de apertura y

posibilidades.

Principio 5: La Noviolencia evita la violencia física y espiritual.

Las personas que viven a través de la Noviolencia se rehúsan a sentir odio porque su vida se centra en el amor y el respeto.

Principio 6: La Noviolencia confía en el triunfo de la justicia. A nivel universal, se ha demostrado que la justicia brinda el equilibrio necesario para la correcta funcionalidad en los sistemas socioculturales.

Los principios de la Noviolencia abarcan diferentes aspectos de la sociedad; despiertan una necesidad de cambio, promueven el compromiso personal y social, validan las emociones y concientizan a sus practicantes sobre el papel del amor en el equilibrio de la humanidad.

Frase célebre: "La Noviolencia no es un método de cobardía o pasividad inactiva; ésta resiste. No busca derrotar o humillar al oponente, sino ganar su amistad y comprensión" (Martin Luther

Tiempo de leer....

Lee atentamente el siguiente cuento:

LAS 6 LLAVES

Un joven llamado Martin, vivía en una pequeña aldea rodeada de hermosos paisajes. Aunque la vida en la aldea era tranquila, el sentía una inquietud en su corazón, la violencia y el conflicto llenaban los titulares de las noticias y sentía la necesidad de hacer algo al respecto. Inspirado por lo que había presenciado, Martin continuó su camino y llegó a una tercera puerta. Al abrita, se encontró con una situación en la que un individuo actuaba de manera incorrecta. Sin embargo, en lugar de atacar a esa persona, alguien se enfocó en atacar las fuerzas del mal que la impulsaban. Martin entendió que la Noviolencia no busca dañar a las personas, sino cambiar las estructuras y sistemas que promueven el mal.

La siguiente puerta presentó un desafío mayor para Martin. Lo que encontró detrás de ella fue una situación de sufrimiento y dolor. Sin embargo, en lugar de buscar venganza, alguien mostró calma y paciencia, aceptando el sufrimiento como una herramienta para abrir nuevas posibilidades. Martin comprendió que la Noviolenci

exige esfuerzo y aquella puerta le mostró la importancia de no tomar represalias ante el sufrimiento.

Con cada puerta que abría, Martin se sentía más cerca de su objetivo. La quinta puerta reveló un ambiente de amor y respeto, en el que las personas se mantenían en paz espiritual. Martin comprendió que, para fomentar la paz en el mundo, era necesario cultivar una actiful de

amor y respeto en todo momento.

Finalmente, Martin llegó a la última puerta del laberinto. Con emoción en su corazón, la abrió y se encontró en un lugar donde se creía en el triunfo de la justicia y se confiaba en que el universo estaba del lado de los justos. Aquí estaba el último principio, y Martin sintió una profunda convicción de que era posible lograr la paz y la Noviolencia

exige esfuerzo y aquella puerta le mostró la importancia de no tomar represalias ante el sufrimiento.

Con cada puerta que abría, Martin se sentía más cerca de su objetivo. La quinta puerta reveló un ambiente de amor y respeto, en el que las personas se mantenían en paz espiritual. Martin comprendió que, para fomentar la paz en el mundo, era necesario cultivar una actitud de amor y respeto en todo momento.

Finalmente, Martin llegó a la última puerta del laberinto. Con emoción en su corazón, la abrió y se encontró en un lugar donde-se creía en el triunfo de la justicia y se confiaba en que el universo estaba del lado de los justos. Aquí estaba el último principio, y Martin sintió una profunda convicción de que era posible lograr la paz y la Noviolencia

Al llegar a la parte final del laberinto, Martin no sabía cómo salir y empezó a desesperarse, intento abrir las puertas de regreso, pero estas no se abrían, exclamaba la ayuda del sabio anciano, este apareció y le dijo; ¿crees que aquí termina todo? ¿Qué sentido tiene que hayas visto y pasado por todo esto sino tomas la decisión de salir y cambiar el mundo, no era eso lo que querías? Martin entendió todo y prometió aplicar lo que había vivido como mecanismo de

transformar su comunidad, fue así como al terminar de hacer la promesa. Martin pudo salir del laberinto v

despertó. Se sintió transformado, había comprendido los seis principios de la Noviolencia ya no vio al anciano en el rio, pero comprendió que ese sueño era la respuesta a lo que buscaba, aunque el camino sería largo y lleno de desegíos. Matrin sebía que pur propósito era luchar por la

desafíos, Martin sabía que su propósito era luchar por la paz y la Noviolencia en el mundo. Con el tiempo. Martin se convirtió en un faro de paz y

Con el tiempo, Martin se convirtó en un taro de paz y Noviolencia para su generación. Comprendió que la única forma de equilibrar las cargas en el mundo sería aplicando cada uno de estos principios. Su ejemplo trascendió las fronteras de su aldea y llegó a otros jóvenes, inspirándolos a abrazar la cultura de paz y a trabajar juntos para construir un mundo mejor.

"La Noviolencia es la fuerza más poderosa que hay a disposición de la humanidad" (Mahatma Gandhi)



Cerraremos esta sección mediante el siguiente juego, ingresa a este link y prepárate para poner a prueba tus conocimientos:

hhttps://view.genial.ly/654d5148 c370b00011063cff/interactivecontent-completar-la-frase

1.4. LOS 6 PASOS DE LA NOVIOLENCIA SEGÚN MARTIN LUTHER KING

Para iniciar cualquier acto Noviolento Martín Luther King Jr., recomienda seguir los siguientes pasos:

- Recolección de información: Antes de emprender cualquier acción Noviolenta, es fundamental recopilar información precisa y detallada sobre la injusticia o la situación que se pretende cambiar. Esto implica una profunda investigación sobre las causas de la problemática.

 Educación: La educación es un componente esencial para construir una base sólida para la acción y el cambio social.

 Consiste en educar a la comunidad en general sobre los problemas y las soluciones, así como en los principos de la
- Noviolencia.

 3. Compromiso personal: Asumir como forma de vida la
 Noviolencia tomando responsabilidad en la construcción de

sociedad más justa.

4. Negociación: Aproximarse a las partes responsables de la problemática de manera respetuosa y con buena voluntad para lograr acuerdos justos, lo cual, implica comunicarse con líderes gubernamentales, empresariales o comunitarios y buscar soluciones pacíficas a los problemas.

5. Tomar acción: Se lleva a cabo cuando la negociación fracasa y su objetivo es forzar al opositor a negociar con buena voluntad. King abogaba por la acción directa Noviolenta, tales como: manifestaciones, desobediencia civil y otros actos de protesta pacifica destinados a llamar la atención pública y presionar por el cambio.

Reconciliación/Acuerdo: Las partes se comprometen a trabajar de forma unida para alcanzar un mismo objetivo, es decir, en buscar la reconciliación y la paz, construyendo puentes de entendimiento y trabajando hacia una sociedad más igualitaria y justa.

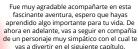
Llegó el momento de poner en práctica lo aprendido

Ingresa al siguiente link que te conducirá a un juego educativo sobre https://docs.google.com/presentation /d/1vSztoZ93ajDSQMoyQVrTkyqG0tMn 2prF/edit?

usp=drive_link&ouid=10787485249237 9826594&rtpof=true&sd=true







Te presento a Irene, ella posee un espíritu firme, resistente y capaz de enfrentar desafíos con determinación. Irene, te llevará de la mano por los senderos prácticos de la

Noviolencia. En el segundo capítulo, descubrirás las lecciones, experiencias y estrategias prácticas que Irene tiene para compartir contigo. Bienvenido a la siguiente fase de nuestro

viaje, donde la práctica se convierte en un arte y la Noviolencia en un estilo de vida.





CAPÍTULO 2. ¿CÓMO SER UN PRACTICANTE DE LA NOVIOLENCIA?

2.1. ÁMBITO PERSONAL

2.1.1. Perfil del practicante de la Noviolencia
2.1.2. Características del Practicante de la Noviolencia
2.1.3. Tips para que te conviertas en un entrenador o formador

de la Noviolencia 2.1.4. Tips desde el arte y la cultural

2.2. ÁMBITO ACADÉMICO

2.2.1. ¿Qué libros deberías leer para ser un practicante de la Noviolencia?

2.2.2. Ámbito pedagógico (Necesita tener un a dimensión pedagógica) Juegos cooperativos

2.3. ÁMBITO ESPIRITUAL

2.3. 1. Técnicas para la meditación

Link de redescubrir la vida de Antoni de Melo

-2:4, ÁMBITO SOCIAL

2.4. 1. La Comunicación Noviolenta y sus componentes

2.5. ÁMBITO FCONÓMICO.

