Hacia una cultura solidaria y no-violenta

Consejos Permanentes por la No Violencia Activa

Método triple de cambio

Manual para la formación de individuos, organizaciones y redes solidarias con la metodología de la No-Violencia Activa.

Juan José Pescio – Patricia Alejandra Nagy

Tercera Edición - 2010

Diseño de tapa: Noemí Costas.

Foto de tapa: Pedro L. Raota.

Tercera edición 2010.

Inscripto en el Registro Nacional de Derechos de Autor Nº 510728

Buenos Aires - Argentina

Para contactarse con los autores escribir a:
www.consejosnoviolencia.org
www.consejosnoviolencia.ning.com
cpnva2010@gmail.com

Juan José Pescio.

En 1967 se sumó a la corriente de pensamiento del Nuevo Humanismo y desde entonces ha sido un activo organizador y formador de grupos humanos para el cambio simultáneo de la sociedad y el individuo, con base en la metodología de la No-Violencia-Activa.

En 1980 aportó el capítulo de "Operativa" al libro "Autoliberación" escrito por Luis Ammann. Actuó en diversos países como formador de formadores en el sistema de prácticas que propone esta obra, cuyo objeto es la superación de la violencia interna y el desarrollo de las potencialidades humanas.

Se graduó con Medalla de Honor en 1987 como Profesor y Licenciado en Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora, provincia de Buenos Aires.

Fue docente adjunto de la cátedra de "Psicología General" en la facultad de Ciencias Sociales de dicha Universidad, durante muchos años.

Ejerció el cargo de Rector del Colegio Superior Victoria, de la localidad de Glew y el de Regente del Profesorado en la Escuela Nacional Normal Superior de Villa Urbana, en Lomas de Zamora; instituciones educativas éstas, situadas en zonas carenciadas del conurbano bonaerense.

Entre los años 2004 y 2008 fue integrante del Equipo Técnico Pedagógico, del Programa de Dirección General de Escuelas y Cultura de la Provincia de Buenos Aires PRODYMES IIIA (Jornada Extendida) en el rol de generalista.

Es capacitador autorizado por la Red de Formación Docente Continua de la Provincia de Buenos Aires del Curso para la formación de Consejos Permanentes por la no violencia activa y Redes.

Desde 2008 es docente coordinador de este mismo curso, en la Universidad Tecnológica Nacional (UTN) en la modalidad a distancia y en la Universidad de Buenos Aires (UBA) en forma presencial.

Co-coordina la integración de experiencias con el Método CPNVA o Método Triple, en Argentina, varios países de América y Europa.

Desde su fundación en 1980 participa en La comunidad para el desarrollo humano, Asociación Civil sin fines de lucro, reconocida por Naciones Unidas como Institución al Servicio de la Paz.

Patricia Alejandra Nagy

Nació en la zona sur del Gran Buenos Aires en el año 1965.

Estudió en la Universidad de Lomas de Zamora graduándose con el título de Profesora y Licenciada en Ciencias de la Educación en 1987.

Fue docente en el Nivel Inicial durante 10 años. Paralelamente ejerció cargos como Orientadora Educacional y Maestra Recuperadora en diferentes escuelas marginales de Educación Primaria del Conurbano Bonaerense.

Desde 1989 es docente del Nivel Superior donde dicta cátedras de fundamentación tales como Filosofía, Pedagogía, Didáctica y Práctica de la Enseñanza en diferentes carreras: Nivel Inicial, Matemáticas, Ciencias Sociales y Nivel Primario.

Entre los años 1997 y 2002 creó y dirigió las publicaciones "Ser Docente de Nivel Inicial" y "Ser Docente de EGB I y II", revistas de tirada mensual y con alcance nacional y latinoamericano.

Es capacitadota autorizada por la Red de Formación Docente Continua de la Provincia de Buenos Aires e imparte cursos sobre el tema de "Violencia y Agresividad en la Escuela" y "Formación de Consejos Permanentes por la No violencia en las escuelas".

Entre los años 2004 y 2008 fue integrante del Equipo Técnico Pedagógico, del Programa de Dirección General de Escuelas y Cultura de la Provincia de Buenos Aires PRODYMES IIIA Jornada Extendida, en los roles de generalista y coordinadora de zona.

Entre los años 2005 y 2009 participó en el proyecto de investigación del Polo de Desarrollo "Educación Superior y Participación. Una vía para la formación de líderes democráticos en Villa Urbana", Instituto de Formación Docente Nº 103 –Lomas de Zamora, en el conurbano bonaerense

Actualmente es asesora de la Dirección de Formación Integral de la Municipalidad de Lomas de Zamora, Provincia de Buenos Aires, para la implementación del Método Triple de cambio en esa área municipal.

Co-coordina la integración de experiencias con el Método CPNVA o Método Triple, en Argentina, varios países de América y Europa.

Activa participante de la corriente de pensamiento del Nuevo Humanismo desde el año 1983, promueve a la reflexión sobre el tema de la violencia en diferentes ámbitos.

Desde esa fecha participa en La comunidad para el desarrollo humano, Asociación Civil sin fines de lucro, reconocida por Naciones Unidas como Institución al Servicio de la Paz.

PRÓLOGO

Este es un Manual para la formación de "Constructores" de ámbitos permanentes, solidarios y no violentos, en los Planos: Institucional, Socio-Comunitario e Individual.

Toda esta construcción se realiza de modo simultáneo en los tres planos mencionados y de allí el nombre, Método Triple de Cambio, que enfatiza la simultaneidad.

El Método que presentamos, es el resultado de un proceso de investigación-acción sobre las causas de la violencia y el intento de ir hacia sus raíces para superarlas, que se inicia hace 8 años en Buenos Aires. Se basa en la Metodología de la No Violencia Activa desarrollada por el Nuevo Humanismo y en el aporte de muchos constructores de una comunidad humana solidaria y no violenta.

Los ámbitos permanentes mencionados son:

✓Los Consejos Permanentes por la No Violencia Activa en las Instituciones,

✓La Red de Consejos NVA y los Nodos locales en las Comunidades

✓Los Proyectos de Vida Solidarios, en el interior de los Individuos.

Estructura y contenidos del Manual

Está formado por 5 Módulos.

Los Módulos 1 a 4, se utilizan como bibliografía de estudio. Cumplen la función de marco teórico del proyecto general y del Programa de Capacitación. Este Programa se desarrolla específicamente en el Módulo 5 y constituye la parte más importante del Manual.

Esta integrado por una secuencia de 9 Encuentros presenciales de 3 horas cada uno, con intervalos de una semana como mínimo, para que se puedan concretar los 9 Trabajos Prácticos.

En cada uno de los Encuentros, se equilibran la teoría, las prácticas vivenciales, la reflexión conjunta y el intercambio, todo esto orientado a la "construcción triple".

En los Trabajos Prácticos, cada participante va realizando paso a paso la construcción no violenta y solidaria en su institución, su comunidad y en su mundo interno.

Los Encuentros y T.P. se articulan en una secuencia ininterrumpida y son las partes inseparables que hacen que el Programa de Capacitación sea una unidad.

Distribución de los contenidos en el Manual

Los Autores:

Prologo:

Módulo I: Fundamentación de la propuesta.

Módulo II: Metodología de la no-violencia activa.

Módulo III: Consejos permanentes por la no-violencia activa.

Modulo IV: El Método Triple de Cambio.

Modulo V: Capacitación para la construcción de Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa y Redes.

Encuentro 1 - Desnaturalización de la Violencia.

Encuentro 2 - El cambio es posible.

Encuentro 3 - Contacto con las Aspiraciones Profundas como motor del cambio y visión positiva.

Encuentro 4 - Positivizar el Plano Institucional (Parte I): Pasos para la Formación del Consejo.

Encuentro 5 - Positivizar el Plano Institucional (Parte II): hacia una pedagogía de la Solidaridad.

Encuentro 6 - Positivizar el Plano Individual (Parte I).

Encuentro 7 - Acciones para positivizar el Plano Individual (Parte II).

Encuentro 8 - Positivización del Plano Social (Parte I).

Encuentro 9 - Positivización del Plano Social (Parte II). (Modos de Intervención).

Índice:

El Manual cuenta con un Índice exhaustivo para facilitar el acceso a los temas.

Tiene como complemento la pagina web www.consejosnoviolencia.org, donde se puede encontrar: bibliografía ampliatoria, videos explicativos de la propuesta y noticias actualizadas de los diferentes Nodos de la Red.

Continuidad del proceso.

Al terminar los 9 Encuentros mencionados, la "Construcción" prosigue con un segundo momento llamado "Consolidación", que se caracteriza por la fundación de un "Centro para la Formación Permanente en No Violencia Activa" a nivel local. Luego, todo este esquema de trabajo se trata de

replicar, multiplicándolo a otros barrios y ciudades. El diseño completo del proyecto, se puede encontrar en la página 116 y subsiguientes.

Esta experiencia de investigación-acción, esta hoy en marcha en 8 países y 24 ciudades (ver página 22). Son miles las personas que hoy ven mejoradas sus vidas, a partir de los cambios iniciados en las instituciones (en su gran mayoría educativas), de la mano de grupos voluntarios que la impulsan.

Apoyados en estos resultados y en la convicción de la necesidad de un cambio urgente, aspiramos a la construcción de "Ciudades No Violentas" y "Redes de Ciudades No Violentas".

Una breve historia

Esta experiencia comenzó hace 8 años, como un proceso de investigación-acción sobre la violencia en escuelas desfavorecidas del sur del conurbano bonaerense. Estuvo a cargo inicialmente de un grupo de profesionales de la educación que participan en la corriente de pensamiento del Nuevo Humanismo.

Algunos de estos profesionales provienen de una larga experiencia en el campo de la No-Violencia Activa y están animados por el interés de comunicar esta forma de ver el mundo y de actuar.

Este interés se justifica cada vez más, porque año a año aumenta el nivel de violencia, en particular en niños y jóvenes.

A partir de esos trabajos de campo y de la reflexión compartida, se ha sistematizado y extendido esta propuesta teórico-práctica que llamamos: Método CPNVA (Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa) o Método Triple de Cambio.

Al mismo tiempo, se ha ido construyendo una Red de instituciones, en su gran mayoría escolar, en diversas ciudades de América y Europa, proveniente de diferentes niveles socioeconómicos y en varios niveles educativos.

Esta Red está en pleno crecimiento, como así también el número de personas que se están capacitando para construir Consejos Permanentes y para ser multiplicadores de la propuesta.

La Violencia

La violencia física, grosera y manifiesta, no necesita de ningún estudio especial para ser reconocida.

Sin embargo, a la violencia invisible que se acumula, no le llamamos violencia habitualmente.

Por ejemplo, en el trabajo, en la escuela o en nuestra familia, se frustran necesidades de afecto, participación y sentido.

Estas necesidades no están consideradas como significativas por nuestra cultura.

No es un tema explícito de conversación en las instituciones ni en los medios, que tenemos la necesidad de ser tratados y tratar con afecto, participar en las decisiones que nos involucran o que es importante que lo que hacemos, tenga sentido para nosotros.

Y si no ocurre así, no parece que esto tuviera que importarnos. Sin embargo este modo de convivencia "normal", donde todo esto está ausente, nos produce violencia aunque su causa no sea fácil de reconocer.

Pareciera que con sólo satisfacer las necesidades básicas, primarias, uno debiera ser feliz, es decir, no tendría "de que quejarse".

Sobre estos temas va a girar nuestra tarea de desnaturalización y superación de la violencia.

Se tratará de esa violencia naturalizada que recibimos y que ejercemos sobre otros.

No nos ocuparemos de la violencia física ya consumada, donde sólo quedaría reparar el daño sufrido por la víctima y el control y recuperación del victimario.

Para eso están las instituciones sociales especializadas en esas funciones, que corresponden al campo de la medicina, la psicología, la justicia, la seguridad.

Existen además, un número importante de organizaciones civiles de voluntarios que protegen, defienden y promueven, en cuidado de sectores focalizados de la población como son, la violencia de género, el mal trato a los niños, etc..

No es que no nos interese la atención del emergente.

El hecho consumado de violencia física nos perturba como a todos, pero el foco de nuestra propuesta, intenta arrojar alguna luz sobre las causas ocultas de esa predisposición colectiva a la violencia que va en aumento y sobre la posibilidad de prevenirla.

El Método CPNVA o Método Triple de Cambio, consiste en actuar sobre cada una de esas formas de violencia a las que el hábito y la repetición cotidiana, convierte en naturales, normales y por lo tanto invisibles.

Estas formas de violencia naturalizadas, se acumulan en las personas. En el cuerpo como tensiones y en la memoria como recuerdos dolorosos.

Esa acumulación de tensiones, de imágenes y pensamientos negativos en el interior de las personas, necesita aliviarse y crea la condición para el estallido inesperado, que puede ser gatillado por una circunstancia fortuita que "rebalse el vaso".

Este puede ocurrir o no, pero vemos a diario muchas veces como alguien se desborda en la agresión verbal o física, cuando en ese momento, algún estímulo llega a superar la tensión interna que le resulta posible soportar.

Muchas otras veces asistimos a situaciones de violencia contenida, que no llega a expresarse en una conducta observable, pero que exige una alta dosis de autocontrol por parte del sujeto violentado, para frenar sus impulsos agresivos.

Con esta Propuesta de Capacitación, nos dirigimos especialmente a todos los que no se resignan a vivir en medio de esta condición externa e interna violenta y quieren hacer algo en sus instituciones, su comunidad y su vida personal interior, para superarla.

Las Causas

Como decíamos, nos ocupamos específicamente de tratar de eliminar las causas "invisibilizadas" por la costumbre, que son, según nuestra hipótesis de trabajo, las que generan estos emergentes de violencia física.

Por ejemplo, tratar que se satisfagan esas necesidades que mencionamos, de afecto, participación y sentido, en todas las organizaciones y en particular, en las instituciones educativas.

Consideramos, además de esa violencia institucional, a aquella otra violencia que se genera en nuestra propia mente, por algún resentimiento que permanece en la memoria y no podemos resolver, o por ciertos temores hacia el futuro que nos alteran y enojan.

Consideramos también la violencia acumulada en nuestro cuerpo a la que llamamos tensiones, físicas, emocionales y mentales innecesarias. (Es sabido que muchas enfermedades derivan de esta acumulación de tensiones y se las conoce como "somatizaciones" por estrés)

Los factores sociales de violencia

Por supuesto que no descartamos los factores sociales que tienen que ver con la desigualdad de oportunidades y con la utilización de la violencia física, económica y sicológica, como estrategia de los centros de poder nacionales y mundiales para disciplinar a las poblaciones.