2.5.1. Características de la Economía Noviolenta

2.5.2. Aspectos principales de la Economía Noviolenta

2.1 ÁMRITO PERSONAI

2.1.1. PERFIL DEL PRACTICANTE DE LA NOVIOLENCIA

El practicante de la Noviolencia es alguien comprometido con la filosofía y la práctica de la Noviolencia como medio para abordar y transformar los conflictos. Este perfil se caracteriza por una serie de cualidades, valores y actitudes que promueven la paz, la justicia y la resolución pacífica de los conflictos.

El perfil del practicante que veremos a continuación está inspirado en el libro Sun Tzu y el "Arte de la Guerra", uno de los textos más importantes de la literatura China, el cual refleja el carácter que debe tener un practicante de la Noviolencia:

Disciplina: Tener disciplina es la clave para lograr objetivos. Se trata de dominar los impulsos y tener un orden en los hábitos que ayuda a reconocer y decidir por lo que es necesario por encima de lo que se quiere por deseo; facilita tener una buena gestión de tiempo, motivación y compromiso.

Coherencia:

La guía para los practicantes o aprendices de la Noviolencia es la vida de sus líderes, quienes hacen de su vida el campo de práctica y defensa de la Noviolencia a través de sus acciones tienen coherencia entre lo que dicen y lo que hacen.

Visión:

Tener proyectos claros es definir qué, cómo y cuándo se quiere lograr un propósito en específico. Evitando gastar recursos en actos que alejan al practicante del objetivo principal y le motiva a alcanzarlo sin importar las dificultades que encuentre en el camino. Para ello, el practicante de la Noviolencia debe organizar su vida, sus decisiones y acciones en pro de esa visualización.

Autoconocimiento:

Reconocer nuestras fortalezas y debilidades nos ayuda a tomar decisiones acertadas, tratarnos con empatía cuando tenemos fracasos o caídas y establecer rutas para llegar a la excelencia a través del mejoramiento continuo.

Aprendizaje constante:

Es comprender que la vida es dinámica y cada experiencia que ofrece, sin importar que sea agradable o no, permite adquirir las destrezas necesarias para fomentar la resiliencia y alcanzar la plenitud. Esto conlleva dos grandes retos: entender que cada persona es un maestro dispuesto a darnos lecciones de vida y aprender a soltar el pasado, vivir en el presente y soñar con el futuro.



2.1.3. TIPS PARA QUE TE CONVIERTAS EN UN ENTRENADOR O FORMADOR DE LA NOVIOLENCIA

Convertirse en un entrenador o formador de la Noviolencia implica desarrollar una comprensión profunda de los principios y prácticas de la Noviolencia, así como adquirir habilidades para enseñar y guiar a otros en este camino. Aquí te presentaré los Tips para formarte como un entrenador o formador de la Noviolencia:

- Comprender y estudiar la Filosofía de la Noviolencia:
 Familiarizarse con los fundamentos teóricos y éticos de la Noviolencia.
- Participar en Programas de Formación: Buscar programas de formación en Noviolencia, ya sea en línea o presenciales. Estos programas suelen ofrecer una combinación de teoría, práctica y discusiones para desarrollar una comprensión integral.
- Practicar la Noviolencia en tu Vida Diaria: La coherencia entre acciones es esencial. Practicar la Noviolencia en tus interacciones diarias, resolviendo conflictos de manera pacífica y fomentando relaciones basadas en el respeto y la empatía.
- 4. Desarrollar Habilidades de Comunicación Noviolenta: Aprender a comunicarte de manera efectiva y compasiva. Las habilidades de escucha activa, expresión clara y empatía son fundamentales para la Noviolencia.
- 5. Participar en Proyectos de Construcción de Paz: Involucrarse en proyectos que aborden conflictos y promuevan la paz. La

experiencia práctica en situaciones del mundo real complementará la formación teórica.

- Compartir tus Conocimientos: A medida que adquieras conocimientos y habilidades, compártelos con otros. Organiza talleres, seminarios o charlas para difundir la filosofía y las prácticas de la Noviolencia.
- 7. Cultivar la Resiliencia: La promoción de la Noviolencia puede encontrarse con desafíos y resistencia. Cultivar la resiliencia para mantener tu compromiso a lo largo del tiempo.

 De modo que, convertirse en un entrenador o formador de la Noviolencia es un viaje continuo de aprendiziga y crecimiento personal. La combinación de conocimientos teóricos, habilidades prácticas y una aplicación coherente en la vida diaria contribuirá a tu desarrollo como formador eficar de la Noviolencia.

2.1.3. Tips para promover la Noviolencia desde el arte y la cultura

Earte y la cultura no solo son pinceladas estéticas, sino herkamientas poderosas que dan vida a la Noviolencia, es decir, estas exprésiones creativas no solo adornan, sino que despiertan conciencias, desafían paradigmas y trazan un camino significativo hacia la paz. De manera que, ¿cómo pueden estas formas de expresión convertirse en un lienzo para la

formas de expresión convertirse en un lienzo para la transformación social? Explorando los siguiente Tips para promover la Noviolencia desde el arte y la cultura, descubrirás el poder evocador de las artes como catalizadores de cambio.

Capaces de ilustrar un mundo más justo y equitativo:

Expresión artística: Crear obras de expresión artística de manera colaborativa con la comunidad, en la cual permita expresar su visión de la paz, la resistencia pacífica y la Noviolencia. Ejemplo de lo anterior, podría ser: el arte visual, la música, la poesía o el teatro para transmitir mensajes de Noviolencia y promover el cambio social y comunitario.

Participación en programas culturales:

Apoyar y participar en eventos cutturales que promuevan la paz, la justicia y la equidad, como en organizar festivales, exposiciones de arte, conciertos o proyecciones de películas que aborden temas relacionados con la Noviolencia y la resolución de conflictos de manera pacífica.

Educación a través del arte:

Desarrollar programas educativos que utilicen el arte y la cultura como herramientas para enseñar los principios de Noviolencia, resolución de conflictos y habilidades de comunicación

Noviolenta. Colaboración creativa:

Trabajar en colaboración con artistas y activistas para crear proyectos que combinen el arte y la acción social, esto puede incluir murales comunitarios, proyectos de arte público, entre

Acciones simbólicas:

Utilizar símbolos y gestos artísticos para transmitir mensajes poderosos de paz, resistencia pacífica y Noviolencia. Por ejemplo, el uso de colores, símbolos de paz, performances visuales, etc.

Conciertos por la Noviolencia:

Organizar conciertos o festivales musicales con mensajes y temáticas centradas en la cultura de paz y la Noviolencia, en el que la música puede unir a las personas en torno a un mensaje

Al combinar estas formas de expresión artística y cultural, los practicantes de la Noviolencia pueden crear un impacto significativo, inspirando a otros a adoptar principios de paz, respeto y reconciliación.

2.2. ÁMBITO ACADÉMICO ; QUÉ LIBROS DEBERÍAS LEER PARA SER UN PRACTICANTE DE LA NOVIOLENCIA?

Título: La historia de mis experiencias con la verdad Autor: Mahatma Gandhi Año de publicación: 1929 Link del libro:

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/autobiografia_la_historia_de_experimentos_con_la_verdad-_mahatma_gandhi.pdf

Sinopsis o resumen:

El libro es un testimonio poderoso de cómo la verdad y la Noviolencia pueden ser herramientas efectivas para enfrentar la opresión y la injusticia, inspirando movimientos pacíficos en todo

el mundo y dejando un legado duradero en la historia de la humanidad. Además, su relación con la Noviolencia radica en cómo Gandhi la utilizó como principio fundamental en su lucha por la libertad y la justicia, convirtiéndola en un legado de resistencia pacífica para queneraciones futuras.

Título: El largo camino hacia la Libertad Autor: Nelson Mandela Año de publicación: 1994

Link del libro: https://www.taller-palabras.com/WordPress_03/?

Sinopsis o resumen:

Ettbro es la autobiografía de Nelson Mandela, uno de los líderes más emblemáticos en la lucha contra el apartheid en Sudáfrica y objen se convirtió en el primer presidente negro del país. A lo

Largo de la narrativa, Mandela destaca la importancia de la resistencia pacífica y la Noviolencia en su lucha por la libertad y la igualdad en Sudáfrica. Además, en su obra se destaca su

capacidad para resistir a la opresión sin perder la esperanza ni la humanidad, abogando por la reconciliación y la unidad en lugar de la venganza después de su liberación.

Título: De la Dictadura a la Democracia Autor: Gene Sharp Año de publicación: Link del libro:

https://ocw.ehu.eus/pluginfile.php/52510/mod_resource/content/1 /DelaDict.pdf

Sinopsis o resumen:

El libro ofrece un marco teórico y estratégico para desafíar regímenes autoritarios utilizando métodos de resistencia pacífica, en la cual. Gene Sharp presenta un conjunto de tácticas y estrategias Noviolentas que pueden ser utilizadas por los ciudadanos para derrocar sistemas opresivos y promover la transición hacia la democracia. Por lo tanto, esta obra presenta los métodos de acción que evitan el uso de la violencia física, centrándose en la resistencia civil, la desobediencia civil, la no cooperación y otras formas de protesta pacífica.

Título: C<mark>ómo Librar la Lucha N</mark>oviolenta Autor: Gene Sharp Año de publicación: 2005

Link del libro: https://www.nonviolent-conflict.org/wp-content/uploads/2007/01/Waging-NV-Struggle-Spanish.pdf

Sinopsis o resumen:

Este libro proporciona un análisis detallado de las estrategias y tácticas de la resistencia Noviolenta, ofreciendo una guía completa que combina teoría y ejemplos prácticos, proporcionando a los lectores una comprensión profunda de la

resistencia Noviolenta y su potencial para generar cambios sociales significativos. Este libro

ha influido en líderes de movimientos sociales en todo el mundo y continúa siendo una obra de referencia en el campo de la Acción Noviolenta.

> Título: El arte de la guerra Autor: Sun Tzu Año de publicación: Siglo V a. C.

> > Link del libro:

https://www.elejandria.com/libro/el-arte-de-la-guerra/suntzu/847

Sinopsis o resumen:

Es un libro que nos ayuda a entender los principios por los cuales los seres humanos actúan en la vida, además de cómo ser un buen líder y establecer las mejores tácticas o estrategias en los trabajos. De modo que, es una obra que proporciona aquellas

pautas para conocer y analizar la naturaleza de las confrontaciones y así evitarlas, además de obtener la sabiduría necesaria para elegir alternativas y encontrar una solución ideal a cada situación, pues algunas de las enseñanzas fundamentales del libro son que lo ideal es vencer sin luchar.

> Título: Desobediencia civil Autor: Henry David Thoreau Año de publicación: 1849

> > Link del libro:

https://www.solidaridadobrera.org/ateneo_nacho/libros/Henry% 20David%20Thoreau%20-%20Desobediencia%20civil.pdf

Sinopsis o resumen:

Es un ensayo que aborda la resistencia individual contra las leyes injustas y la autoridad gubernamental, en el que Thoreau argumenta que las personas tienen la obligación moral de desobedecer las leyes que contradicen su conciencia y principios éticos, este acto de desobediencia civil implica a no colaboración con instituciones y leyes inmorales.

Su enfoque se centra en la resistencia y la capacidad de los individuos para oponerse a la injusticia sin recurrir a la violencia. Por lo tanto, la obra de Thoreau establece una conexión conceptual con la filosofía de la Noviolencia, que posteriormente influyó en movimientos sociales que buscaban el cambio a través de acciones Noviolentas.

Título: Unto this last.

Autor: Jhon Ruskin

Año de publicación: 1860

Link del libro

https://www.jmu.edu/gandhicenter/_files/gandhiana-ruskin.pdf

https://books.google.com.co/books?

id=to7oDwAAQBAJ&pg=PT5&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=1 #v=ohepaqe&q&f=false

Sinopsis o resumen:

Es una serie de ensayos escritos por John Ruskin en 1860 que desafían las ideas convencionales sobre economía y proponen un enfoque más humano y ético hacia la sociedad. Ruskin critica la economía política de su época, argumentando que el sistema capitalista promueve la desigualdad y explotación.

En relación con la Economía Noviolenta, el autor aboga por un sistema económico que no se base en la competencia y la explotación, sino en la cooperación y que tenga en cuenta las necesidades básicas de todos los individuos, en la cual propone un enfoque que considere el bienestar de todos los miembros de la sociedad y que busque eliminar la desigualdad y la pobreza para la construcción de una sociedad más padífica y Noviolenta.

Título: Resolver los conflictos con la Comunicación Noviolenta

Autor: Marshall Rosenberg Año de publicación: 2004

Link del libro: https://www.casadellibro.com.co/libro-resolverlos-conflictos-con-la-comunicacion-no-violenta-unaconversacion-con-gabrielle-seils/9788415053057/1890220

Sinopsis o resumen:

Rosenberg ofrece un enfoque integral para la resolución de conflictos, la comprensión interpersonal y la promoción de un mado de Vida que busca el beneficio mutuo en las interacciones humanas. Su modelo destaca la importancia de la empatía, la escucha activa y la consideración de las

la empatía, la escucha activa y la consideración de las necesidades de todas las partes como fundamentales para construir relaciones saludables y abordar los conflictos de manera constructiva

Título: La fuerza de amar Autor: Martin Luther King Año de publicación: 1963

Link del libro:

https://www.accionculturalcristiana.org/pdf/fue_ama.pdf

Sinopsis o resumen:

Es un libro escrito por Martin Luther King Jr., donde explora la filosofía de la Noviolencia como un principio fundamental en la lucha por la justicia y la igualdad. El autor sostiene que la fuerza del amor es capaz de superar la fuerza de la violencia, siendo una forma efectiva para desafiar la opresión y la injusticia. Al practicar la Noviolencia, se busca confrontar las estructuras de poder injustas sin recurrir a la violencia física, manteniendo la dignidad y la moralidad en la lucha por el cambio social.

Título: Bhagavad Gita: El Canto de Dios

Link del libro: https://books.google.com.co/books? id=emkEiwEACAAJ&sitesec=buv&source=gbs_atb

Sinopsis o resumen:

Es uno de los clásicos más renombrados en la literatura espiritual y filosófica del mundo, es además la esencia de la sabiduría védica de la India. En este magnífico dialogo de setecientos versos (mantras) Sri Krishna, La Suprema Personalidad de Dios, explica a su intimo amigo y devoto Arjuna, la hermosa ciencia de la autorrealización.

2.2.2. ¿Qué películas deberías ver para ser un practicante de la Noviolencia?

Título: Invictus Director: Clint Eastwood Año: 2009

Sinopsis o resumen:

Es una adaptación del libro de John Carlin (Playing the enemy). En 1990, tras ser puesto en libertad, Nelson Mandela (Morgan Freeman) llega a la Presidencia de su país y decreta la abolición del Apartheid. Su objetivo era llevar a cabo una política de reconciliación entre la mavoría necra y la minoría

blanca.

Mandela utiliza el rugby, un deporte que anteriormente estaba sociado con la población blanca, como un medio para unificar a la nación sudafricana, promoviendo así la idea de reconciliación pacífica en lugar de confrontación violenta. De manera que, la película ofrece una perspectiva inspiradora sobre cómo el liderazgo centrado en la reconciliación y la unidad puede contribuir a la construcción de una sociedad más justa y pacífica.

> Título: Hotel Rwanda Director: Terry George Año: 2004

Sinopsis o resumen:

En 1994, durante la guerra civil de Ruanda, se cometieron terribles atrocidades. En tres meses fueron asesinadas más de un millón de

personas, entre ellas el presidente, como consecuencia del enfrentamiento ancestral entre los Hutu (la etnia dominante) y los Tutsi. Ante estas terribles acciones Paul, un hombre hutu de gran coraje, salva la vida a más de un millar de refugiados indefensos, mediante la concesión de refugio en el hotel de Kigali en el que trabaja.

Por otro lado, es importante destacar que la película ofrece una narrativa impactante sobre el coraje y la resistencia Noviolenta en medio de un conflicto, destacando la capacidad de un individuo para marcar la diferencia y proteger vidas utilizando enfoques Noviolentos en circunstancias extremadamente adversa.

Título: 12 años de esclavitud Director: Steve McQueen Año: 2013

Sinopsis o resumen:

Basada en un hecho real ocurrido en 1850, narra la historia de Solomon Northup, un culto músico negro que vivía con su familia en Nueva York. Tras tomar una copa con dos hombres, Solomon descubre que ha sido drogado y secuestrado para ser vendido como esclavo en una plantación de Louisiana. Corresponde a una película que aborda temas de injusticia y resistencia, en el que la narrativa se centra en la lucha personal de Solomon Northup por la libertad y la dionidad en un contexto de extrema opresión.