Reconocemos como violencia a la discriminación, cuando se persigue o se limitan las oportunidades a una persona por diferencias de raza, de religión, por estar formado en una cultura diferente, por pertenecer a otro género sexual o por sus preferencias sexuales, por ser niño o ser anciano, por enfermo o discapacitado, o por ser extranjero.

La violencia económica la vemos en la explotación, el robo, el trabajo infantil, el trabajo en negro, en una política impositiva que penaliza el consumo de los que tienen menos, en la concentración desmedida de la riqueza de unos pocos a costa de la carencia de la mayoría, en los intereses usurarios sobre las deudas que deben soportar las poblaciones más pobres y sobre todo, la pobreza misma.

También está la violencia Psicológica de los medios de difusión masiva, cuando disimulan estas formas de violencia con eufemismos, utilizan lo catastrófico como estrategia de venta, entregan su opinión al mejor postor confundiendo a las poblaciones con trivialidades para distraernos de los temas importantes.

La violencia sicológica es en el plano institucional, la humillación del otro, el no escuchar, el desinterés frente a la desgracia, la degradación, la indiferencia, el contagio del resentimiento, de la amargura, la falta de afecto, la falta de participación, la falta de sentido en las acciones y por sobre todo esto, el promover el individualismo posesivo en las nuevas generaciones como única dirección para la vida y subestimar un sentido para nuestra vida basado en la solidaridad.

La desigualdad de oportunidades es la principal violencia social, generadora de esas otras formas de violencia que bajan en cascada hasta cada uno de nosotros, a través de los medios masivos y de las instituciones de control físico o psicológico.

La violenta desigualdad de oportunidades es mantenida en la mayoría de los países, por una democracia formal manejada desde ciertos centros de poder locales y mundiales. Con un enfoque violento, estos centros quieren poner límite a la violencia existente, como si no estuviera generada también por las condiciones injustas que ellos mismos propician.

La capacitación

Contamos con una estrategia general de cambio que denominamos "Metodología de la No-Violencia Activa" y tácticas específicas para cada forma particular de violencia.

Para reconocer e intervenir con más claridad sobre tan diversos factores que producen violencia, dividimos la realidad en tres partes o "Planos".

Al igual que lo hace cualquier disciplina de estudio para comprender mejor los fenómenos que le interesa investigar, planteamos la separación en estos tres campos:

✓*Individual (o Personal Interno)*

✓*Institucional (u Organizacional)*

✓*Social (o Comunitario)*

Como si fueran círculos concéntricos que van desde el interior del individuo, pasando por lo institucional hasta el campo de lo social (o socio-comunitario).

Nuestra mirada se puede dirigir a uno u otro de estos tres campos o "planos" de estudio, buscando reconocer las formas invisibles u ocultas de la violencia.

Al hacerlo, descubrimos que hay factores específicos y bien diferenciados que nos generan violencia que provienen de cada uno de esos Planos de análisis.

Vemos que en la situación actual del mundo, estos Tres Planos, se potencian unos a otros en un espiral creciente de violencia.

Al diferenciarlos entre sí, también podemos imaginar más claramente las características positivas que quisiéramos que tuviera cada uno de ellos, por contraste con la situación actual.

Por eso ponemos en el otro extremo de esta descripción del mundo actual que rechazamos, al conjunto de aspiraciones que tenemos de una sociedad más justa y sin violencia, de instituciones participativas y eficaces y de individuos coherentes con ese tipo de sociedad y de instituciones solidarias.

Este mundo anhelado donde los tres Planos interactúan favorablemente, podemos imaginarlo a su vez, como un espiral creciente a favor de la vida y la felicidad de los seres humanos (no un espiral "vicioso", sino "virtuoso").

Entre la imagen del mundo actual y la del mundo que queremos se encuentra el camino para transitar de un lugar al otro.

La propuesta que estamos tratando de comunicar, es ese camino o Método de cambio.

Se trata de la hipótesis central del trabajo de investigación- acción que estamos llevando adelante, sobre como se podría concretar la superación progresiva y simultánea de la violencia en cada uno de los Planos y continuar avanzando hacia la construcción de una Nación Humana Universal, solidaria y no violenta.

La capacitación sobre el método triple

El programa de Capacitación sobre el método triple; está desarrollado con detalle en el Módulo 5 y acompañado de sugerencias para el Facilitador.

Además hay un Anexo con los materiales didácticos necesarios para cada actividad y cada encuentro.

El programa de capacitación consta de nueve reuniones (presenciales o virtuales) y de nueve Trabajos Prácticos.

Los nueve Trabajos Prácticos, se realizan durante los intervalos entre los encuentros (semanales) y apuntan a la construcción de los Consejos por la No-Violencia Activa en las Organizaciones, al estudio y a las prácticas de desarrollo personal y a la contrucción de Redes de instituciones.

Esta tarea concreta es realizada durante el tiempo que dura la Capacitación y continúa luego de ella cuando se han creado los Nodos o redes locales.

El equipo que coordina el nodo local, es quien realiza el seguimiento posterior que llamamos "Consolidación" y luego concreta la Ampliación, apoyado por la Red existente que incluye varios países de América y Europa y también varias provincias argentinas.

El Método triple de cambio: Las 4 Etapas en los Tres Planos, simultáneamente

*La **Primer Etapa** de esta superación que nos planteamos, es la desnaturalización de la violencia, al revelar las causas ocultas por la costumbre y a veces por la mala intención, en cada uno de los tres planos.*

*La **Segunda Etapa**, es facilitar en cada individuo el contacto con las aspiraciones profundas de un mundo solidario, de organizaciones que sirvan a la gente y de individuos, coherentes con ese mundo.*

*La **Tercera Etapa** es el proceso de construcción de ese mundo solidario y no violento al que aspiramos, de esas instituciones y de ese uno mismo, coherentes con esa nueva sociedad.*

Esta construcción triple, tiene a su vez en cada plano un primer momento de inicio, un segundo momento de consolidación, pasos e indicadores.

*La **Cuarta Etapa** es la ampliación de la propuesta hacia el mundo, multiplicando el modelo de trabajo.*

Todos estos temas los estudiamos en forma teórico-práctica durante la Capacitación que presentamos en este Manual.

La última raíz de la violencia está en la cultura individualista.

La última raíz de la violencia tiene que ver con la dirección individualista y posesiva de la vida instalada en esta cultura universalizada.

Encontramos en la raíz de la cultura violenta en la que estamos inmersos, factores comunes instalados en los tres planos.

En primer lugar, el proyecto de vida individualista posesivo y competitivo, en oposición a un proyecto de vida solidario y en segundo lugar, el enfoque violento para producir cualquier tipo de cambio, en lugar de la metodología de la No-Violencia activa.

El Proyecto individualista, posesivo y competitivo, está "naturalizado" como si fuese el único camino de vida posible para alcanzar la felicidad.

Genera violencia, porque fomenta la desconfianza del otro, al que convierte en un rival, fragmentando las relaciones, llevando a la soledad, a la defensa, a la agresión y al temor, como forma de vida considerada "normal".

Se lo considera inmodificable, como si surgiera de un impulso innato, como si no fuera aprendido, sin reconocer que vivimos en una cultura que lo promueve y que podría educar en un sentido solidario y de cooperación, como lo han hecho y lo hacen otras culturas.

Aquí se hace evidente la necesidad de desarrollar el concepto de "Ciudades educadoras no violentas y solidarias".

Esta idea de un ámbito "formativo" tan amplio como una ciudad, es un escalón teórico, que nos facilita imaginar la influencia de una cultura individualista, posesiva y competitiva, sobre generaciones enteras que se van volcando una tras otra dentro de ese molde.

El concepto de "molde cultural" describe una gran verdad y cambiar este "molde" actual, tiene mucho sentido.

Este fenómeno "educativo" colectivo, no es reconocido como tal porque estamos inmersos en esta cultura individualista, posesiva y competitiva que todo lo penetra y que no es conciente de sí misma como producto de los seres humanos.

No se considera a sí misma como resultado de las intenciones de personas, como un producto histórico y por lo tanto, modificable.

Posiblemente, esto ocurre porque no tenemos ningún otro término con el cual compararla, como podría ser una cultura de la solidaridad, de la cooperación, en armonía y equilibrio con el medio ambiente. Esta falta de "contraste", la hace "invisible". Es como mirar algo blanco sobre un fondo blanco.

Y esta única cultura individualista posesiva y competitiva, es la formadora de la subjetividad de la inmensa mayoría. Es la única que conocemos.

Nos rodea por todas partes una economía basada en el individualismo acumulativo y la competencia, una forma similar para el deporte, para la política, el arte, las profesiones, y por donde se quiera mirar aparece lo mismo.

Siempre se observa el proyecto de vida individualista, competitivo, posesivo, y por lo tanto violento, como algo "normal", como algo "naturalizado" y lo podemos ver tanto fuera como dentro de nosotros mismos.

Lo aprendimos, como aprendimos nuestra lengua materna, sin reflexionar sobre su conveniencia o no y de ese mismo modo lo aceptamos ingenuamente.

Hoy se considera como un hecho incuestionable, a esa dirección mental en nosotros mismos y en los demás, como parte de "la naturaleza humana".

Ya adultos, sin embargo, algunas personas descubrimos que nuestro idioma materno fue aprendido y no nacimos con él. También nos enteramos de culturas que viven o han vivido en relación de cooperación solidaria, donde la relación con la naturaleza y los demás es no violenta activa, aunque sean culturas pequeñas y hayan existido por períodos limitados de tiempo.

Esto nos permite repensar a ese rasgo básico de nuestra cultura como algo que se podría modificar.

Dice la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe del 2003 "la violencia es una enfermedad, y es algo que se aprende".

Sin embargo, cuando pensamos en la tarea de cambiar el plano social y cultural, su dimensión es tan grande, que excede todo lo que podemos hacer como individuos e inclusive lo es para cualquier institución aislada.

Aquí aparece la necesidad de pensar herramientas de otra escala, tales como las Redes de Instituciones no violentas, locales y regionales, junto con la decisión de autoridades educativas y gobernantes.

Las Redes y el plano Socio Comunitario

Por lo tanto, para actuar sobre el plano Social o Comunitario, desarrollamos las REDES de "Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa" (RCPNVA).

Estas Redes son relaciones de colaboración que se establecen como estrategia no violenta activa de cambio, en el Plano Social.

Estas redes en algún momento de su crecimiento se tocan con los po-

deres establecidos (Intendentes, Ministros, Gobernadores, etc.) que, en muchos casos, comprenden la necesidad de este cambio y a partir de su influencia, multiplican las posibilidades de acción.

El sistema educativo pareciera ser el subsistema de la sociedad más sensible al tema de los valores humanos.

También los Municipios son un ámbito adecuado para introducir cambios permanentes en la comunidad (por ejemplo a partir de una Secretaría de la No-Violencia, un Centro de Formación Permanente para la No-Violencia, campañas sobre estos temas en los medios de difusión locales, etc.).

Creemos sin embargo, que si no cambian también otros factores de poder dentro de la sociedad, no va a ser posible lograr un cambio importante en organización social y en la dirección de la vida de las personas.

Por eso las Redes y Consejos PNVA, apuntan a influir en todo tipo de organizaciones, de Salud, productivas, ONGs, sindicatos, etc. y en organismos oficiales.

A lo largo del Curso, vamos a estudiar las formas de construir espacios y tiempos no violentos y solidarios, en el interior de las instituciones, de la comunidad y de cada uno de nosotros.

Método Triple de cambio

12 aspectos que caracterizan la propuesta

1. Se parte de que hay múltiples formas de violencia y que no es violencia sólo la física.

2. Se trabaja sobre las causas, no sobre los emergentes manifiestos.

3. Esperamos resultados para el mediano y largo plazo, no en lo inmediato.

4. Las capacitaciones en el Método son para adultos (directivos y docentes, si es una escuela), no para alumnos, niños o adolescentes.

5. Los directivos y docentes forman a niños y jóvenes, creando condiciones para que estos actúen como transformadores de la realidad, no sólo para recibir información.

6. Se propone una pedagogía activa y solidaria, no pasiva e individualista.

7. El "Programa de Capacitación" se basa en la reflexión grupal sobre experiencias en los encuentros y sobre acciones que directivos y docentes realizan en sus escuelas. Es una secuencia progresiva y no se basa en charlas o talleres sueltos.

8. El proceso de cambio comienza a nivel Institucional y Comunitario, no áulico.

9. Actividades Formativas diarias afirman lo solidario, no el individualismo. No es suficiente con que el discurso sea a favor de la solidaridad.

10. Comenzamos la construcción con quienes quieren y pueden organizarse para hacer algo por ellos mismos y por los demás. No comenzamos por los grupos demasiado afectados por la violencia.

11. Alguien que no es docente puede ser capacitador y también cumplir otras funciones en un Nodo.

12. El método es también aplicable a otro tipo de instituciones que no sean educativas.

Aclaración de los 12 aspectos que caracterizan la propuesta.

1. Se parte de que hay múltiples formas de violencia y que no es violencia sólo la física.

No se trata sólo de superar la violencia física. Esta es la más reconocida de todas las formas de violencia pero hay muchas otras.

El Método intenta superar a todas ellas.

2. Se trabaja sobre las causas, no sobre los emergentes manifiestos.

El método se aplica en forma directa sobre las causas de la violencia, en su mayoría invisibilizadas por el hábito y no sobre los emergentes violentos manifiestos. Esto último lo hacen organizaciones específicas con las que colaboramos orientando hacia ellas a los involucrados en conflictos o cuando surgen requerimientos de asistencia ante hechos de violencia física.

Esta propuesta está orientada a construir nuevos ámbitos en los que no surja ninguna forma de violencia. Se puede decir que es un enfoque no violento activo, preventivo y global.

3. Esperamos resultados para el mediano y largo plazo, no en lo inmediato.

Al implementar el "Método triple de cambio", se esperan resultados para el mediano y largo plazo porque la propuesta es construir nuevos ámbitos sociales e institucionales no violentos y solidarios. Esta construcción es un proceso que requiere del cumplimiento de varias etapas y pasos. No actuamos directamente para resolver problemas coyunturales, ya que este método de trabajo, progresivo y simultáneo en los tres planos, (individual, institucional y socia) necesita cierto tiempo para producir resultados. En lo inmediato, se advierte en mucha gente, el renacimiento de la esperanza sobre que el cambio es posible, el afán por comunicarlo y comenzar a construir.

4. Las capacitaciones en el Método son para adultos (directivos y docentes), no para alumnos, niños o adolescentes.

La capacitación inicial es en forma directa para adultos y va de tres meses a un año según los intervalos de las reuniones. Se parece mucho a la formación para un oficio en el que se aprende a intervenir, transformar y construir con los elementos propios esa especialidad. En este caso los campos de intervención corresponden a las ciencias sociales: la subjetividad de las personas, las instituciones y las redes sociales. Este tipo de capacitación para "constructores" de ámbitos solidarios y no violentos, esta alejado de la enseñanza tradicional de una "materia" que trate de la solidaridad y la No-Violencia. En esta se esperaría aprender contenidos conceptuales para retenerlos y volcarlos en forma escrita u oral para ser evaluados. En cambio en la capacitación para "constructores", se puede medir el nivel de aprendizaje de un participante, por los pasos de la nueva construcción que ha logrado concretar, en cada uno de los tres planos. Son los adultos (directivos y docentes) los que tienen el poder para comenzar a construir la nueva institución democrática que dará espacio para la escucha y el diálogo a los alumnos y reorientará la escuela hacia la solidaridad. En ese nuevo contexto institucional, un equipo de adultos de esa escuela, realiza la formación de los alumnos en la No-Violencia Activa.

5. Los directivos y docentes forman a niños y jóvenes, creando condiciones para que estos actúen como constructores de una nueva realidad, no sólo para recibir información.

Los docentes capacitan a niños y jóvenes, fundamentalmente, a través de actividades participativas y solidarias en las que estos son protagonistas.

La formación para los alumnos no es a través de clases expositivas o talleres, aunque algunas veces se puedan utilizar estas estrategias como complemento.

La capacitación teórico-práctica a los directivos y docentes, los habilita a iniciar la transformación de sus instituciones, en ámbitos donde se pueda vivir cotidianamente una democracia real.

En estos nuevos ámbitos, no se apunta solamente a superar la violencia, sino a formar ciudadanos solidarios, comprometidos con la comunidad.

Para lograr esto, los directivos y docentes, inicialmente, se organizan en un "Grupo Motor" de la Institución y crean las condiciones para:

A. La participación activa de niños y jóvenes por medio de representantes, en espacios formales de escucha y diálogo llamados Asamblea Solidaria, en las que participan periódicamente junto con representantes de docentes y directivos.

Este es un espacio ideal para, en la práctica, "construir ciudadanía", incorporando cualidades de respeto por el otro, compromiso con la palabra dada, proponer iniciativas constructivas, expresar ideas, escuchar y aceptar el disenso, trabajar en equipo, construir con otros una visión compartida de la comunidad e institución que se desea construir, formular y concretar proyectos, etc.Todo esto se puede incorporar como aprendizaje, solamente haciéndolo. ¿Y dónde podría ser, si no en una escuela donde funcione un espacio regular de este tipo?

B. El Grupo Motor crea condiciones también para el trabajo y estudio diario en el marco de Proyectos de Aprendizaje – Servicio, donde el conocimiento interdisciplinar se utiliza para la transformación de la realidad con sentido solidario. El marco orientador es la superación la desigualdad de oportunidades, no como asistencialismo sino como promoción social.

C. El Grupo Motor crea ámbitos en la institución para superar la violencia interior en cada individuo, con estrategias adecuadas que permitan comprender sus causas, trabajar sobre ellas y lograr una paz interior activa y creadora.

D. La formación de padres por medio del curso: "Familias no violentas", también es motorizado por adultos (directivos y docentes) y apunta a construir relaciones no violentas y solidarias en este ámbito de formación tan decisivo para la dirección que tomarán las nuevas generaciones.

6. El Método triple propone una pedagogía activa y solidaria, no pasiva e individualista. Prioriza como estrategia de cambio, el crecimiento de lo positivo más que el enfoque sobre lo negativo.

El conocimiento es neutro y su aplicación puede servir al individualismo destructivo o a la acción solidaria que construye. La escuela debe formar en la acción solidaria y constructiva, para contrarrestar y superar la tendencia de una sociedad individualista y violenta, que arrastra en esa dirección equivocada.

Se apoya para producir los cambios, en hacer crecer lo positivo, lo solidario, lo que construye, las aspiraciones profundas. No enfatiza la búsqueda del problema, de lo negativo.

7. El "Programa de Capacitación" se basa en la reflexión grupal sobre experiencias en los encuentros y sobre acciones que directivos y docentes realizan en sus escuelas. Es una secuencia progresiva y no se basa en charlas o talleres sueltos.

La capacitación para la construcción de ámbitos solidarios y no violentos, se realiza en reuniones periódicas de experiencias y reflexión y sobre todo

por medio de los "trabajos prácticos" para concretar en las escuelas. Estos trabajos son pasos a realizar, en el proceso de construcción simultánea de espacios y tiempos no violentos, en los tres planos. Este proceso de cambio en las instituciones, muchas veces no alcanza a completarse durante esta formación inicial, lo que hace necesario un segundo momento llamado: "Seguimiento" o "Consolidación".

La Guía para la Capacitación y Seguimiento, es el Manual "Hacia una cultura solidaria y no violenta".

Esta sistematización plasmada en un manual, ha surgido de un proceso de investigación acción de 8 años realizado por docentes y otros voluntarios, en diferentes ciudades de Argentina y Brasil.

8. El proceso de cambio comienza a nivel Institucional y Comunitario, no áulico.

Una vez que se han iniciado estos procesos de cambio en la orientación de la institución y se ha comenzado a adecuar en forma coherente con ella la gestión institucional y la curricular, los docentes y alumnos están en un contexto favorable, como para que se incorpore al aula un trabajo sobre la subjetividad de los alumnos.

Pero esta no es una propuesta sicológica que intente intervenir sobre algunos niños o jóvenes que sean particularmente violentos.

La capacitación directa a los alumnos la realizan sus maestros, cuando ya están en marcha estas transformaciones estructurales mencionadas. La capacitación de niños y jóvenes la llevan adelante cuando ya se ha aceptado institucionalmente la importancia de educar en la participación, el diálogo y la solidaridad y en la práctica se están instalando la democracia real por medio de la Elección de representantes y la Asamblea solidaria en la nueva forma de gestión institucional, los proyectos de Aprendizaje-servicio en la nueva gestión curricular y la capacitación para Familias no violentas, como nuevo vinculo con la comunidad de padres.

9. Las Actividades Formativas diarias afirman lo solidario y no el individualismo. No es suficiente con que el discurso sea a favor de la solidaridad.

Para lograr cohesión grupal en la institución y más adelante la unidad del tejido social, es necesario no sólo afirmar la solidaridad con el discurso, sino formar para colaborar con los otros, no para triunfar sobre los otros. La educación se comporta como si aceptara que es buena la competencia individualista y premia al primero.

Se suma sin quererlo a los valores de un sistema de vida inhumano y violento, sin advertir que estos llevan a la fragmentación de las relaciones

entre las personas y las organizaciones, al temor y la desconfianza que se suman a las demás formas de violencia existentes. En lugar de premiar la colaboración, la ayuda al que necesita, el compartir, el ponerse en el lugar del otro, se declama el discurso que exalta la ayuda y se sigue estimulando la competencia y premiando a los vencedores en la carrera para llegar a ser un futuro triunfador individualista.

10. Comenzamos la construcción con quienes quieren y pueden organizarse para hacer algo por ellos mismos y por los demás. No comenzamos por los grupos demasiado afectados por la violencia.

Comenzamos el proceso de construcción de instituciones y redes no violentas, con aquellos que cuentan en este momento con energía disponible para capacitarse y formar equipos que modifiquen su realidad y la de otras instituciones. No comenzamos con las personas y las instituciones más afectadas por la violencia, no porque no nos duela la situación en la que están y no comprendamos lo grave que puede ser para ellos. Nos planteamos una estrategia a mediano plazo para poder hacer algo en un segundo momento por ellos y por otros y sobre todo, evitar a tiempo que muchos más lleguen a esa situación penosa. Por eso nos aplicamos a aquellos individuos e instituciones que cuentan con mayor disponibilidad de energía y una fuerte tendencia solidaria. Estos individuos y organizaciones luego de capacitarse, se ocupan de superar las causas de la violencia que afectan no sólo a sus instituciones y a su medio inmediato, sino que amplían su influencia más allá y llegan a atender las necesidades de otros. Este es el sentido por el cual vamos construyendo una Red de instituciones solidarias y no violentas que van creciendo y ampliando su influencia hacia el medio en diferentes ciudades. La estrategia es "no ir contra una gran fuerza, sino esperar a que aquella se debilite y entonces avanzar con resolución" (cuando la relación de fuerzas sea favorable al proyecto).

11. Alguien que no es docente puede ser capacitador y también cumplir otras funciones en un Nodo.

Los voluntarios sociales no profesionales docentes, pueden convertirse en multiplicadores de la propuesta o sumarse a otras funciones de un Nodo luego de haber recibido y aprobado la Capacitación durante tres meses, en un Centro de Formación Permanente por la No-Violencia activa.

12. El método es también aplicable a otro tipo de instituciones que no sean educativas.

Se puede aplicar en empresas y municipios, sindicatos y organizaciones de la sociedad civil. Todas las organizaciones necesitan democratizar las decisiones, organizarse en redes para superar la desigualdad de oportunidades en lo social y que sus integrantes superen la propia violencia.

Donde se está desarrollando la Propuesta

Se trata en general, de Instituciones Educativas del Estado, situadas en barrios marginales y medios, Escuelas Secundarias y Primarias.

En los últimos años se han adaptado los Encuentros a personas analfabetas en barrios marginales de Neuquén, se han iniciado capacitaciones a grupos numerosos de docentes a partir de la solicitud de las autoridades educativas del Estado de Río de Janeiro, se ha iniciado una experiencia con el Método en una empresa de transporte, se han realizado capacitaciones a distancia por medio de Internet (en forma gratuita) para personas interesadas en multiplicar la propuesta de diferentes países y ciudades y esta práctica se está ampliando a otros idiomas (portugués e inglés).

Ha surgido durante 2009 la oferta de fundar una escuela primaria de la No-Violencia en Neuquén de la que se dispone ya el terreno.

En el 2010, comienza la aplicación del Método en el ámbito de la Dirección de Formación Integral del Municipio de Lomas de Zamora, en el Conurbano de la Ciudad de Buenos Aires.

En este momento, integramos un Equipo Promotor de la propuesta en varios países y ciudades, formado por numerosos voluntarios experimentados.

Países y ciudades donde se está desarrollando la propuesta y quienes la impulsan

A la fecha, las actividades de los CPNVA o Método Triple están presentes en 8 países y 24 ciudades. Somos 90 facilitadores construyendo la propuesta en el mundo, más unos 20 colaboradores que han aportado de diferentes formas.

Mencionamos aquí a todos los amigos que están llevando adelante la experiencia desde hace varios años y a los que recién están comenzando.

Casi todos ellos están aplicados en instituciones (en su mayoría educativas y actualmente en municipios).

Otros están realizando capacitaciones por medios virtuales o en forma presencial a docentes, directivos, padres o colaborando activamente en la difusión y ampliación de la propuesta.

Hay traductores de materiales, encargados de recibir y distribuir información, responsables de la página web, diseñadores gráficos y otros que conectan con instituciones o medios de difusión. Todos ellos, son voluntarios que eligen libremente el lugar desde donde quieren colaborar. Los Nodos tienen total autonomía e independencia lo mismo que cualquier persona que quisiera utilizar este método de trabajo.

Lo único que se requiere para participar en la Red de CPNVA es aplicar el Método presentado en este Manual y en caso de introducir modificaciones sustanciales al marco teórico o al contenido de la capacitación, se le solicitará que no utilice la denominación "Consejos Permanentes por la no violencia activa" o "Método triple de cambio" para designar las actividades que realiza.

Argentina:

✓**Capital Federal:** Pina Greco, Juan José Pescio, Ricardo Lucero, María Eugenia Montemurro, Verónica Torres, Daniela Caldas, Angel Crego, Blas Quiñones, Marcelo Salas, Viviana Cano, Fabián Scorpino, Cristina Wisnivesky, Paula Hofferle, Nieves Barbi.

Provincias:

✓**Buenos Aires:** Vedia: Mirta Gatica; Ezeiza: Liliana Porto, Silvia Pérez; Lomas de Zamora: Javier Lento, Patricia Nagy, Evangelina Martinez; San Fernando: Gabriela Balbuena, Claudia Gaynza, Miriam Rolón, Carina Paredes, Adriana Pérez y Verónica Barusso; La Matanza: Verónica Torres, Daniela Caldas, Susana Grillo, Alejandra Ramírez, Noelia Ramellini, Esther Ferreyra, Sandra Bravo, Ricardo Rivero; Ciudad Evita: Esmeralda Scavuzzo, Eduardo Cagnoli; Morón: Viviana Araujo, Yolanda Ramonino, Carlos De Luca; Lanús: Alejandro Pérez; Llavallol: Nestor Haupt.

✓**Chaco**: Ciudad de Resistencia, Héctor Benítez, Mirian Kovensky, Gustavo Goren, Rossana Flores, Tomás Enrique, Raul Orts.

✓**Entre Ríos:** Ciudad de Concordia, Bernardita Zalisñak, María Isabel Flachsland.

✓**Jujuy**: Calilegua, Laura Avila, Valeria Dávila.

✓**La Pampa**: Ciudad Santa Rosa, Pérez Norma, Natalia Pía Salvadori.

✓**Mendoza:** Ciudad de Mendoza, Laura Sevilla y Gloria Barboza; San Rafael, María Antonia Vilallonga, María Rosa Gutiérrez y Fabricio Abaurre.

✓**Neuquén:** Ciudad de Neuquén, Mabel Celis, Elsa Zuñiga, Gloria Rastelli, Mariela Aguirre, María Elena Arias, Patricia Rosso, Rosa Álvarez, Eduardo Mordassini, Nelly Garay, Federico Fermini, Jorge León, Romina Zuñiga.

✓**Salta:** Ciudad de Salta, Alejandra Elena Vittar, María del Carmen Campos, Andrea Luna.

Brasil: Río de Janeiro, Ana Paula Pinto de Souza; Maroly

Penteado; Marco Pantoja; Hugo Moyano; Cristina Obredor; Ricardo

Marcianesi; Jaqueline Melo; Liana Bianchi.

Holanda: Rotterdam, Martín Maedebach y Daisy Carolina Bernal Arévalo.

Italia: Milán, Javier Arroyo.

Perú: Lima, Enrique Zegarra Vílchez, .

Puerto Rico: San Juan, Noemí Quiles.

República Dominicana: Santo Domingo, Ángela Serra.

Uruguay: Montevideo, Ana María Mahserdjian.

Agradecimientos:

A Daniel Milani y Mutty por su apoyo desde los comienzos del proyecto.

Por su participación en la concreción de este libro a:

Sara Castillo, Noemí Costas, Luis Ammann, Laura Waisman, Débora Tormen, Pablo Ales, José Fiducia.