Título: American History X Director: Tony Kaye Año: 1998

Sinopsis o resumen:

Derek Vinyard el carismático (Ider de un joven grupo de supremacía blanca, acaba en prisión por un brutal asesinato guiado por el odio. Tras ser liberado, avergonzado por su pasado y comprometido con su reforma, Derek se da cuenta de que debe salvar a su hermano pecueño. Danny, de un destino similar.

2.3. ÁMBITO PEDAGÓGICO

Para la enseñanza de la Noviolencia como practicante y formador, se requiere del empleo de herramientas pedagógicas versátiles y dinámicas que vayan más allá de la transmisión de conocimientos. Por lo tanto, es importante tener en cuenta la implementación de metodologías fundamentales que permitan desarrollar la capacidad de educar y formar a otras personas en la filosofía de la Noviolencia.

Teniendo en cuenta lo anterior, la metodología tríptica ofrece un enfoque integral para la educación y enseñanza de la Noviolencia, fusionando tres componentes clave, los cuales son:

El componente académico, enseña y desarrolla la filosofía de la Noviolencia desde su ámbito conceptual, estructurando de manera responsable y profunda el trabajo práctico que se llevará a cabo durante las fases del proceso formativo. Se encuentra compuesto por las reflexiones y los textos de los principales académicos y líderes de Noviolencia a nivel mundial.

El componente pedagógico/lúdico, tiene por objetivo enseñar la filosofía de la Noviolencia mediante juegos cooperativos, la música y el arte. Este componente es de suma importancia, pues fomenta la cultura de paz utilizando como instrumentos la música, la danza y el arte para combatir la violencia directa, cultural y estructural.

Esta dimensión no solo educa, sino que promueve expresiones artísticas que permiten desafiar y transformar la violencia en sus diferentes manifestaciones. Estos componentes entre la academia y la expresión Lúdica fortalecen el entendimiento y la aplicación activa de la Noviolencia en la vida diaria de los jóvenes, practicantes y formadores.

El componente de creación de acciones: es la capacidad para formar herramientas básicas a partir de la escucha, el respeto y el diálogo para la implementación de prácticas Noviolentas que permitan tener un impacto efectivo. Dentro del marco de las diferentes dimensiones del ser humano es importante pasar de una elaboración teórica a una construcción real y concreta de procesos que permitan la construcción de una verdadera cultura de la Noviolencia y la reconciliación.

2.3.1. Juegos Cooperativos

Los juegos cooperativos son una poderosa herramienta para cultivar la cooperación y la solidaridad, su enfoque en el trabajo conjunto, la resolución de problemas y la consecución de metas compartidas fomenta valores fundamentales y promueve la participación activa. Al involucrar a todos, independientemente de las características, condiciones, experiencias previas o habilidades personales, estos juegos crean un ambiente donde cada persona puede contribuir con sus fortalezas individuales hacia un objetivo común, donde la victoria no se encuentra en vencer a otros, sino en la colaboración entre todos los participantes.

Por ejemplo, el siguiente juego se llama "Juego de la vida".

- Para comenzar este juego, cada participante tomará una bomba y la empezará a inflar.
- Cada vez que el participante sople la bomba, representará un día especial en su vida, su comida o música favorita y después, cerrará la bomba.
- 3. Después, se le pedirá a los participantes que revienten la bomba de los demás. No debe quedar ninguna bomba inflada.
- 4. Este juego, permitte reflexionar sobre obedecer órdenes que son injustas y a su vez, permite entender la fórmula de la felicidad a través del desapego ya que invita a los participantes a considerar las consecuencias de sus acciones y cómo el desapeo puede contribuir a una vida más plena.

La fiesta de la aldea, hace parte de la recopilación de juegos cooperativos diseñados por el pedagogo Emilio Arranz Beltrán.
Instrucciones

-Antes de empezar, separo las sillas de las mesas a una distancia aproximada de un metro.

- -Ahora, la sala se convirtió en una aldea y estamos de fiesta.
- Cantamos y bailamos canciones conocidas por la aldea libremente, pero de repente comienza a llover y se tiene que suspender la música, la gente se tiene que refugiar en las cabañas (se meten debajo de las mesas), cuando para de llover se renueva el baile, salimos de las cabañas y bailamos en la plaza etc.
- Cada participante se meterá en la cabaña que encuentre más próxima cuando comience la lluvia.
- En la cabaña conversamos con los demás participantes
- que encontremos.

 Quien se quede fuera de las cabañas se puede mojar. Si sucede esto, iremos a buscarlo.
 - Finalmente, hablamos de lo sucedido y los posibles problemas que hayan surgido.
- Nos desplazamos agarrados a un aro de Emilio Arranz
- Beltrán. Instrucciones
- Coloco un aro de gimnasia en el suelo en el centro de la sala.
- dos participantes que lo cojan y lo lleven a un lugar concreto.

 Lo hacemos de nuevo, esta vez con tres participantes. Luego con
- Lo nacemos de nuevo, esta vez con tres participantes. Luego cor cuatro y cinco.
- Les indico acciones a realizar agarradas al aro: Elevar los brazos, caminar hacia la ventana, etc.
- A medida que aumenta el número de participantes, el juego puede volverse más desafiante, lo que requiere que los jugadores se adapten y encuentren soluciones conjuntas para superar obstáculos y (levar a cabo las acciones indicadas.

Bailamos sujetando algo de Emilio Arranz Beltrán

Instrucciones

-Ponemos música de baile y bailamos por parejas.

 - Los dos participantes se colocarán entre las frentes un balón.
 También, se puede utilizar un globo, una naranja o un rollo de papel higiénico. Esta actividad, fomenta el trabajo en equipo y la colaboración, ya que ambos deben coordinar sus

movimientos para evitar que el objeto se caiga.

- Se bailará sin que se caiga lo que tenemos entre los dos. Lo

- podemos sujetar mutuamente con la barbilla, los hombros o el abdomen mientras bailamos. Al bailar y sostener un objeto entre las frentes, hombros o abdomen, los participantes deben desarrollar una coordinación precisa y una mayor conciencia de sus cuerpos y movimientos.
- Finalmente, debido a la naturaleza del juego, que involucra el baile y la coordinación física, se promueve un ambiente donde la diversidad de habilidades es aceptada y valorada, en este caso, los participantes pueden adaptar el juego según sus propias habilidades y disfrutar del proceso de aprendizaje en conjunto.

Piedra, papel o tijera, pero sus reglas son diferentes.

Instrucciones:

Para comenzar divide el grupo en dos partes, cada una elige un representante que será quien indicará a su grupo el personaje que todos representarán durante cada ronda.

Personajes: cazador, conejo, tigre, muro Regla: El cazador le gana al tigre y al conejo El conejo le gana al muro

El muro le gana al tigre

Nota: Todos los integrantes deben estar atentos para representar al mismo personaje a la vez, si uno se equivoca todo su equipo pierde.

Este juego permite reflexionar sobre el segundo principio de la Noviolencia: La Noviolencia se hace en equipo, ya que requiere de unidad en las acciones de sus integrantes y de saber escuchar para alcanzar la meta.

- La Telaraña Humana, este juego resalta la interconexión y la importancia de los mensajes positivos en la construcción de relaciones pacíficas, promueve la confianza y la solidaridad entre los participantes.
 - Los participantes forman un círculo y se toman de las manos.
- Un participante comienza sosteniendo una madeja de lana o hilo y dice algo positivo sobre la Noviolencia (puede ser una frase, un deseo, un compromiso, etc.)
 - Luego, esa persona lanza la madeja a alguien más en el círculo, manteniendo un extremo del hilo.
- El receptor de la madeja dice su mensaje y lanza la madeja a otra persona, manteniendo el hilo tensado.
 - Al final, se forma una "telaraña" humana con el hilo que simboliza la conexión entre todos los participantes.

Después de cada juego cooperativo podrás tener una conversación con todo el equipo basada en la observación y el pensamiento crítico para que juntos puedan reflexionar sobre la influencia de la Noviolencia en su vida y en su comunidad.

Este tipo de juegos no solo despiertan la creatividad para resolver desafíos, sino que fomentan la empatía, el entendimiento y la valoración del aporte de cada individuo, construyendo así una base sólida para la convivencia y el trabajo en equipo.