A quienes colaboran en la construcción y expansión de la propuesta: Leonardo Marín, Carlos Pérez, Carmen Gargiulo, Walter Bartolomé, Liliana C. Cichy, Facundo Pérez, Gloria Garrido, Daniel López , Christian Echetto, Sergio Spano, Sebastián Spano, Mariano Spano.

Resultados esperados

El más significativo de los momentos, al que deben llegar en el Plano Institucional, es el del nacimiento de la Asamblea Solidaria dentro de la Institución.

Esta se manifiesta como un lugar y tiempo jerarquizado en el que se reúnen (cuando se trata de una Institución escolar) los representantes de los Consejos de Docentes, Alumnos, No-docentes y Padres.

Allí, los representantes se escuchan, reflexionan sobre sus problemas y aspiraciones, buscan llegar a consensos y toman decisiones en conjunto.

En estos espacios de democracia real, se mantiene la asimetría de los Roles, conservándose el nivel de orientadores que le corresponde a Directivos y Docentes, ya que esta diferencia de conocimientos entre docentes y alumnos, es lo que fundamenta la existencia de una Institución Educativa.

Sin embargo, las nuevas relaciones de afecto, participación y sentido que estos Roles incorporan como actitud y promueven a partir de la Propuesta, da lugar a la comunicación directa, a la escucha activa y recíproca de Alumnos, Preceptores, Auxiliares y Padres, y a la incorporación de sus opiniones y decisiones en la marcha de la Institución, de modo regular y sistemático.

En el Plano Individual, las prácticas de desarrollo personal, van generando en cada persona, registros de paz interna, de reconciliación con el propio pasado, de esperanza con relación al futuro y de un sentido solidario para las acciones.

Son significativos los cambios en la Comunidad a partir de los proyectos que implementa el Nodo local tendientes a superar la desigualdad de oportunidades.

Todos estos cambios positivos simultáneos en los tres planos se realimentan y potencian, generando un "espiral virtuoso".

A quienes se dirige nuestra propuesta.

En este proceso de investigación-acción, invitamos a participar activamente, a todos los que quieran contribuir a superar la violencia y avanzar hacia una convivencia solidaria, haciendo crecer lo positivo en Sí mismos, en las Organizaciones y en la Sociedad.

Va nuestro agradecimiento especial para todo el equipo de investigación-acción, copartícipes en el diseño de este método y constructores de este proyecto en el mundo.

Los autores

MÓDULO 1

FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

LA SITUACIÓN DE VIOLENCIA EN QUE VIVIMOS

Hoy es evidente para todos que la violencia, invadiendo todos los órdenes de la vida, crece tanto en nuestro país como en el mundo.

La violencia (independientemente de la condición cultural o económica), no sólo se ha instalado en el poder y en las calles, sino también en el interior de cada individuo, en las relaciones de familia, de amistad, en el trabajo, en los colegios y universidades, en el barrio y en los diversos grupos sociales.

Cuando hablamos de violencia, no nos estamos refiriendo sólo su expresión mas grosera: la violencia física; que reconocemos en la guerra, la tortura, el atentado, el asesinato, la agresión delictiva y el castigo corporal.

También existe una violencia económica reflejada en la explotación, desocupación, subocupación, y en el consumo de lo superfluo y suntuario frente a la indigencia y el desamparo.

Existe asimismo una violencia racial conocida como discriminación, segregación y xenofobia.

Y también una violencia religiosa, conocida como fanatismo o intolerancia.

La violencia crece así en las relaciones familiares, en el barrio, en la escuela, en la universidad y en el trabajo.

Finalmente crece la violencia psicológica interna y personal, que se refleja en el aislamiento, la resignación y el sin-sentido.

Ante ésto, no debe sorprendernos que alguien dé una respuesta de violencia física si se lo somete a inhumanas presiones psicológicas, o de explotación económica, o discriminación e intolerancia.

Si nos sorprendemos por su respuesta es, o bien porque somos parte interesada de la injusticia (en cuyo caso nuestra "sorpresa" es además una mentira), o porque solamente vemos los efectos sin advertir las causas que determinan tal explosión.

Ésto no pretende justificar la violencia como metodología de acción, ya que proponemos todo lo contrario, pero sí intenta

evidenciar la violencia disfrazada que, en sus diferentes formas, nos imponen los centros de poder político y económico.

También, en nuestra sociedad crecen aceleradamente la locura y el suicidio, la drogadicción, el alcoholismo, la marginación o la incomunicación, en los que solemos ver sólo el efecto espectacular y lamentable en los individuos afectados, pero no las diferentes formas de violencia social e institucional que los agreden.

El problema de la violencia no se podrá resolver aplicando ideas y prácticas que son propias de una visión "zoológica" (deshumanizada) de la vida humana, volviendo a prácticas primitivas como la pena de muerte, la "mano dura" en las calles o la penalización de los niños.

¿Qué pasaría si este "enfoque violento para superar la violencia" terminara por imponerse?

Por cierto, los problemas de inseguridad existen y se multiplican, pero con un tratamiento violento no resultará la paz.

La violencia se ha instalado en el pensar, sentir y actuar de una sociedad que, peligrosamente, observa como avanza y se consolida la "falsa ideología" que dice: "no existe solución al problema de la violencia".

◤ EL "MAL ARMADO SOCIAL": SU INFLUENCIA EN LAS ORGANIZACIONES Y LOS INDIVIDUOS

La violencia en nuestro país y en el mundo es la expresión, el emergente, de un sistema de vida inhumano.

Es la expresión de una dirección de vida incoherente y contradictoria.

Es la manifestación de una cultura decadente que considera el dinero como el valor más importante, y esta creencia se ha impuesto en todos los ámbitos de relación humana. Se trata de una cultura que no considera al ser humano como su máximo valor, sino como un "objeto", un instrumento para "emplear", o un "recurso".

No reconoce que lo fundamentalmente humano es la "libertad de su conciencia". Es decir, su capacidad para elegir entre opciones, y la capacidad de aceptar o negar las influencias que le llegan, tanto externas como internas.

Lo es también su "intencionalidad", entendida como la capacidad de mantener la coherencia de las acciones en la dirección elegida, o de perseverar en la búsqueda de una nueva dirección.

La Situación actual: como círculo vicioso de violencia naturalizada

Esta cultura trata a la conciencia humana como algo pasivo. Considera que nuestra subjetividad se construye por la incorporación y acumulación de lo que nos llega. No incluye la actividad intencional de cada persona en la construcción de su "mundo interno".

A las minorías dominantes les conviene mantener la conciencia de las mayorías, sumergidas en un tipo de funcionamiento pasivo, sumiso a las condiciones que se le imponen y, paralelamente, desvalorizar su capacidad de elección.

Tratan de acallar toda rebeldía, y repiten por los medios que controlan que la desigualdad y exclusión que ocurre en la sociedad, es "algo natural". Insisten en que ésto no es consecuencia de las

intenciones de personas concretas que eligen acumular más dinero y poder, sino consecuencia de "las leyes naturales del mercado".

Además, afirman que obedecer a esas leyes, traerá felicidad para todos.

Decimos que la política y la economía son violentas. Que están en manos de un sistema perverso controlado por una minoría que se ha apropiado del todo social, y que esta violencia es ejercida por esa minoría sobre el resto de la sociedad.

Decimos que las instituciones del Estado y las privadas al servicio de esa política y de esa economía, son violentas.

Esta violencia la ejercen principalmente los dirigentes de organizaciones privadas y oficiales que, obedientes al Sistema, actúan en contra de sus subalternos y de los ciudadanos a los que deberían servir.

LA VIOLENCIA Y LAS REGLAS DE JUEGO DE LAS INSTITUCIONES

Si jugamos al juego de "las sillas", donde para ganar cada participante debe empujar a otros para quedarse con los asientos (que cada vez son menos a medida que avanza el juego), resulta muy difícil hablar de solidaridad. Aquel que se ocupe de considerar la situación de otro dejándole lugar, será un "inadaptado" y no ganará nunca. En este juego el triunfador será aquel que fuese el más rápido para sacar ventaja a los demás y, si fuera necesario, el que más encarnizadamente luchara por desplazar a otros. Incluso aunque su conducta para hacerlo no fuera demasiado limpia.

Supongamos que sea posible cambiar las reglas de juego y que todos ganen. Propongamos que al terminar la música en cada ronda, a pesar de que se vayan sacando sillas, todos tengan que estar sentados. Es fácil anticipar que nos ocuparemos de que nadie quede parado, y haremos esfuerzos por sentar a todos aún sobre las rodillas de los que ya se sentaron, y al llegar al final, nos encontraremos con una montaña de gente acomodada una sobre otra en una forma muy graciosa y sin perdedores ni ganadores, es decir, con un grupo de gente divertida.

Habitualmente, el egoísmo y la solidaridad son considerados actitudes personales independientes de las reglas de los juegos que jugamos. También nos hacen creer que las reglas son algo "natural"

y eterno, que no dependen de las decisiones de las personas que lo juegan. Si estas reglas regulan que hay ganadores y perdedores y se premia constantemente a los que ganan y se sanciona a los que pierden, crece la desconfianza en los demás, el temor a ser excluido y la percepción del otro como un enemigo a la hora de competir por el lugar. Pero también es posible jugar a juegos cooperativos en todas las relaciones personales, en las instituciones y organizaciones. Efectivamente puede haber una empresa cooperativa, un aprendizaje cooperativo, una relación cooperativa de pareja. La violencia puede estar exacerbada por las reglas de juego competitivas individualistas de la sociedad y de las Instituciones, y transformarse en un estilo de vida que adoptamos por considerarlo el único posible, aun a costa de contradecir nuestros sentimientos solidarios. Esta adaptación pasiva al medio social, puede ser reemplazada por una adaptación activa, transformadora de las condiciones en las que nos toca vivir. Es la mejor manera de entender la función de la educación como preparación para la vida, es decir, no preparar para amoldarse a las destructivas condiciones dadas sino para transformarlas en una Comunidad Solidaria, integrada por instituciones solidarias e individuos con proyectos de vida Solidarios.

◤ ORIGEN DE LA VIOLENCIA INTERNA

En el plano Individual, la falta de comunicación genera violencia, el aislamiento también lo hace, pero, fundamentalmente, el proyecto de vida posesivo, que centra el resultado de todas las acciones en el exclusivo beneficio de uno mismo, genera violencia porque encierra, como quien construye una casa muy segura para sí mismo pero queda solo, preso dentro de ella.

Este tipo de proyecto de vida, individualista y posesivo, es ensalzado por este sistema de vida, que nos muestra a la actitud egoísta como parte de "la naturaleza humana" y "motor del progreso económico".

Decimos por todo esto que: esa actitud posesiva, forzada por las reglas de la competencia basada en el individualismo, genera violencia en la mente y el corazón de las personas.

Cuando decimos "actitud posesiva" estamos sintetizando, en una frase, todo lo que hacemos cuando estamos centrados sólo en obtener la felicidad para nosotros mismos.

Se manifiesta como una tensión profunda, como una contracción interna que se agudiza cuando nos invade el temor a perder lo que tenemos, la desesperación por alcanzar lo que deseamos, o en el empeño violento que ponemos en recuperar lo perdido.

Tal actitud posesiva está en la base de todas nuestras elecciones y genera un estado de frustración permanente y profunda. Esa frustración que experimentamos como sufrimiento, como tensión que se acumula con cada uno de esos impulsos, es la condición principal de nuestra violencia interna.

El deseo de descargar esa violencia interna acumulada nos empuja, a veces compulsivamente, a hacer cosas a otros o a nosotros mismos, que luego lamentamos.

Pero no advertimos que es el proyecto de vida individualista, centrado en el éxito personal, en la búsqueda de la felicidad para sí mismo, el que ocasiona el registro interno y continuo de violencia.

No lo advertimos porque percibimos a nuestro proyecto de vida posesivo, como similar al que tienen todos los que nos rodean. Entonces nos parece "natural" y "normal".

No vemos que lo aprendimos jugando el juego de las reglas competitivas individualistas del Sistema, que dicen que para que unos ganen otros tienen que perder, y que "para triunfar en la vida hay que endurecer el corazón".

Los medios, insistiendo en demostrar la validez de esta dirección mental, exhiben a un puñado de "triunfadores" como ejemplo de los que "llegaron a la cima".

Luego nos preguntamos, sorprendidos, por qué muchos de esos triunfadores, que concretaron el ideal de vida de nuestra civilización, están atrapados por la droga, se suicidan o simplemente no se los ve en un estado de paz y alegría permanente, sino todo lo contrario.

No advertimos que esta dirección es errónea, además de porque la tienen todos, porque subestimamos las experiencias de verdadera paz y alegría profunda que nos produce nuestras propias acciones de servicio, de ayuda, aquellas que, desinteresadamente, tenían como destino el mejoramiento del otro.

Sería de utilidad advertir la emoción y el respeto que nos producen las personas dedicadas genuinamente a los demás.

Sería un paso hacia el cambio, reconocer en esta conmoción una señal interna clara de lo que profundamente queremos, como para iniciar la revisión (desnaturalización) de la dirección de nuestra vida centrada en nosotros mismos.

LA FALTA DE SENTIDO

Comunmente, la vida "normal" es aquella que va en la dirección que propone el Sistema: acumulación de bienes, conocimientos, reconocimiento social y éxito al compararnos con los demás respecto a lo que hemos conseguido en las relaciones amorosas o con el dinero.

Es decir que "el sentido de la vida" que propone el Sistema, es una carrera acumulativa de diferentes tipos de bienes, tangibles o intangibles, que depositamos sobre nuestra persona, dentro de esa "casa", que nos encierra.

Pero además, esa minoría dominante agrede excluyendo de la producción y el consumo de lo más indispensable a la mayoría, y sometiendo al resto a condiciones de subsistencia precarias.

Estas dos condiciones, una interna y otra externa, hacen que la enorme mayoría de los seres humanos, nos encontremos con un proyecto de vida que nos lleva a la soledad y al sinsentido y, a la vez, que seamos golpeados por un entorno de explotación y robo mundialmente organizado.

Resulta difícil suponer que toda la civilización esté mal encaminada y que se haya producido, a lo largo de la historia, semejante error de dirección respecto de lo que hace verdaderamente feliz y libre al ser humano.

Sin embargo, desde nuestro punto de vista, es un gigantesco error el camino elegido por la humanidad.

No obstante la minoria dominante, nos quieren hacer creer que ésta es la única manera de encarar la dirección de la vida, y que las reglas de juego del mercado (manipuladas por lo poderosos) son "leyes naturales" y que la busqueda tenaz del beneficio individual lleva al beneficio de todos.

Pero sin embargo, esta sociedad, compuesta por individuos aislados compitiendo entre sí por lograr la supremacía, lleva a que cada ser humano intente resolver sus problemas personales en un nivel Individual. Cada uno interpreta sus problemas como consecuencia de "su particular incapacidad" para vivir en "esta dirección correcta". Además, supone que en este medio social y económico "tan adecuado para triunfar", cualquiera puede hacerlo si tiene talento, suerte y se esfuerza lo suficiente. Por lo tanto, su fracaso se debe a la suma de sus propias elecciones equivocadas y de ninguna manera al entorno social y cultural ni tampoco a la dirección posesiva de su mente.

No es fácil ver esta trampa, porque está muy bien disimulada al poner toda la responsabilidad en el individuo y su libertad de elección, sin reconocer que se elige entre condiciones dadas que no son equitativas. Tampoco se reconoce que la propuesta de camino hacia la felicidad es manipulada por los medios masivos y las amenazas de quienes detentan el poder económico, político o militar.

Es necesario advertir que esos problemas individuales, organizacionales y sociales son, en su última raíz, la consecuencia de una cultura que ignora que **lo esencialmente humano es nuestra capacidad para la convivencia solidaria.**

Esta cualidad esencial es la que nos permite ponernos en el lugar del otro, y reconocernos a nosotros mismos y a los demás como parte de una misma Comunidad Humana.

Nuestro violento sistema de vida puede y debe ser transformado, pero es conveniente observar que las creencias descriptas son las raíces que están por debajo del sistema económico salvaje que aparece como lo más evidente.

El Sistema se nutre de esas creencias, inclusive, el principio de acumulación individualista competitivo justifica e impulsa a formar imperios invadiendo a otros. Esas mismas creencias se hallan instaladas también en nosotros, porque la dirección individualista posesiva y violenta también nos ha invadido sin que lo advirtamos.

Habitualmente explicamos nuestra violencia interna tan sólo como una respuesta normal ante las agresiones externas, sin ver que además de esas evidentes e injustas agresiones, que puedo

y debo modificar, hay reglas de juego que me enfrentan con mi hermano y hay una dirección de vida autocentrada, que me causa temor, soledad, encierro, contradicción y violencia.

Vemos que hoy, millones de personas (de todas las edades, en todas las ciudades...) sienten el mismo aislamiento, inseguridad, incertidumbre, falta de sentido y desesperanza. ¿Se tratará, entonces, de problemas simplemente personales?

¿Cómo se puede seguir insistiendo en explicaciones meramente individuales para un malestar en el que está la población entera, en lugar de atribuirlo a esos rasgos básicos de la cultura que sostienen y refuerzan un armado social violento?

◤ CÍRCULO VICIOSO (O ESPIRAL) DE LA VIOLENCIA

De seguir así las cosas, la desestructuración personal y la violencia social crecerán hacia límites insospechados, aumentando el caos y la incertidumbre, enfrentando bandos, aislando y oponiendo entre sí a cada persona y a cada grupo social.

Seguirán creciendo todas las formas de violencia y demorará un tiempo absurdo el surgimiento de la manifestación y desarrollo de esa sensibilidad y creatividad humana, que existiendo en el interior de cada persona, permitirá la construcción de un país y una sociedad más justa, solidaria y no-violenta.

Es necesario, en primer lugar, que cada uno reflexione en la profundidad de su conciencia sobre los problemas actuales, y que en esa íntima reflexión asuma un compromiso real ante sí mismo, acerca de las condiciones internas y externas en las que quisiera seguir viviendo y en especial, sobre la dirección que su vida lleva.

◤ "LO POSITIVO"

Se trata, en definitiva, de la creencia acerca de "lo que es verdaderamente humano" y tal concepción será la que determine el tipo de sociedad e instituciones que generemos.

El círculo vicioso de la violencia y el sin sentido está mostrando a cada vez mas gente que es necesario convertir el rumbo que lleva la civilización mundial actual.

Nos apoyamos, para intentar ese gran cambio, en los aspectos

positivos de nosotros mismos y de los demás y tratamos de desarrollarlos. Sumados, formamos el sector que definimos como "lo positivo" y es parte fundamental de nuestra Situación Actual. Hay organizaciones positivas, esta el conocimiento y la sabiduría acumulados por la humanidad y, sobre todo, están los mejores impulsos constructivos en nosotros mismos.

Definimos entonces a "Lo Positivo" como: "Todo aquello que construye una Comunidad Solidaria, Organizaciones Solidarias y Proyectos de Vida Personales Solidarios".

Es imprescindible valorar todos estos factores: Redes y organizaciones positivas, personas positivas y aspectos positivos dentro de cada persona, y apuntar a que la suma de todo ello se convierta en un conjunto poderoso, para concretar el cambio que deseamos.

Proporcionalmente, los que construyeron el poder para someter, robar y explotar, son numéricamente una minoría y aunque disponen de los resortes materiales de ese poder, como son el dinero y las armas, su estrategia masiva de control es realizada como quien mira y dice desde muy alto hacia abajo: "hagamos soñar a las ovejas que son libres, que el mundo social es naturalmente así, que no depende de la intención de personas y que cada uno debe ocuparse de lo suyo". Pero son muchas las ovejas que están comenzando a despertar, a "desnaturalizar" la violencia a la que están sometidas. Empiezan a ver a la sociedad como algo mal armado por algunas personas, y que debería y podría ser cambiado en forma no-violenta. Por ejemplo organizandose para exigir el cumplimiento de las resoluciones y leyes positivas vigentes. Un buen ejemplo es "La Convención de los derechos del niño" aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas de 1959 y enmarcada dentro de los Derechos Humanos para la ONU. Su cumplimiento es aún una tarea pendiente a concretar.

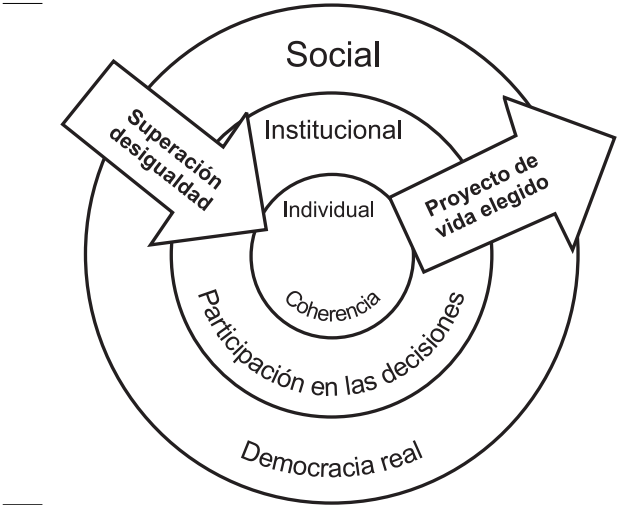
◤ SITUACIÓN IDEAL A LA QUE ASPIRAMOS

Proponemos construir una Democracia Real, donde las Organizaciones sean Participativas y los individuos sean Coherentes.

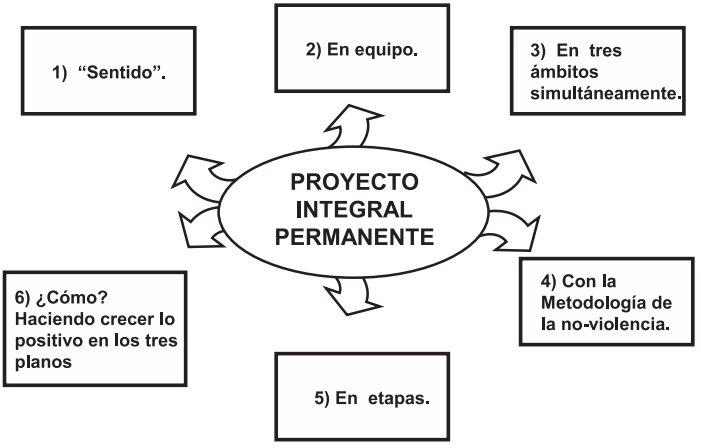
Una sociedad donde el Ser Humano sea el Valor Central, en la que todas las organizaciones se orienten y regulen por el principio "Trata a los demás como quieres que te traten". Donde se haya superado la desigualdad de oportunidades.

Donde cada ser humano pueda reconectarse con el verdadero sentido de su vida y vivir conforme a él.

Todo esto con la Metodología de la No-Violencia Activa.



Propuesta : Positivización



◤LOS CONSEJOS POR LA NO-VIOLENCIA ACTIVA

Los Consejos por la No-Violencia Activa están integrados por todas las personas interesadas sin distinción de raza, credo o posición social, y se forman y desarrollan en barrios o vecindarios y el interior de todo tipo de organizaciones civiles y de instituciones oficiales.

Cada Consejo, comienza por diseñar un Proyecto de cambio simultáneo en tres niveles: "Social, Institucional e Individual".

Este Proyecto Integral, está orientado a lograr en el Largo Plazo un Ideal de Sociedad, de Organizaciones Humanas y de Individuos.

La estrategia general de cambio es la Metodología de la No-Violencia Activa.

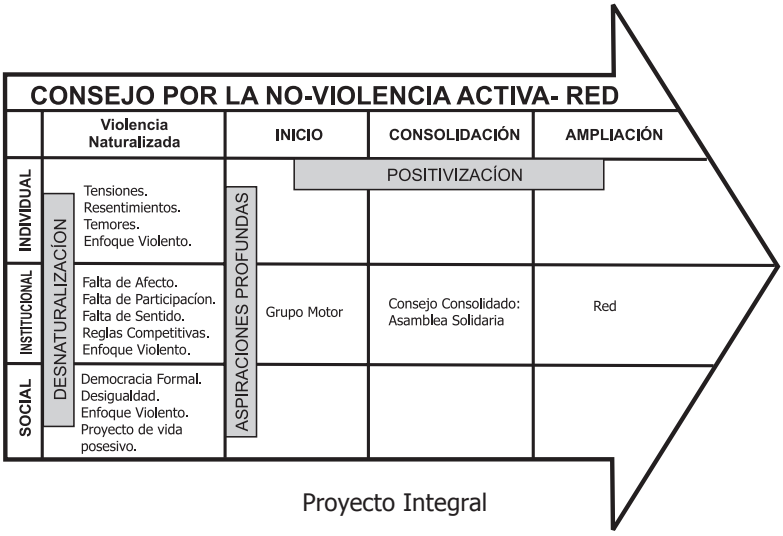
La metodología de la No-Violencia enseña a no tomar actitudes confrontativas sino a mantener clara la intención y aguardar el momento oportuno para actuar por rodeo, ingresando por lados más vulnerables. Es, como decimos: no oponerse a una gran fuerza sino más bien, esperar a que esta se debilite y entonces avanzar con resolución.

Esta enseñanza la aplicamos en el plano individual, con los conflictos personales. Del mismo modo enfocamos las acciones en las instituciones en que somos partícipes y también hacia el cambio social.

El individuo avanza, apoyándose en "lo positivo" de las situaciones, para producir una mejora, en lugar de poner el acento tan sólo en el cambio de lo negativo. Por ejemplo, tiende al reconocimiento y desarrollo de las virtudes de los Individuos, a establecer alianzas con organizaciones que trabajan con y para la gente, y a incorporar al Proyecto el mejor conocimiento y sabiduría de la humanidad. Decimos entonces que es "positivo" todo aquello que construye la Situación Ideal a la que aspiramos: Una Comunidad Solidaria, donde se articulan Instituciones participativas, integradas por Individuos coherentes.

La Metodología de la No-Violencia-Activa, desde esta perspectiva, consiste en atender a lo positivo y hacerlo crecer, vinculándolo, conectándolo con todo lo otro positivo.

Es diferente de la estrategia de cambio instalada, que consiste en atender a lo negativo y tratar de eliminarlo. En esa propuesta, "lo negativo"



es todo aquello que obstaculiza mis intereses y el foco de mi atención es la propia felicidad, dejando a nuestra espalda a la comunidad.

Esta conversión de la mirada que proponemos, es la clave de la Metodología del método triple de cambio.

Redefine dónde mirar y para qué. Le propone a nuestra mente una nueva dirección liberadora del encierro en el egoísmo.

◤ LOS ESQUEMAS DE COMPRENSIÓN

En esta investigación se construyen, progresivamente, esquemas de comprensión integradores, incluyentes y articuladores de diferentes campos del conocimiento, y se desnaturalizan los modelos de comprensión que lo fragmentan. Por ejemplo, este esquema de circulos concentricos en el que se vinculan los planos individual, institucional y social, intenta ser un modelo integrador de la información, que le otorga nuevos significados a fenómenos percibidos anteriormente como separados. Si entendemos a los individuos aislados y eligiendo en base a una supuesta libertad sin condicionantes externos ni internos, es inevitable responsabilizarlos completamente de sus decisiones. En cambio, si comprende-

mos al individuo interactuando en un medio físico y cultural concreto, que lo influye y condiciona, es más fácil explicar el origen de los comportamientos colectivos similares por las condiciones sociales de las que surgen. Este cambio de significado que observamos en los comportamientos individuales, se debe al reemplazo de un esquema de comprensión fragmentador de la experiencia, por otro esquema en el que están conectados los fenómenos individuales, institucionales y sociales y se los comprende como un todo integrado.

◤ SÍNTESIS DE LA PROPUESTA DE CAMBIO SIMULTÁNEO EN LOS TRES PLANOS.

Se trata de ver las propuestas de cambio en los tres planos como un todo, como un conjunto de propuestas simultáneas e inseparables. Muchas de ellas no son posibles de implementar cuando se las considera en forma aislada porque estos planos interactuan continuamente.

El Consejo Permanente por la No-Violencia Activa (CPNVA):

Realiza un plan de cambio **en el plano individual**, por medio de acciones tendientes a superar el origen de la violencia personal, en todas sus formas y en todos los ámbitos de relación.

Para eso se trabaja con técnicas específicas sobre los tres tiempos mentales: pasado, presente y futuro, buscando hacer crecer lo positivo en cada uno de ellos.

Respecto del pasado, se aplican herramientas para profundizar la reconciliación con uno mismo y los demás.

Respecto del presente, se trata de instalar en nuestro cuerpo la experiencia de paz, se fortalece el hábito de atender a lo positivo y hacerlo crecer, y se construyen en el entorno organizaciones y comunidades Solidarias.

Respecto del futuro, se fortalece el contacto con las aspiraciones profundas para que ellas orienten las acciones, proporcionando, además, fuerza y alegría para emprender ese camino.

La conversión del Proyecto de Vida:

Con la positivización de los tres tiempos mentales, se apunta a

modificar el proyecto de vida posesivo, centrado en uno mismo y convertirlo progresivamente, a través de acciones solidarias, en un proyecto abierto a los demás.

En el Plano de las Organizaciones, el Consejo Permanente por la NVA, desnaturaliza la violencia cotidiana vivida como "normalidad"; interpretando a esta violencia como consecuencia de la insatisfacción de las necesidades de afecto, participación y sentido que la generan.