2.3.1. Música de la Noviolencia

La música ha desempeñado un papel crucial en la promoción de la Noviolencia, convirtiéndose en una poderosa herramienta para inspirar, unir y movilizar a las personas en la búsqueda de la iusticia v la paz. Mahatma Gandhi, uno de los principales exponentes de la Noviolencia, reconocía la capacidad transformadora de la música, él decía que la Noviolencia debía ir de la mano con la música, va que esta última tenía el poder de llegar a lo más profundo de las emociones humanas y de conectar a las personas en un nivel más allá de las palabras. Además, la Noviolencia a través de la música no solo se limita a las letras, sino también a la vibración y la emoción que transmite la melodía misma, en el que las composiciones musicales pueden evocar sentimientos de unidad y resistencia, creando un espacio donde las personas se sientan conectadas en su búsqueda común de un cambio positivo, este poder emocional y transformador de la música ha sido fundamental en la construcción de movimientos sociales Noviolentos. proporcionando inspiración y energía a aquellos que buscan transformar la sociedad.

Mediante el siguiente link, encontrarás la música que representa y hace parte de la Noviolencia: https://www.youtube.com/watch?

https://colombianoviolenta-

my.sharepoint.com/personal/redessociales_colombianoviole nta_org/_layouts/15/onedrive.aspx?

id=%2Fpersonal%2Fredessociales%5Fcolombianoviolenta %5Forg%2FDocuments%2F2023%2D2%2FCRONOGRAM A%20DE%20PUBLICACIONES%2FCANCIONES%20DE%2 0COLOMBIA%20NOVIOLENTA&ga=1



2.3. ÁMBITO ESPIRITUAL

La meditación desempeña un papel fundamental en la vida de un practicante de la Noviolencia, proporcionando una herramienta poderosa para cultivar la paz interior, la claridad mental y la resistencia emocional. De manera que, en el contexto de la Noviolencia, donde el objetivo es lograr cambios significativos en la sociedad sin recurrir a la violencia, la meditación emerge como una práctica esencial que fortalece la conexión entre la mente, el cuerpo y el espírito.

Por lo tanto, aquí te presento las siguientes técnicas de meditación según la Guía Headspace para la meditación de Netflix:

 Atención plena (Mindfulness): Se trata de enfocarse en el momento presente, observando los pensamientos, sensaciones y emociones sin juzgar. Puedes enfocarte en tu respiración, observar los sonidos a tú alrededor o escanear tu cuerpo mentalmente.

 Visualización creativa: Esta técnica implica crear imágenes mentales para inducir relajación y calma. Puedes ser guiado para visualizar paisajes, entornos tranquilos o escenas que te ayuden a relajarte.

Esta técnica consiste en crear imágenes mentales positivas para promover la relajación y la claridad mental.

3. Gratitud y valoración de la vida. Se concentran en cultivar cualidades específicas como la gratitud, la paciencia, la compasión o la aceptación, entender lo bueno que nos da la vida, el valor de lo que tenemos, los momentos que más disfrutamos, la oportunidad de estar más presentes, enamorarnos de la vida, tanto hacia uno mismo como hacia los demás, a través de la práctica de frases o deseos positivos.

4. Meditación de Respiración. Se centra en la respiración como punto focal. Puedes concentrarte en la sensación de inhalar y exhalar para cultivar la calma y la concentración.

Ahora, te invito a escuchar el siguiente audiolibro de Redescubrir la vida de Anthony de Mello, un autor influyente en el ámbito de la espiritualidad y el desarrollo personal, esta obra te permitirá abrir los ojos hacia a una perspectiva más amplia, consciente y profunda sobre el desapeco.

Link de acceso:
https://www.youtube.com/watch?
v=bnZl0u0uYGE&ab channel=fernandoconde



2.4. ÁMBITO SOCIAL

LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA Y SUS COMPONENTES ¿CÓMO ME PUEDO COMUNICAR DE MANERA NOVIOLENTA?

- La Comunicación Noviolenta (CNV) de Marshall Rosenberg, es un proceso que busca facilitar la conexión empática y la resolución pacífica de conflictos. Se basa en cuatro componentes claye:
- Observar sin juzgar: Esta etapa implica observar de manera objetiva y sin interpretaciones subjetivas. Se trata de enfocarse en hechos concretos y específicos, evitando juicios, evaluaciones o interpretaciones.
- Expresar sentimientos: Después de observar la situación, se expresa cómo te sientes con respecto a esos hechos. Es esencial utilizar palabras que describan tus emociones de manera clara y sin culpar a la otra persona.



Expresar necesidades: Luego de expresar los sentimientos, se identifican las necesidades personales que están involucradas en esos sentimientos. Las necesidades son universales y van más allá de las soluciones específicas.

 Llegar a acuerdos: En esta etapa, se busca encontrar soluciones que tengan en cuenta las necesidades de ambas partes involucradas en el conflicto. Se trata de llegar a acuerdos que beneficien a todos.

La Comunicación Noviolenta se trata de escuchar activamente, empatizar con los demás y expresarse de manera auténtica, manteniendo el respeto mutuo. Por esta razón, al practicar estos componentes te podrán ayudar a mejorar la comunicación y a resolver conflictos de manera más pacifica y constructiva.

Este video para la Comunicación Noviolenta https://www.youtube.com/watch?v=PU7PDnvUIUQ

Link: https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl

Link: https://www.youtube.com/watch?v=uKfYd0XSq88

2.5. ÁMBITO ECONÓMICO

2.5.1. CARACTERISTICAS DE LA ECONOMIA NO VIOLENTA

La economía de la Noviolencia tiene sus fundamentos en aplicar principios y prácticas que buscan construir sistemas económicos y sociales sin recurrir a la violencia en nisquan de sus formas. Para profundizar en este tema podemos plantear sus principales características teniendo en cuenta la Economía política de la Noviolencia expuesta por el experto académico y economista, Freddy Cante mediante la Tertulia realizada con la Corporación Colombia Noviolenta:

Equidad y Justicia Social: Prioriza la distribución equitativa de recursos y oportunidades, buscando reducir las desigualdades económicas y sociales.

Colaboración y Cooperación: Fomenta la cooperación sobre la competencia, promoviendo la creación de redes y alianzas entre individuos, comunidades y empresas en lugar de enfrentamientos y rivalidades.

Sostenibilidad: Busca la sostenibilidad a largo plazo, tanto en términos ambientales como económicos, evitando el agotamiento de recursos y promoviendo prácticas respetuosas con el medio ambiente.

Resolución Pacífica de Conflictos: Aboga por resolver disputas y diferencias a través de medios pacíficos, como el diálogo, la mediación y la negociación, en lugar de recurrir a la violencia o la coerción

Respeto a la Dignidad Humana: Reconoce la importancia de tratar a todas las personas con respeto y dignidad, evitando la explotación y la opresión.

Autonomía Local y Participación: Promueve la toma de decisiones descentralizada y la participación activa de las comunidades en asuntos económicos, permitiendo una mayor autonomía y empoderamiento.

Ética y Responsabilidad: Valora la ética en las transacciones económicas y promueve la responsabilidad social en las prácticas comerciales y financieras.

Estas características se entrelazan para crear un enfoque económico basado en la colaboración, la justicia y la sostenibilidad, en contraposición a modelos económicos más tradicionales que pueden estar fundamentados en la competencia, la acumulación de riqueza y la explotación de recursos.

2.5.2. ASPECTOS PRINCIPALES

La economía de la Noviolencia, según el experto académico y economista, Freddy Cante, abarca una serie de aspectos destacados que la distinguen de los modelos económicos convencionales o tradicionales, los cuales son:

 Su objetivo principal es crear sistemas económicos que promuevan la paz y la resolución pacifica de conflictos, evitando la violencia en todas sus formas, ya sea física, estructural o psicológica.

- Tiene un enfoque principal en respetar y sostener al Medio Ambiente, por medio de prácticas económicas sostenibles que no agoten los recursos naturales respetando principalmente el equilibrio ecológico.
- Reconocen la participación activa de las comunidades en la toma de decisiones económicas, promoviendo sistemas más democráticos y descentralizados, logrando un acceso general y equitativo a los recursos.
 - Su enfoque no es la competencia y la maximización de ganancias individuales, por el contrario se prioriza la cooperación y la colaboración entre individuos, empresas y comunidades.