Se propone satisfacer la necesidad de afecto, instalando en las instituciones el hábito de la valorización de lo positivo en el otro y en uno mismo, manteniendo la intención de que esos lazos afectivos se fortalezcan.

Ésto es lo que genera un afecto genuino e impulsa el cambio conductual hacia el buen trato al otro, no los reglamentos impuestos que obligan a fingir.

Para satisfacer la **necesidad de participación**, habilita canales de expresión a partir de la escucha y el diálogo, buscando acuerdos en una visión compartida. Por medio de delegados, intenta lograr que la palabra de todos los integrantes de la organización esté representada en una Asamblea Solidaria Permanente, donde las decisiones sean compartidas.

Para satisfacer **la necesidad de sentido** dentro de las organizaciones, es necesario que cada uno conecte con las aspiraciones profundas y que éstas se expresen en una visión personal del futuro que están dispuestos a construir. En el aula esto implica, consensuar la situación de aprendizaje y de evaluación deseada, por docentes y alumnos. A partir de allí, las cualidades comunes de estas visiones personales se integran en una visión compartida. Esta es la que le otorga sentido lógico y psicológico a las acciones individuales y al trabajo organizado en equipos.

El Consejo Permanente por la No-Violencia Activa (CPNVA), también atiende a las situaciones de violencia generadas por la rivalidad, que surgen de las reglas de juego competitivas y progresivamente **busca reemplazar a éstas por reglas cooperativas, de complementación.**

En síntesis, el CPNVA tiene como objetivo, en el Plano Institucional, construir una Organización Solidaria, integrada por indivi-

duos orientados hacia el futuro por Proyectos de Vida Solidarios.

En lo Social, organiza acciones con y para el entorno comunitario, buscando construir una Comunidad Solidaria. Asimismo busca la convergencia de personas e instituciones positivas para la formación de Redes, que construyan una Democracia Real, desnaturalizando la violencia, tomando contacto con las aspiraciones y positivizando en los tres planos hacia una cultura solidaria y no violenta. Esto lo realizarán en una escala barrial, zonal o regional, atendiendo a **superar las consecuencias y las causas de la desigualdad de oportunidades.**

Estas propuestas de acción simultáneas en los Tres Planos, constituyen la estrategia de cambio para convertir esta Cultura Violenta "Individualista y Competitiva" en una Cultura-No-Violenta, Activa y Solidaria, comenzando desde abajo hacia arriba.

◤ UNA HISTORIA PARA RELACIONAR LOS TRES PLANOS:

Hay una viejita sentada en la vereda de una avenida céntrica en una gran ciudad.

Está respaldada en la pared, con una bolsa de ropa al lado en la que apoya su brazo para pedir limosna.

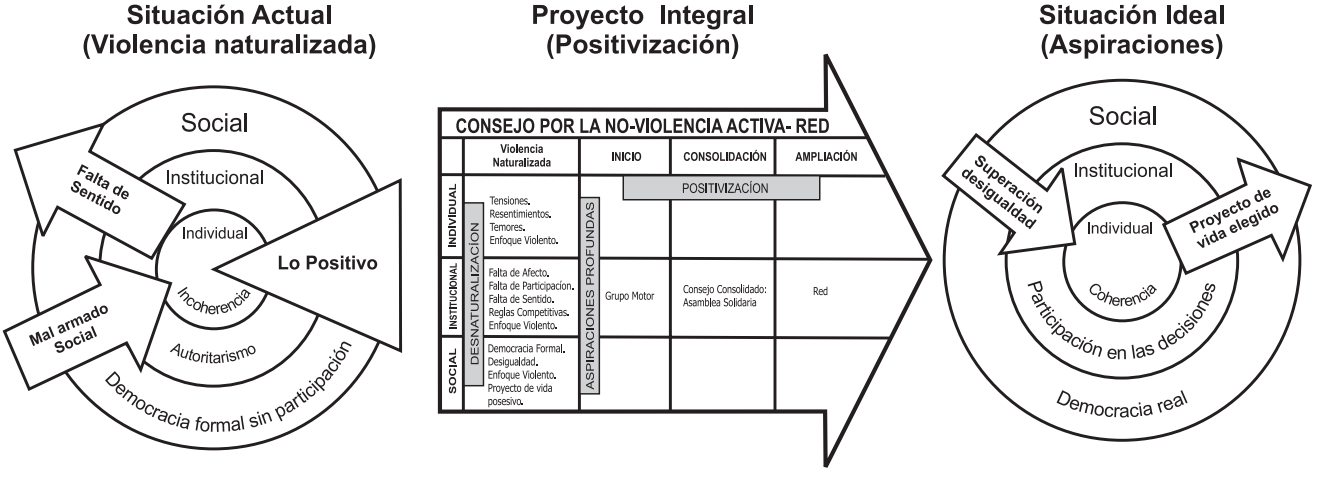
Pasa una niñita de cinco o seis años de la mano de su mamá, y de repente se aferra a la pollera de la anciana mientras la madre sigue caminando.

Un tirón en el brazo hace detener a la señora, que se da vuelta y ve que su hija no suelta la pollera de la anciana y la mira pidiéndole que la lleve, que no la deje ahí en el suelo.

La mamá le responde que no se puede. Con una sonrisa incómoda, le dice que suelte, porque tienen que llegar pronto donde deben ir.

La niña no quiere dejarla y se pone a llorar. La anciana mira comprensivamente a la niña y a la madre, entre sorprendida y apenada.

La mamá, algo más inquieta, le dice a la niña que no pueden llevar a la señora porque en su casa no hay lugar suficiente y, además, quién la cuidaría, porque hay que ir a trabajar, y por fin dice: tienes que entender que no se puede!… en tono seco y cortante.



Esquema Integrador: Representación de la totalidad de la propuesta.

La niña llora más fuerte y la madre comienza a levantar la voz y a tirar de su bracito, hasta que logra que suelte a la anciana.

A esta altura de la situación, la viejita esta muy seria y le dice suavemente a la niña que siga su camino, que su mamá tiene razón, que no se preocupe porque ella está muy bien.

La saluda con la mano en alto y la sonrisa entristecida, mientras mira como se pierde esa pequeña figura entre los transeúntes de la gran ciudad.

✓**Algunas reflexiones sobre el relato destacando lo que ocurre en el interior del individuo.**

Lo naturalizado de la violencia económica de este mal armado social, es que la viejita de la vereda es la consecuencia de un sistema de exclusión, en donde el ser humano no es el valor central, sino que lo más importante es el dinero, el beneficio económico.

La niña ve claramente que la anciana no puede estar sola en la calle, y que el resto de la comunidad debería hacerse cargo de solucionarlo.

Pero para la mamá, esta relación del individuo con el resto de la organización social, es invisible. Ella trata de educar a su niña dentro del orden que concibe, en el que los individuos se ocupan de lo suyo y el Estado debería ocuparse de que esas cosas no ocurran. En sólo un momento, alejándola de la anciana, le enseñó que cada uno debe ocuparse solamente de lo suyo.

La niña no sólo aprendió eso, sino que ahora está tratando de no experimentar sentimientos como el que le surgió por ponerse en el lugar del otro. Está tratando de no sentirlo por otros viejos o por otros niños, cuando los ve sufrir.

Para ella fue un momento fugaz, un relámpago en el que "la vio" como a "otro ser humano" y, al ponerse en su lugar, miró al mundo "desde los ojos de la anciana". Entonces sintió una herida en el pecho, se le cerró la garganta y vivió la soledad y el abandono en una dimensión que nunca había sentido, y también gozó la dulzura de encontrarse conectada íntimamente con otro ser humano, como si no hubiera separación.

Sin embargo, ahora que ha pasado un tiempo desde la expe-

riencia e integró en su mente todo eso junto a la respuesta de su madre, ya se compuso y reacomodó la mirada. Ahora aprendió que tiene que evitar "ponerse en el lugar del otro".

De ahora en adelante deberá tener un proyecto de vida centrado en sí misma, en su familia y amigos, aunque sentirá, a veces, que su vida está vacía.

Buscará inútilmente algo que tenga sentido hacer, algo que la conmueva verdaderamente… pero no sabrá qué cosa podría ser aquello que surja de su corazón, porque éste "estará frío, en hibernación, con su impulso solidario suspendido".

Desde un enfoque Institucional, podemos decir que en este modelo vertical de familia, la mamá es la que tiene el mayor nivel de decisión respecto de la hija. No existe el "grupo" familiar.

Aún en las diferentes configuraciones familiares de esta época hay una "organización familiar" con niveles de decisión o de "Poder" y división de tareas reconocidas como roles o funciones.

Aunque, a través del tiempo y dentro de la institución familiar los roles de los padres cambien, continúa habiendo niveles y funciones.

Ésto es lo que caracteriza a toda organización humana.

Se trata de una forma vertical necesaria para la protección y la transmisión del conocimiento, y es un mecanismo fundamental para la protección de los niños y la continuidad de la especie.

Esta asimetría es la condición que posibilita incluso una adaptación activa de las nuevas generaciones. Adaptación transformadora de las condiciones sociales y naturales en las que se nace, impulsando el movimiento progresivo de la historia.

Pero volvamos al mecanismo de "compasión" en la niña. ¿Cómo fue que su mecanismo básico para la construcción de una Comunidad Solidaria, se inhibió casi completamente?

¿Cómo fue que llegó a ser un impulso anestesiado en la vida de esta persona? ¿De qué manera fue bloqueado nuevamente por otras instituciones, hasta parecer "casi" inexistente en su edad adulta?

¿Qué otras justificaciones le dieron para que construyera un pro-

yecto de vida individualista? ¿Cómo se lo propusieron las instituciones económicas y educativas en las que fue "formada"? ¿Cómo fue que los medios masivos le indujeron un ideal de felicidad centrado en la acumulación personal de bienes tangibles o intangibles? ¿Y respecto a lograr el éxito frente a los demás y la importancia de ser número uno?

¿Qué pasó con esas emociones profundas que surgían frente a lo que sienten otros seres humanos?

Probablemente, si la mamá es alguien que advierte la vinculación necesaria que hay entre la minoría que concentra el poder económico y la vida miserable de los excluidos, educará a la niña para ser un agente de transformación de este sistema inhumano.

Quizás esa madre, aproveche la circunstancia de esta historia, para mostrar su coincidencia con el sentimiento de la niña, aunque no pueda acceder a su pedido para solucionar la situación tal como ella se lo pide. Pero, seguramente, afirmará en la niña su sensibilidad humana.

La escuela como institución organizada desde el Estado, trata de ocultar la vinculación entre la pobreza y los privilegios del poder, aunque son cada vez más los educadores que trabajan para esclarecer sobre este punto, de puertas adentro de sus aulas o en la lucha sindical.

Esta vez es el sistema macroeconómico, el que está por encima del sistema educativo, lo que impulsa las decisiones políticas que hacen que en la escuela no se enseñe la relación injusta de desigualdad de oportunidades y las formas de superarla.

Y si se la enseña, se dice que el camino del cambio es posible de recorrer sólo a través del voto. Pareciera que no es necesario que la escuela enseñe a los alumnos a organizarse, designar representantes, fundamentar propuestas, escuchar, acordar y disentir en marcos de respeto, decidir y proyectar el cambio, y actuar organizadamente en consecuencia, de forma no-violenta.

Nuevamente es una institución verticalista la que "educa".

Esta forma organizativa, cuando se transforma en autoritaria, no ayuda a organizarse y a hacer participar activamente en las decisiones a los futuros ciudadanos. Al contrario, enseña el sometimiento y la rivalidad.

Así es como las Instituciones autoritarias al servicio del mal armado social, aunque estén gobernadas por personas que quieren lo mejor para todos, contribuyen a sostener ese armado injusto y violento, porque bloquean los impulsos capaces de construir una institución y una sociedad solidaria.

Por el contrario, incentivan el proyecto de vida individualista, posesivo, autocentrado, bloqueando las emociones solidarias y justificando la competencia, la rivalidad, con argumentos darwinianos que acaban por legitimar la exclusión social. (Estos argumentos dicen: "la suma de las elecciones equivocadas que un individuo hace entre opciones, hará que logre como castigo la falta de éxito social". Esta afirmación, falaz, no considera las diferentes oportunidades para elegir, y evalúa sólo el resultado de éxito o fracaso y no el proceso de elección entre opciones).

Sintetizando, este sinsentido en el corazón de cada individuo que ilustramos con la historia de la niña, y que en el diagrama de los Círculos es la flecha que va desde el individuo hacia lo Social, regresa sobre las mismas instituciones como violencia o como conducta disolvente de seres tristes, calculadores, temerosos y solitarios.

Esas acciones a su vez, van produciendo más fragmentación, más rivalidad y aislamiento, lo que es incentivado por reglas competitivas y por la exacerbación del proyecto de vida individualista centrado en el éxito personal, que los centros de poder mundial están reforzando y universalizando peligrosamente.

Tal estilo de vida, centrado en la búsqueda del éxito individual, es presentado como el motor de la nueva cultura triunfante, por los logros de la tecnología y el desarrollo material alcanzado en algunos lugares del planeta. Pero intentan disimular inútilmente la guerra de saqueo y la locura violenta que generan como consecuencia del mismo principio.

Hay un circuito de retroalimentación entre el individuo incoherente, que ha perdido el rumbo, las instituciones dóciles a las minorías dominantes y una sociedad dirigida por opresores. Es este circuito de realimentación de los tres planos, lo que va acelerando la espiral de violencia cada vez más enloquecida.

Esta Propuesta es un intento, entre muchos otros, de frenar esa rueda y hacer que empiece a girar en sentido contrario, hacia la construcción de una Cultura No-Violenta.

◤ "LA VARA"

Esta visión del Mundo, representada en el esquema integrador, contiene lo que visualizamos como la realidad actual, lo que creemos que debe ser en el futuro, y lo consideramos el mejor procedimiento que podemos realizar para contribuir a lograr tal transformación.

Si vemos, como un todo, a estos tres grandes bloques de ideas en nuestra mente, podríamos imaginarnos que esa totalidad se transforma en una vara que, como todas, tiene dos puntas.

Entonces, me represento la vara y digo: cuando veo alguna injusticia o situación humana que me subleva, atiendo a la punta izquierda, observo la Situación Actual y me sobrecoge el dolor y el sufrimiento inútil de tantos seres humanos, entre los que me encuentro (**Desnaturaliza la violencia**). Miro luego la punta derecha y veo lo hermoso que podría ser el mundo, lo simple que sería la vida y la conexión profunda que podríamos tener con todos los seres humanos (**Conecto con las aspiraciones profundas**).

En ese momento, miro el cuerpo de la vara y veo aquello que es necesario hacer en su totalidad y en el tiempo.

Es un Proyecto Integral de Cambio, como parte inseparable de estas dos visiones previas.

Aparecen entonces las etapas del corto, mediano y largo plazo, señaladas con muescas en la vara, para definir las distancias que debemos recorrer.

Imagino las acciones, incidiendo en cada etapa, como desde arriba, provocando cambios y haciendo avanzar la Forma Actual hacia la Ideal (**Positivizando en los tres planos**).

Debajo de la vara, veo otras señales marcadas. Éstas representan los indicadores de cambios, aquellos que nos permiten apreciar lo efectivas o no que han sido las acciones.

Comprendo entonces que esta vara es mi "imagen del mundo", con la que interpreto lo que me rodea y doy sentido a mis acciones.

Luego, quiero contar entusiasmado esta novedad a quien me escuche.

Tomo la vara, la lanzo al aire para que la vean y al levantar la vista, noto con alegría que hay otras varas parecidas danzando lentamente en el aire, como anunciando jubilosas el fin de la prehistoria humana.

Pienso que con todas ellas vamos a hacer un haz muy fuerte de varas, como contaba aquella fábula infantil con la que nos enseñaron que "la unión hace la fuerza" (Sin embargo, no nos enseñaron cómo se logra "la unión" pero, a pesar de ello, sabemos que es a partir de construirnos un proyecto de vida solidario).

Este sólido haz de varas, convierte a nuestro futuro en algo esperanzado.

Este haz de varas poderoso, formado por tanta gente positiva, nos impulsa a mirar de frente hacia delante y le pone alas a nuestro corazón.

Entonces, me pongo en marcha.

La imagen de la Vara, me recuerda dónde estoy, a dónde voy y la manera en que voy dando mis pasos.

Avanzo decidido en medio de una muchedumbre apesadumbrada, violenta, que va y viene en direcciones diferentes a la nuestra.

Trato de alentar a los más próximos, de contarles...

Miro en mi interior y veo esta Imagen del Mundo, impulsando y dando dirección a lo que pienso, siento y hago.

“No hay caminos para la Paz; la Paz es el camino”.
Mahatma Gandhi

MÓDULO 2

METODOLOGÍA DE LA NO-VIOLENCIA ACTIVA

LA METODOLOGÍA DE LA NO-VIOLENCIA ACTIVA

"La metodología de la No-Violencia activa tiene como principales herramientas:

✓El rechazo y vacío a las diferentes formas de discriminación y violencia.

✓La no- colaboración con las prácticas violentas.

✓La denuncia de todos los hechos de violencia y discriminación.

✓El apoyo decidido a todo aquello que favorezca la no-violencia activa.

✓La superación de las raíces de la violencia en uno mismo, el desarrollo de las virtudes personales y de las mejores y más profundas aspiraciones humanas.

Según esta metodología, la acción por la transformación social no se opone a la acción por la transformación personal.

Se trata en definitiva de un proyecto personal y social para superar la crisis actual de violencia, desorientación y falta de sentido que sufre el ser humano. Este proyecto se sintetiza en el ideal de Humanizar la Tierra" [1].

APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA DE LA NVA EN ESTA PROPUESTA DE TRABAJO.

Adherimos a estos lineamientos y los implementamos del siguiente modo:

En la **Primer Etapa** del Método Triple de Cambio llamada "Desnaturalización de la Violencia", intentamos concretar estos fundamentos de la NVA:

✓El rechazo y vacío a las diferentes formas de discriminación y violencia.

✓La no-colaboración con las prácticas violentas.

✓La denuncia de todos los hechos de violencia y discriminación.

Entendemos que crear conciencia sobre todas las formas de violencia, es lograr que estas dejen de ser "naturales", de estar confundidas en lo habitual de la cotidianeidad para las poblaciones y que estas reaccionen activamente a favor de la paz.

---

1 Fragmento extraído del Libro de "La Comunidad", del Nuevo Humanismo

En la **Segunda Etapa** del Método Triple llamada "Contacto con las aspiraciones profundas" tratamos de implementar en planteamiento siguiente:

-La superación de las raíces de la violencia en uno mismo, el desarrollo de las virtudes personales y de las mejores y más profundas aspiraciones humanas.

Entendemos al contacto con las aspiraciones profundas, como el reencuentro con la dirección de vida solidaria que verdaderamente queremos. Este contacto con nuestros profundos ideales de un mundo mas justo, pone en evidencia que el individualismo-posesivo como proyecto de vida, nos aleja de nosotros mismos y nos deja en el sinsentido.

En la **Tercera Etapa** del Método triple de Cambio, llamada "La Construcción de ámbitos solidarios y no violentos" tratamos de concretar en acciones el punto del texto sobre la NVA que dice:

El apoyo decidido a todo aquello que favorezca la no-violencia activa.

Entendemos que lo que favorece la No-Violencia activa, son los ámbitos permanentes donde podemos aprender a "desnaturalizar todas las formas de violencia", "tomar contacto con nuestras aspiraciones profundas, "construir ámbitos solidarios y no violentos simultáneamente en los Tres Planos y realizar desde allí proyectos que atiendan a la superación de la desigualdad de oportunidades.

La **Cuarta Etapa** del Método triple de Cambio es la "Ampliación de la propuesta".

En síntesis el Método triple de cambio consiste en:

La Metodología de la No-Violencia activa, aplicada a la superación de la violencia en individuos, instituciones y comunidades, creando conciencia sobre la violencia existente, impulsando el contacto con las aspiraciones profundas, construyendo de forma simultanea, ámbitos solidarios y no violentos en estos tres planos y la propuesta a otros espacios.

La hipótesis principal de trabajo

La hipótesis central sobre la raíz de la violencia en uno mismo y en todas las personas, es la dirección mental individualista-pose-

siva (centrada en la conveniencia inmediata de uno mismo y de "lo mío" y desvalorizadora de los demás).

Esta actitud básica genera las diferentes formas de violencia: explotación, discriminación, abusos, agresión física, invasión de territorios, contaminación ambiental, injusticia, engaño, etc..

Esta hipótesis básica nos lleva a destacar que la dirección individualista-posesiva para la vida, es el error fundamental de nuestra civilización, esta que hoy se ha universalizado. Este ha llegado a ser el rasgo principal de la cultura violenta mundializada.

Las nuevas generaciones se incorporan a esta dirección de vida equivocada.

Una gran cantidad de personas en el mundo, sabemos, no alcanza siquiera a un nivel digno de vida y lucha por la subsistencia diaria.

El resto de la sociedad que alcanza un nivel económico más aceptable, adoctrina a las nuevas generaciones en la acumulación de dinero para su satisfacción personal y estos jóvenes, en su mayoría, se comportan como si fuera el único el camino para alcanzar la felicidad.

Su entorno social también refuerza esta tendencia, ofreciendo modelos de vida que coinciden con ello.

Cada vez es más rápida la aceptación de estos niños y jóvenes de una postura cínica frente a la vida y la insensibilidad por los otros, que ofrece esta cultura.

La No-Violencia Activa aplicada en los tres planos

Las estrategias para superar la violencia en el mundo externo no son las mismas que para el mundo interno, porque las causas no son las mismas.

Luchar por la paz en el mundo no nos hace necesariamente pacíficos en nuestro interior.

Podría alguien denunciar la injusticia (desnaturalización de la violencia en el Plano Social o Institucional) pero para superar la violencia en su propio mundo interno sería necesario además, que lo intentara en forma específica para que esto ocurriera, ya que no es una consecuencia mecánica de la militancia social no violenta.

Alguien podría estar llevando adelante acciones en el mundo de gran sentido social y al mismo tiempo albergar en su memoria fuertes resentimientos con alguien de su pasado, tener temores persistentes por algo que pudiera ocurrirle, tensiones físicas y mentales innecesarias y continuas. Para superar todos estos factores de violencia provenientes de su propia interioridad, necesitará de estrategias y herramientas propias del Plano Individual.

Deberá aprender a aflojar sus tensiones y lograr un estado de relajamiento profundo o experiencia de paz, a integrar su pasado, reconciliándose y mirar el futuro sin temor y con esperanza.

Sería necesario también, que tuviera una motivación para la acción basada en sus profundas aspiraciones solidarias y, como consecuencia de ese nuevo sentido, que no priorizara la competencia sino la colaboración con los demás que están en el mismo camino.

Es necesario recordar que el Método Triple de Cambio, propone trabajar simultáneamente en los Tres Planos. Si bien estos se interpenetran, sin embargo, tienen cierta autonomía y se requieren de etapas y pasos con herramientas específicas para superar la violencia en cada uno.

Las estrategias y herramientas propias del Plano Individual se desarrollan en los Encuentros 6 y 7.

Se podría sintetizar el objetivo la Propuesta de cambio para este Plano en: comprender por "experiencia y reflexión" que el camino a la felicidad, no es la acumulación posesiva individualista, sino el contacto con lo profundo en uno mismo y la solidaridad con los demás.

La actitud solidaria y la violencia son incompatibles.

Para poner más en evidencia esta relación entre dirección de vida solidaria y comportamiento violento, se puede pensar en alguien afectuoso con los demás, generoso como actitud frente a la vida, (ya que seguramente conocemos a alguien). Imaginemos por un momento a esta persona y pensemos si el/ella, podría realizar las siguientes acciones intencionalmente: explotación, discriminación, abusos, agresión física, contaminación ambiental, injusticia, engaño, etc..

Es probable que nos resulte difícil imaginar a esta persona solidaria, realizando concientemente estas acciones violentas.

Si tenemos una actitud solidaria y actuamos desde una valoración del otro como un igual, desde el interés por ayudar al otro, la violencia no tiene motivo para existir, pero desde una actitud individualista, posesiva nos resulta muy claro el motivo por el cual los comportamientos violentos, (concientes y planificados), se producen.

Si bien es necesario poner un límite a toda expresión de violencia y crear conciencia sobre la necesidad de superarla, si no se modifica esta raíz individualista posesiva y competitiva en toda la Cultura, será inútil esperar que el temor sea lo que limite la codicia y supere la forma de trato inhumano instalada.

Estas fuerzas internas destructivas son consecuencias del proyecto de felicidad individualista posesiva y competitiva que las moviliza.

Todas las formas de violencia son sólo los medios que utiliza la conciencia para que el yo y lo mío crezcan y predominen sobre cualquier otro interés.

En síntesis:

El origen del problema de la violencia en el mundo y en nosotros mismos, es la dirección equivocada respecto a lo que hace verdaderamente feliz y libre al ser humano.

Creemos que sólo es posible enseñar esta nueva dirección de vida solidaria y no violenta a las nuevas generaciones, en la práctica diaria y dentro de ámbitos permanentes.

La "Actividad" de Construcción

Esta es la propuesta de "Construcción de ámbitos no violentos" en los Tres Planos que caracteriza a la No-Violencia como "Activa".

Es **"activo"** también, **Crear Conciencia** sobre la violencia existente y **facilitar el Contacto con las Aspiraciones Profundas.**

La No-Violencia, cuando no es activa, le da lugar a la violencia para seguir existiendo.

Por ejemplo, puede haber una actitud no violenta pero que no sea activa y que lleve solamente a quedarse al margen, a no intervenir para superar la violencia existente.

Esto coloca a este tipo de "No-Violencia" (conocida más bien

como "pacifismo), en una posición permisiva y cómplice con la violencia existente.

Para aclarar esta afirmación imaginemos que, por ejemplo, hubiera dos niños peleando y uno de ellos, mucho mas grande, golpea al más pequeño en forma brutal.

Si nosotros viéramos a un adulto (que se define a sí mismo como no violento) mirar desde muy cerca esta situación y no intervenir. ¿Que pensaríamos de él? Objetivamente, observamos que este adulto no se suma al agresor en la golpiza que le está propinando al más débil y no vemos que le haga daño a nadie.

¿Podríamos decir que la conducta de este adulto es un buen ejemplo del camino para superar la violencia en el mundo?

Sin duda que esa actitud no violenta pasiva, es superadora de la del violento individualista, que impone sus intereses despreciando y forzando a los demás.

Sin embargo, es evidente que no alcanza con sólo quedarse al margen de la violencia, para que nuestro entorno se transforme en solidario y no violento.

Es necesario actuar decididamente para construir esas nuevos vínculos entre los seres humanos.

La Metodología de la No-Violencia Activa, aplicada al Método Triple de Cambio

Para implementar la Metodología de la No-Violencia Activa proponemos como forma de trabajo, primero crear conciencia, desnaturalizando todas las formas de violencia, segundo, tomar contacto con las aspiraciones profundas de un mundo solidario y no violento, tercero, construir nuevos ámbitos solidarios y no violentos en el Plano Social, Institucional e Individual apoyándonos en lo positivo y haciendo que esto crezca y cuarto, ampliar y multiplicar la propuesta en el mundo.

Estos ámbitos que estamos construyendo, no son refugios para huir de la violencia del mundo, sino espacios de encuentro entre individuos positivos, para llevar adelante proyectos de ayuda y de mejora para la vida de la gente y de sí mismos.

Estos proyectos surgen y se concretan desde las Instituciones, Barrios y Ciudades.

Método Triple de Cambio

Aplicación de la Metodología de la NVA en el Plano Social

En el Plano Social Mundial:

Se crea conciencia, alertando sobre todas las formas de violencia, en especial, sobre el armamentismo y la necesidad del desarme nuclear.

Un gran ejemplo de esto es "La Marcha Mundial por la paz y la No-Violencia" que recorrió más 100 países durante los últimos tres meses del 2009, comenzando en Nueva Zelanda, terminando en Punta de Vacas, Mendoza , Argentina.

Alertó sobre la catástrofe atómica que nos amenaza y alentó a gobiernos y poblaciones de todo el mundo a trabajar hoy mismo superando la violencia social y personal al tiempo que exigió:

1. El desarme nuclear mundial;

2. El retiro inmediato de las tropas invasoras de los territorios ocupados;

3. La reducción progresiva y proporcional de los armamentos de destrucción masiva;

4. La firma de tratados de no agresión entre países y

5. La renuncia de los gobiernos a utilizar las guerras como medio para resolver conflictos.

Esto fue amplificado por cadenas televisivas y medios de prensa en diferentes idiomas en los cinco continentes y en trescientas ciudades.

www.marchamundial.org

Adherimos con fuerza a esta propuesta.

Consideramos que esta primera marcha mundial en la historia, por la paz y la No-Violencia, es una acción valiente que ilustra claramente lo que significa la No-Violencia Activa como herramienta de cambio.

Llamamos también a esta acción de "crear conciencia a nivel planetario": "Desnaturalización de la violencia" en el Plano Social.

"Ciudades No violentas" (propuesta de Construcción para el Plano Social en un área geográfica más restringida).