En el siguiente Link, podrás visualizar la Tertulia completa sobre la Economía Noviolenta entre el experto académico y economista, Freddy Cante y el Director de la Corporación Colombia Noviolenta. Rodrigo Parada:

https://www.facebook.com/ColombiaNoviolenta/videos/35

¿Cuánta tierra necesita un hombre?

¡Prepárate para una lectura emocionante y reflexiva!

Antonio era un joven campesino de 20 años que vivía en un pequeño pueblo Antioqueño. Aunque trabajaba duro en el campo todos los días, Antonio soñaba con algún día poder tener su propia granja. Un día, Antonio conoció a un viajero llamado Pedro que le habló acerca de extensas y fértiles tieras disponibles en los Llanos Orientales de.

Colombia. Pedro describió la abundancia de estas tierras y lo próspero que podría volverse Antonio si se mudaba allú. Emocionado por la posibilidad de finalmente hacer realidad su sueño, Antonio vendió todas sus posesiones y emprendió el largo viaje a los Llanos Orientales. Al legar, quedó deslumbrado por la vasta y fértil tierra extendiéndose hasta donde alcanzaba la vista

Los dueños nativos le dijeron a Antonio: "Todo lo que puedas caminar alrededor en un día, será tuyo por un valor económico. Pero debes regresar al punto de partida antes de que se ponga el sol o lo perderás todo".

Determinado, Antonio se levantó temprano ese día, pensando que entre más temprano mayor caminaría y tendría mucha más tierra, conforme avanzaba el día, quería caminar más y más olvidándose que de regreso podía no alcanzar a llegar antes que se ocuttara el sol, de pronto se paró y reflexionado, fue cuando se dio cuenta que había demarcado demasiada tierra en su avaricia. El sol comenzó a ponerse y Antonio tuvo que correr desesperadamente para tratar de llegar a tiempo al punto de partida. Extenuado y sin aliento, colapsó justo cuando el sol se ocultaba en el horizonte. Al dar su último aliento, se dio cuenta que ninguna cantidad de tierra podía reemplazar la paz espiritual que había dejado atráse en su antiguo hogar en busca de riqueza

material. ¿Alguna vez has abandonado lo que tienes por ir en busca de más v al final te has quedado sin nada? ¿Crees que vale la pena arriesgar lo que se tiene por algo incierto e inseguro?

La historia de Antonio nos enseña que la avaricia y los bienes materiales pueden cegarnos de las cosas realmente importantes en la vida como la familia, los amigos y la satisfacción del trabajo duro. Debemos estar siempre agradecidos por lo que tenemos en el momento presente.



CAPÍTULO 3. EL PODER TRANSFORMADOR DE LAS ACCIONES DE NOVIOLENCIA

3.1. ¿Qué es una acción de Noviolencia?

De aquí en adelante, estudiaremos las acciones directas de Noviolencia en sus diferentes campos de acción.

Una acción de Noviolencia es una forma estratégica para promover cambios sociales, defender los derechos y expresar ideas poderosas sin recurrir a la violencia. Entre las acciones Noviolentas más destacadas se encuentran:

La resistencia simbólica: Esto implica el uso de símbolos, gestos y acciones simbólicas para expresar desacuerdo y resistencia sin recurrir a la violencia. Por ejemplo, manifestaciones pacíficas, el uso de símbolos como banderas, colgantes e insignias. Los efectos incluyen atraer la atención de la gente y los medios de comunicación hacia la causa, lo que puede crear conciencia sobre un problema.

La desobediencia social. Significa negarse a obedecer leyes o reglas injustas de manera pacifica. Puede incluir actos como sentarse en el suelo en un lugar prohibido o negarse a pagar impuestos. Los participantes pueden enfrentar arrestos y sanciones, pero su resistencia Noviolenta a menudo atrae la atención a la opinión bública.

El boicot: Implican la abstención voluntaria de comprar, usar o apoyar ciertos productos, servicios o instituciones en protesta contra políticas o prácticas injustas.

Al no dar tu dinero a empresas que actúan mal, puedes presionarlas para cambiar sus formas. Los efectos incluyen la pérdida de ingresos para las empresas y la presión para que cambien sus prácticas.

La huelga de hambre: Son una forma extrema de protesta Noviolenta en la que un individuo o un grupo se niega a comer como una forma de presionar por un cambio en políticas o para atraer atención a una causa, esto muestra la seriedad del problema. Los efectos pueden incluir la empatía de la agente y la presión para que los lideres tomen medidas

Recuerda que la acción Noviolenta requiere organización y perseverancia, pero puede ser una forma poderosa de lograr cambios significativos en la sociedad sin recurrir a la violencia

Los efectos de la aplicación de los métodos de Gene Sharp varian según el contexto y la situación específica. Sin embargo, estos métodos han sido utilizados con éxito en una serie de movimientos de resistencia y cambio social en todo el mundo, incluyendo la Revolución de Túnez en 2010-2011 y la Revolución del Jazmín en Serbia en 2000. Los efectos

- son:

 Atraer la atención pública y de los medios a la injusticia.
 - Inspirar la participación de la sociedad civil.
- Fomentar la solidaridad y la unión entre los líderes de la Noviolencia.
 - Presionar a gobiernos o instituciones para que hagan cambios.

Es el momento para escuchar y prestar atención al siguiente video para aprender a descubrir cómo concretar la Noviolencia en decisiones cotidianas, sorprendentes y contraculturales. Link: https://www.youtube.com/watch?v=ysrj2N8Ep0E

Ahora, te invito a leer el siguiente cuento que resume las acciones de Noviolencia:

EL AGUA DE LA DISCORDIA

En un pequeño pueblo en el que reinaba la injusticia. Un día, los habitantes de ese pueblo decidieron unirse y luchar pacíficamente por un cambio. Jóvenes y adultos, se unieron en un movimiento Noviolento que buscaba modificar las normas que les oprimían. En medio de ese ambiente de protesta, surgió una situación problemática. El agua potable escaseaba en el pueblo. Las

problemática. El agua potable escaseaba en el pueblo. Las autoridades hacían caso omiso a las demandas de los habitantes, por lo que la situación era cada vez más desesperante.

Los jóvenes del pueblo se reunieron para buscar una solución.

Decidieron aplicar una intervención económica, creando un sistema alternativo de economía. Formaron una cooperativa en la

que cada uno aportaba su granito de arena para conseguir el agua potable que tanto necesitaban. Gracias a su esfuerzo conjunto, lograron construir un pozo que abastecía de agua a todo el pueblo.

Sin embargo, las autoridades no estaban dispuestas a permitir que el pueblo se saliera con la suya. Decidieron tomar medidas represivas y comenzaron a acosar a los miembros de la cooperativa. Pero los jóvenes no se dejaron amedrentar y recurrieron a una intervención social, interrumpiendo las juntas y

A medida que el movimiento ganaba fuerza, las autoridades endurecían su postura. Implementaron leyes aún más injustas y reprimían a aquellos que osaban desafiarlas.

Los jóvenes, conscientes de que debían resistir de forma Noviolenta, decidieron aplicar una intervención política. Organizaron una desobediencia civil masiva en la plaza del pueblo. Pero en lugar de responder a la violencia con más violencia, decidieron mantenerse pacificos y serenos.

La intervención política generó un gran revuelo en el pueble y llegó a oídos de la prensa nacional. Los periodistas acudieron al lugar para documentar lo que estaba sucediendo. La presión mediática y el apoyo público permitieron que las autoridades se dieran cuenta de la injusticia que estaban cometiendo.

Poco a poco, el gobierno cedió a las demandas del pueblo. Se estableció un diálogo constructivo y se llevaron a cabo reformas que beneficiaron a toda la comunidad. El agua potable volvió a fluir en abundancia y se instauró una mayor equidad en las normas que regian el pueblo.

Este cuento nos enseña que, aunque el camino hacia el cambio puede ser complicado y sostenido en el tiempo, la Noviolencia y la unión pueden lograr transformaciones profundas en situaciones problemáticas. Cada uno de nosotros tiene el poder de hacer una diferencia si nos mantenemos firmes en nuestras convicciones y actuamos de manera pacífica y estratégica.

3.2. Ejemplos de Acciones Noviolentas

Conocer y entender las acciones Noviolentas permite comprender que el cambio social no requiere violencia, al contrario, se fundamenta en la fuerza de convicción y la resistencia pacífica, demostrando que cada voz cuenta y que el compromiso puede generar un impacto significativo para hacer del mundo un lugar más justo y equitativo. De manera que, los ejemplos de acciones Naviolentas más destracios son:

La Marcha de la Sal

El 12 de marzo de 1930, Gandhi conduce la Marcha de la sal contra el monopolio británico en la India. Con la Marcha de la sal, Mahatma Gandhi inició un movimiento de desobediencia civil para denunciar el dominio colonial sobre la India.

En 1882, et Reino Unido impuso una ley que monopolizaba la sal en la India, forzando a la población a comprarla con impuestos adicionales, esta medida alimentó et creciente nacionalismo y llevó a la creación del Congreso Nacional Indio en 1885.

Décadas después, Mahatma Gandhi lideró una campaña de desobediencia civil contra este monopolio, basada en la resistencia pacífica, a pesar de las dudas niciales sobre su efectividad, esta campaña marcaría un antes y un después en el camino a la independencia de la India, mostrando el poder transformador de la Noviolencia como herramienta de cambio

300 kilómetros a pie por un puñado de sal

El 2 de marzo de 1930, Gandhi le envió una carta al virrey de la India, Lord Irwin, pidiéndole eliminar el impuesto a la sal. Al no obtener respuesta, junto con una docena de seguidores

comenzaron el día 12 la llamada Marcha de la sal. El recorrido era de 300 kilómetros a pie desde Ahmedabad, en el oeste del país, hasta la localidad costera de Dandi, sobre el mar Arábigo. La comitiva anduvo durante casi un mes, en la que sumó a miles de personas por el camino hasta llamar la atención de la prensa internacional, que terminó de dadre visibilidad.

Los manifestantes llegaron a la costa el 5 de abril. Allí, Gandhi recogió un puñado de sal, un gesto simbólico con el que llamó a desafiar la ley británica, inspirando un masivo boicot que se extendió rápidamente por la India. A pesar de la detención de más de 60.000 personas, incluido Gandhi, las protestas y los actos de desobediencia civil continuaron hasta que Gandhi fue liberado nueve meses después y acordó con Lord Irwin detener la Satyagraha. Este episodio marcó un hito clave en la lucha por la independencia india, mostrando el poder de la resistencia pacífica y la negociación para logara cambios significativos.

De la Marcha de la sal a la independencia de la India

La Marcha de la sal es una de las protestas más influyentes de la historia, e inspiró a activistas como Martin Luther King en su marcha por los derechos civiles en Washington. Con ella, Gandhi consolidó la resistencia pa

opresión colonial, al demostrar que afectaba a todos los indios, sin importar su religión o casta. Su causa llegó al mundo entero, hasta el punto que la revista Time le declaró hombre del año.

Gandhi, participó en la Conferencia sobre el Futuro de la India en 1931, pero las negociaciones fracasaron, lo que reavivó la desobediencia civil. Ante el rechazo de los nacionalistas a participar en la Segunda Guerra Mundial, los británicos arrestaron a líderes del Congreso Nacional Indio, incluido Gandhi, que pasó gran parte de la guerra en prisión. A pesar de ello, las protestas continuaron y las tensiones aumentaron entre musulumanes e hindies.

Finalmente, en 1947, el Reino Unido dividió la colonia en dos Estados independientes, India y Pakistán, lo que llevó al asesinato de Gandhi por un extremista hindú en 1948, quien se oponía a esta división. Este período marcó un momento crítico en la historia de la India, caracterizado por la lucha por la independencia y el trágico final de Gandhi.

Marcha sobre Washington - Martin Luther King

La Marcha en Washington fue una manifestación pacifica coordinada por organizaciones sindicales, religiosas y defensoras de derechos civiles, llevada a cabo el 28 de agosto de 1963 en Washington D.C., bajo el lema "empleo, justicia y paz" entre 200.000 y 300.000 personas. Hasta entonces a la comunidad afroamericana se les negaban muchos de los derechos y libertades civiles, en la cual, no se les permitiá votar en todos los estados, se les negaba la entrada a ciertos locales o acceder a determinados

empleos, sus hijos no podían acudir a algunas escuelas de blancos, eran víctimas de crímenes policiales sin consecuencias y seguían siendo perseguidos por el Ku Klux Klan.

El discurso más famoso de Martin Luther King Jr., conocido como "I Have a Dream", fue pronunciado durante esta marcha desde las escalinatas del Lincoln Memorial. En su discurso, King hizo un llamado a la unidad, apelando a un futuro donde la gente fuera juzgada por su carácter y no por el color de su piel, sus palabras resonaron profundamente en la audiencia y en todo el país, convirtiendose en un símbolo de la lucha por la igualdad racial.

La Marcha sobre Washington fue un hito crucial que presionó al gobierno estadounidense para aprobar la Ley de Derechos Civiles de 1964, que prohibió la discriminación racial en el empleo y en lugares públicos, este evento demostró el

poder de la Noviolencia y la resistencia pacífica como herramientas efectivas para impulsar cambios significativos en la sociedad.

Henry David Thoreau - Desobediencia Civil

Inspirado por el poema de Shelley La máscara de la anarquía, en el que retrata la injusta autoridad de su tiempo e imagina formas de convivencias más humanas, Thoreau redacta una de sus conferencias más influyentes, que posteriormente amplia, corrige y convierte en libro conocido como "Desbedieincia rivi" Uno de princípios clave de este texto es la obligación moral de no colaborar con el mal y de no resignarse ante la injusticia. Thoreau aboga por un Estado verdaderamente libre e iluminado que reconozca al individuo como un poder superior e independiente, del cual se deriva toda su potencia y abogue por tratar al individuo en consecuencia.

Su propuesta de desobediencia civil comienza a incendiar las conciencias. Nunca fue un radicat, era un naturalista convencido. Martin Luther King, Jr. o Kennedy fueron algunos líderes políticos que retomaron su pensamiento. Ghandi, profundamente influido por sus textos, lo calificó como «uno de los hombres más grandes y más morales que había dado Estados Unidos». Su resistencia Noviolenta calaba en los idearios que trataban de hacer del mundo un lugar más habitable.

Boicot de los buses - Rosa Parks

A menudo los acontecimientos más extraordinarios succeden en sitios humildes. Uno de los sucesos más maravillosos de la historia de la humanidad, por ejemplo, tuvo lugar en un simple bus urbano. Era el 1 de diciembre de 1955 y Rosa Parks, una costurera negra, volvía a su casa en Montgomery (Alabama) después de una larga jornada de trabajo. En un punto del trayecto, se subió un pasajero blanco que, junto al airado conductor, reclamáo à Parks que le cediese su asiento como establecían las leyes de segregación racial. Parks, en un gesto aparentemente minúsculo que en realidad cambió el curso de la biografía política y social de Estados Unidos, dijo que ya estaba harta y que no iba a levantarse para que un viajero, por el simple hecho de lucir tez blanca, pudiera sentarse. De manera que, Rosa Parks desempeñó un papel fundamental en el movimiento por los derechos civiles al negarse a ceder su asiento a un hombre blanco en un autobus segregado, su arresto provocó el boicot de los autobuses, un acto de resistencia Noviolenta liderado por Martín Luther King ante la empresa de transporte de Montgomery, que duró 381 días y llevó a la quiebra de la compañía de autobuses. Este boicot, resultó en una victoria significativa cuando la Corte Suprema de los Estados Unidos declaró inconstitucional la

Suprema de los Estados Unidos declaró inconstitucional la segregación en el transporte público, sentando un precedente importante para el movimiento de derechos civiles, por lo tanto, el boicot de los autobuses y la valentía de Rosa Parks se convirtieron en símbolos icónicos de la lucha por la igualdad y la justicia en Estados Unidos.

Malala Yousafzai, discurso de aceptación del premio Amnistía Internacional

Activista paquistaní, nació el 12 de julio de 1997. Trabaja en pro del derecho a la educación, en octubre de 2012 fue herida por disparos de los talibianes paquistaníes, fue galardonada por Amnistía Internacional con el premio Embajadora de Conciencia 2013. Su discurso durante la ceremonia de entrega de los premios se enfocó en la importancia de la educación de las niñas y la protección de los derechos humanos, además de mencionar alquinas problemáticas sociales y políticas en países

como Siria, Pakistán, Afganistán e India. De acuerdo con lo anterior, Malala hace énfasis en que más allá de dar a conocer sus problemas, pretende buscar una solución y para ella es la educación, especialmente la educación en las niñas, las cuales son las principales víctimas de abuso sexual, matrimonios forzados a una edad temprana y trabajo doméstico, llevando a la cosificación de la imagen de la mujer. A continuación, te presento un aparte textual del discurso:

"Sé que cuando alguien sube aquí y pronuncia un discurso, el público aplaude y ahí acaba todo. Queridos hermanos y hermanas, no estoy aquí para entrar en detalles sobre los problemas a los que nos enfrentamos. Estoy aquí, como todos, para buscar una solución a estos problemas. Y puede que ustedes se estén preguntando: ¿cuál es la solución? Yo creo que la única solución es jeducación, educación y más educación es jeducación, educación y más educación es jeducación, educación y más educación.

para combatir no solo la violencia hacia la mujer, sino también contra el terrorismo, el trabajo infantil y la desigualdad, e invita a todos los asistentes de la ceremonia a tomar lápiz y papel para escribirles a sus gobiernos para que la educación sea una prioridad, un derecho y que esté al alcance todos y que nadie sea olvidado. Posteriormente en el año 2014, Malala fue galardonada con el Nobel de Pac.

En su discurso Malala señala que a educación es la herramienta

Wangari Maathai, siembra de los árboles

Fue una bióloga, ecologista y activista keniana, cuya herencia al planeta fue la plantación de cuarenta y siete millones de árboles, su lucha ambiental acaparó también el feminismo y los derechos humanos

El 4 de octubre de 2004 le fue otorgado el Nobel de Paz, era conocida como la "Mujer Árbol", su meta era combatir la deforestación en Kenia y lograr un desarrollo sostenible y para ello creó el Movimiento Cinturón Verde (Green Belt Movement, GBM), el cual logró expandirse por gran parte de África gracias a los voluntarios se logró plantar alrededor de 47 millones de Árboles

GBM trabaja para cuidar la biodiversidad, la igualdad de género y la conservación de suelos. Su legado sigue vigente gracias at trabajo realizado con la plantación de árboles y los más de 3.000 viveros en los cuales trabajan 35.000 mujeres, el Movimiento Cinturón Verde continúa su labor luchando por proteger la naturaleza y el medio ambiente y así contribuir la construcción de un planeta más igualitario y sostenible.

Marcha de la Noviolencia en Caicedo, Guillermo Gaviria y Gilberto Echeverri

Fue una marcha que se realizó el 17 de abril de 2002 desde Medellín en solidaridad con los habitantes de Caicedo - Antioquia, puesto que los actores armados tenían bloqueada la producción cafetera. Los marchantes pretendían llegar a Caicedo, sin embargo, en el puente Vaho de Anocozca, el grupo armado las FARC – EP, secuestraron a Guillermo Gaviria, que en su momento se desempeñaba como Gobernador de Antioquia, también secuestraron a Gilberto Echeverri, su asesor de paz, líderes de la marcha. En mayo de 2003, Gaviria y Echeverri fueron asesinados por las FARC – EP, también murieron ocho militares que se encontraban secuestrados con ellos, aun así, los caicedeños, son reconocidos como el municipio de la Noviolencia debido a la resistencia Noviolenta y la lucha por la paz de sus habitantes

Estos ejemplos ilustran cómo cada acción de Noviolencia corresponde a una semilla de transformación, en la cual es posible lograr cambios significativos sin dañar a otros, es decir, son ejemplos que trascienden generaciones, inspirando a defender causas justas de manera ética y constructiva, y subrayando la idea de que la paz y el cambio van siempre de la mano.

3.3. Acciones de Noviolencia a nivel municipal

De acuerdo con el Proyecto de intervención sobre Estudios de Paz y Resolución de Conflictos, presentado por los académicos Carlos Mario Olaya Ferreira y Camilo Andrés Morales Montaña de la Facultad de Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales de la Universidad Javeriana, las acciones de Noviolencia que pueden implementarse a nivel municipal para fomentar la cultura de paz y la resolución pacífica de conflictos son las siquientes:

1. Campañas de sensibilización: Organizar campañas educativas y de concientización sobre la importancia de la Noviolencia, et respeto mutuo y la resolución pacifica de conflictos en escuelas, centros comunitarios y espacios oblicos.

- Creación de espacios seguros: Designar áreas en la ciudad donde se promueva la convivencia pacífica y el diálogo, como parques, plazas o centros recreativos.
- Fomento del diálogo intercultural: Organizar eventos, ferias o festivales musicales que celebren la diversidad cultural de la comunidad, fomentando la comprensión y el respeto.
- 4. Capacitación en resolución de conflictos: Ofrecer talleres y capacitaciones sobre los componentes de la Comunicación Noviolenta, resolución de conflictos y técnicas de negociacióppara líderes comunitarios, educadores y funcionarios municipales
- Promoción de proyectos sociales: Incentivar la participación en proyectos que fomenten la colaboración, la solidaridad y el bienestar comunitario.

Estas acciones pueden ser adaptadas y combinadas según las necesidades y características de cada municipio, con el objetivo de promover la Noviolencia y construir comunidades más pacíficas y unidas hacia un objetivo común.

3.4. Acciones de Noviolencia a nivel departamental A nivel departamental.

Las acciones de Noviolencia pueden abordar problemáticas sociales y promover la cultura de paz en una escala más amplia, por ende, aquí te presento algunos ejemplos:

- Programas de divulgación de la Noviolencia: Desarrollar campañas educativas en las escuelas, universidades y comunidades que aborden temas como el acoso, la discriminación, el bullying y la resolución de conflictos, momentando la empatía y el diálogo.
- Apoyo a comunidades vulnerables: Implementar programas que brinden apoyo integral a comunidades en situación de vulnerabilidad, ofreciendo recursos educativos.
- Promoción de la cultura de paz: Organizar eventos culturales, festivales, exposiciones y actividades artísticas que promuevan la diversidad, la tolerancia y la solidaridad entre diferentes grupos étnicos y sociales.

4. Capacitación en resolución de conflictos para líderes comunitarios: Ofrecer programas de formación para líderes locales, políticos y funcionarios públicos en técnicas de mediación, diálogo y resolución pacífica de conflictos.

 Estrategias de desarrollo sostenible y equitativo: Promover proyectos de desarrollo económico y social que reduzcan las desigualdades, generen empleo y mejoren la calidad de vida de la población. contribuvendo así a la prevención de conflictos.

Estas acciones pueden ser implementadas en conjunto con diferentes actores sociales y gubernamentales para construir un entorno departamental más pacífico, inclusivo y próspero para todos sus babitantes

3.5. Acciones de Noviolencia a nivel nacional

Promover la Noviolencia a nivel nacional en Colombia implica abordar diversas dimensiones sociales, económicas y políticas, estas son algunas acciones que podrían contribuir a la construcción de una cultura de paz en el ámbito nacional:

- Educación en los principios de la Noviolencia y resolución de conflictos: Introducir programas educativos que fomenten la empatía, la tolerancia y la resolución pacífica de conflictos en las instituciones y centros de formación superior.
- Campañas nacionales de sensibilización: Realizar campañas mediáticas a nivel nacional que promuevan la cultura de paz, resaltando la importancia del diálogo, la justicia social y el respeto a la diversidad cultural.
- 3. Promoción de la participación ciudadana: Fomentar la participación activa de la sociedad en la toma de decisiones a través de mecanismos de participación ciudadana, consultas populares y audiencias públicas.

- 4. Fortalecimiento de la justicia comunitaria: Apoyar y fortalecer mecanismos de justicia comunitaria que fomenten la resolución de conflictos a nivel local, involucrando a líderes comunitarios y promoviendo la responsabilidad social.
 - 5. Movilizaciones pacíficas y protestas creativas: Organizar manifestaciones, marchas y protestas Noviolentas para promover cambios sociales, para ello, la creatividad juega un papet clave aquí como lo son las expresiones artisticas pueden llamar la atención de manera efectiva sin recurir a la violencia.
- 6. Uso estratégico de los medios de comunicación: Utilizar las redes sociales como Facebook, Instagram, Youtube, TikTok y otras plataformas digitales para difundir mensajes positivos y constructivos sobre la Noviolencia. También, se puede compartir historias inspiradoras, testimonios de cambio y estrategias pacíficas puede influir en un gran número de personas.

Las acciones anteriores pueden ser implementadas de manera coordinada y sostenida, involucrando a diversos sectores de la sociedad, el gobierno y organizaciones no gubernamentales para abordar integralmente las problemáticas y fomentar la construcción de una sociedad más pacífica