La estrategia "no violenta activa" de esta propuesta, aplicada al cambio del Plano Social en una ciudad por ejemplo, consiste en desnaturalizar la violencia económica, cultural y social que se manifiesta en la desigualdad de oportunidades y construir Redes de Instituciones no violentas activas que promuevan cambios para superarla.

También consiste en interesar en el Método Triple, a autoridades municipales, tales como Intendentes, Concejales, etc. para que instalen la propuesta a partir de Secretarías de la No-Violencia Activa, Centros de Formación Permanente en No-Violencia Activa, campañas de difusión, etc..

El cambio mayor esperado para el Plano Social, es la conversión de una cultura que plantea el individualismo y la posesión acumulativa como camino a la felicidad, por una cultura que proponga la apertura solidaria hacia los otros y el contacto con la propia interioridad, como nuevo camino.

Estos cambios en el Plano Social deben ir acompañados por cambios paralelos en los Planos Institucional e Individual, para que se pueda sostener el propósito en el tiempo.

Los municipios son excelentes ámbitos desde los que se puede operar a partir de las estructuras oficiales, sobre los medios de difusión local y sobre conjuntos humanos significativos a partir de las Redes de Instituciones NVA.

La estrategia "violenta"

La estrategia violenta del autoritarismo, consiste en acallar las partes divergentes con la fuerza de su proyecto hegemónico, controlando los emergentes que contradigan al "orden" que su proyecto impone.

Estos emergentes que "desordenan" la "normalidad" (del orden impuesto, como "pax romana"), son en realidad, la consecuencia de la violencia oculta latente.

Esta violencia subyacente es disimulada, (enmascarada) por el sector dominante, a través de diferentes recursos, que en el Plano Social son por ejemplo los medios masivos que niegan o justifican la desigualdad de oportunidades, la educación que refuerza el individualismo lo que genera desinterés por el otro o las instituciones específicas de represión y control que posee la minoría dominante.

Estos son algunos mecanismos para ocultar e impedir la divergencia con el proyecto de dominación de las minorías.

Una hipótesis sobre la búsqueda de la unidad en las estructuras, superando la contradicción interna

Respecto a los "emergentes negativos", (llamados así porque atentan contra el orden impuesto que rige en las estructuras autoritarias en las que vivimos) podemos diferenciar dos caminos según nuestro lugar en la estructura:

✓Si se está ubicado en la parte que controla y se quiere el mejoramiento de la estructura completa, es conveniente abrir canales para que se exprese progresivamente esa otra parte que manifiesta violencia acumulada.

✓Si se está del lado de los "controlados", es adecuado expresar con claridad aquello que nos afecta y lo que se desea, tratando de ser escuchado por la parte que detenta el poder.

Y seguir intentándolo, hasta que sea posible lograr modificaciones en la situación que lo origina, pero, sobre todo, apuntar al reemplazo del modo de decidir autoritario por otro que sea participativo, e instalarlo con carácter permanente.

La estrategia no-violenta consiste en ir hacia la expresión, la escucha y el diálogo entre las partes, como el mejor camino para transformar las estructuras en participativas, integradas, unificadas.

Por medio de este diálogo interno de las partes hacia las decisiones compartidas dentro de una estructura, podemos salir de la contradicción interna producida por los proyectos divergentes que impulsan a cada una de esas partes que la componen y lograr la unidad interna a partir de un nuevo proyecto integrador, basado en las aspiraciones profundas de las partes involucradas.

Es necesario, para "la totalidad de la estructura", encontrar las aspiraciones compartidas entre sus partes internas:

✓Para una Sociedad, sería el proyecto que representaría las aspiraciones más altas de todos los habitantes como resultado de un diálogo constituyente.

✓Para una Organización, sería el proyecto que resultaría de la visión compartida sobre la institución que desearán construir todos sus integrantes y la formación de un órgano para tomar decisiones compartidas a través de representantes de las partes.

✓Para un Individuo, el futuro coherente que quisiera construir a partir de la conexión con sus aspiraciones y sus modelos más profundos por medio del diálogo interno.

Ésta es la hipótesis sobre la estrategia general, respecto a cómo realizar el Cambio hacia una Cultura No-Violenta y una Comunidad Solidaria e individuos coherentes a partir de la forma verticalista de organización que conocemos.

Esta forma reproduce el vínculo dominador-dominado en la sociedad, en las organizaciones y dentro de uno mismo.

Características comunes de los Tres Planos

En todos los Planos, el poder dominante, utiliza la represión para ocultar o suprimir las partes divergentes con su proyecto.

Las partes reprimidas tienden a expresar sus necesidades con un lenguaje que no es el del poder y que debiera ser leído como mensaje a favor de la totalidad y no como oposición a este.

La violencia social es este tipo de mensaje. En las instituciones también y en nuestro mundo interno, las somatizaciones por ejemplo, expresan estas presiones de "partes" que demandan ser oídas.

Por eso la escucha activa es el comienzo de la democratización real del poder, le sigue el diálogo directo, la representación de cada parte en las decisiones y la construcción de un proyecto común, orientado por una visión compartida.

Un futuro común, unifica la estructura presente y reorganiza el pasado dándole un nuevo sentido.

La Red o Nodo, como Construcción NVA para superar la violencia en el Plano Social

Los integrantes del Grupo Motor de cada Institución, Construyen Redes Locales o Nodos, con las instituciones vecinas de su zona, que estén más dispuestas a participar del Proyecto (las organizaciones "positivas", solidarias).

Estas redes pueden comenzar por la realización de los proyectos solidarios que surjan como iniciativas desde la escuela (aprendizaje-servicio).

Por ejemplo, un proyecto de servicio que, desde la escuela, apunte a obtener agua potable en un barrio carenciado, requerirá de la interrelación con laboratorios u hospitales o escuelas técnicas para los análisis químicos, asociaciones vecinales y centros de salud para movilizar a la población a que utilice técnicas de purificación, etc.

Se conectarán con el consejo deliberante para proponer ordenanzas con mejoras para el problema.

Los alumnos y docentes pueden estar sensibilizando a la comunidad con encuestas y educando con cartillas explicativas.

Este proyecto es condición de una adecuación curricular, para que desde cada materia o área de conocimiento, se articulen los contenidos prescriptos, que faciliten la investigación de esta situación-oportunidad, la elaboración de las propuestas de mejora y para llevar a buen término su realización.

Esto produce aprendizajes en equipo de alto nivel de retención del conocimiento por parte del alumno, conexión del saber con la realidad para transformarla y sobre todo, pone al conocimiento, la emoción y la acción, al servicio de la construcción de una comunidad solidaria, propiciando el aprendizaje de valores y de ciudadanía.

En una segunda etapa del proceso de cambio en el plano comunitario-social, es la Red Local a través de su Grupo Motor, la que investiga nuevas prioridades en la comunidad.

Lo más importante inicialmente, es la construcción de ese nuevo ámbito de trabajo solidario que es el Grupo Motor del Nodo.

Este Grupo Motor trabaja con el Método Triple para superar la violencia también, en los niveles Institucional e Individual.

Como se conecta internamente la Red

Estas Redes locales o Nodos se coordinan entre sí por medio de Foros Nacionales y Regionales, la Página www.consejosnoviolencia.org, reuniones virtuales, presentaciones públicas de este manual, Foros presenciales en Universidades y otros ámbitos culturales, Simposios, la red virtual social www.consejosnoviolencia.ming.com, etc..

Los Grupos Motores

Los Grupos Motores de cada Nodo, desarrollan Centros de Formación Permanentes y Comisiones de Seguimiento.

Los "Centros de Formación Permanentes", capacitan a nuevos Constructores de CPNVA y Forman "Formadores". Las "Comisiones de Seguimiento", trabajan en las instituciones para consolidar los Consejos ya iniciados.

Metodo Triple

Aplicación de la Metodología de la NVA en el Plano Institucional

La Metodología de la no-violencia activa, en el Plano Institucional, consiste en facilitar la expresión, la escucha y el diálogo entre los integrantes de las organizaciones, para superar la falta de afecto, de participación y sentido, invisibilizadas por la costumbre y generadoras de violencia.

Consiste también en reemplazar las reglas competitivas por las de cooperación en todos los campos, el reemplazo del enfoque violento del cambio por el no violento activo.

Enfoque mental no violento activo: atiendo a lo positivo para que crezca en lugar de atender a lo negativo para eliminarlo.

A lo negativo, trato de escucharlo para entender ese mensaje de una parte del todo que expresa sus necesidades en el lenguaje de la violencia.

Es necesario lograr la unidad en la estructura, a partir de un nuevo proyecto integrador, basado en lo convergente de las aspiraciones profundas de todas las partes involucradas.

Estas aspiraciones profundas son la de un mundo solidario en todos los seres humanos y se diferencian de los intereses más superficiales, que apuntan a lograr ventajas personales exclusivamente o que a veces, tienen direcciones francamente destructivas.

Es necesario, para "la totalidad de la estructura" (sea esta individual, institucional o social), llegar a reunir e integrar en forma convergente, las aspiraciones de las partes que la componen en un proyecto común consensuado, que le de unidad al todo.

Construcción NVA en el Nivel Institucional con el Método Triple

Una táctica inicial para producir el cambio no-violento en el mundo externo es la desnaturalización de las reglas de juego competitivas que fomentan el individualismo.

Por ellas, como ya hemos visto, los individuos nos enfrentamos entre nosotros en situaciones donde unos ganan y otros pierden, en lugar de interactuar en situaciones donde todos ganan.

Estas reglas competitivas, la búsqueda del triunfo del yo y de lo mío, junto con "el premio y el castigo" del entorno institucional que nos rodea, (Familia, escuela, trabajo, deporte, amigos, vecindario, etc) son el "molde invisible" que va configurando nuestra subjetividad.

¿Pero que pasa cuando estamos jugando el juego de la competencia individualista, donde unos ganan y la mayoría pierde, y sentimos que no queremos más ver a alguien fuera de juego, excluido y fracasado?.

¿Que pasa cuando sentimos que quisiéramos abandonar "el juego" porque no queremos estar forzados a ganar, a costa del sufrimiento de otros?

Cuando experimentamos eso nos estamos conectando con nuestras aspiraciones profundas de un mundo más justo e igualitario para todos.

Esta segunda etapa de contacto con las aspiraciones profundas, da lugar a la tercera que es la Constructiva de ámbitos solidarios y no violentos.

Ha surgido con el contacto con nuestras aspiraciones profundas

el impulso por la Construcción de algo nuevo no como una obligación moral a cumplir.

Es un impulso profundo lleno de afecto por los demás, que nos empuja a rebelarnos contra esta manera violenta de vincularnos con el otro, nos impulsa a trabajar para crear las nuevas condiciones solidarias que necesitamos para crecer como seres humanos en comunidad.

La Construcción

Las reglas deben ser coherentes con la finalidad que tenemos al crearlas o al aceptarlas.

Si lo que estamos buscando es construir algo colectivamente, que haya cooperación, integración, entonces, toda regla que no apunte a formar este conjunto coherente de personas, irá en contra de nuestros propios objetivos.

No podemos esperar construir una sociedad solidaria y no violenta sobre la base de reglas competitivas de convivencia y proyectos de vida individualistas.

El término mismo de "sociedad", es una incoherencia cuando se aplica a un conjunto de personas que desconfían los unos de los otros, donde cada uno quiere su propio beneficio y es indiferente al dolor ajeno, tratando de vencer, en feroces competencias en todos los campos. No podemos esperar que nos lleve a la paz, esta "lucha" cotidiana con competidores, tanto en nuestra mente, como con nuestras relaciones cotidianas.

Los premios y castigos invisibles

Otros mecanismos por los cuales el molde invisible de la cultura condiciona nuestra subjetividad, son los premios y castigos visibles y sobre todo los "ocultos".

La aprobación o el rechazo manifiesto, expresado verbalmente por aquellas personas significativas para nosotros, son un fuerte mecanismo externo, para moldear nuestro comportamiento e interioridad.

Hay otras formas de premio/castigo "ocultas", como las expresiones emocionales de aprobación o rechazo, expresadas a través de gestos faciales, miradas, tonos de voz, u otras conductas no verbales como por ejemplo, la actitud corporal.

Todos estos mensajes de aprobación o rechazo nos "moldean" fuertemente durante la infancia y siguen influyéndonos durante el resto de la vida.

También hay formas de competencia no explicitas, invisibles, generadas por la actitud individualista competitiva que hemos incorporado como denominador común de esta cultura violenta universalizada.

Desde esta actitud individualista y competitiva puede ocurrir que nos comparemos con quien tiene más salud, amor, saber, belleza, fama que nosotros y con los que poseen bienes que signifiquen mayor estatus social, fortaleza moral, frescura, juventud o madurez (según las búsquedas de quien se compare), libertad, estabilidad familiar, nivel espiritual, etc..

Esta competencia no es manifiesta como la que se expresa en un deporte donde queda claro quienes compiten, pero sin embargo, da lugar a emociones muy fuertes como la envidia y el resentimiento que habitualmente se disimulan frente a los otros y muchas veces frente a uno mismo.

Esto ocurre por la comparación que hace alguien de sus atributos con los de otros (desde esa actitud interna individualista mencionada), y se produce la euforia del triunfo al ganar y la depresión del fracaso al perder, al igual que ocurre cuando nos identificamos con un equipo durante una competencia deportiva.

Cuando se comparan algún atributo de nuestra propia imagen con las carencias de otra persona y estamos ubicados desde la actitud individualista competitiva, se genera el desprecio, la subestimación del otro y el sentimiento de triunfo, invitablemente.

Al atender a las diferencias por comparación con el otro, desde una actitud individualista competitiva, se rompe el vínculo humano fraternal y se genera la separación por la envidia si nos supera o el desprecio si lo superamos.

No ocurre lo mismo cuando nos comparamos desde una actitud solidaria, de ayuda y afecto por el otro.

En ese caso nos alegramos y lo admiramos por sus aspectos muy positivos aunque superen a los nuestros y sentimos deseos de ayudarlo y protegerlo por sus carencias.

No es posible superar la envidia o la subestimación por otros si nues-

tra intención apunta al propio triunfo individualista sobre los demás.

Sólo se sale de esos sentimientos cuando nos colocamos en un lugar interno más profundo de nosotros mismos y nos enfocamos en la ayuda y en el deseo de mejora para otros.

El problema no es atender a las diferencias con los demás, sino estar colocado en un lugar interno mas superficial de nosotros mismo y estar orientados por una actitud de vida individualista y competitiva.

¿Como modificar en forma no violenta activa la actitud básica en los individuos, desde el Plano Institucional?

No es lo mismo premiar el comportamiento de alguien por haber vencido a otros, que por su comportamiento solidario.

El "premio" (afectivo o de otro tipo) al comportamiento solidario es un "molde invisible", externo para la subjetividad, que si bien no puede crear o anular desde afuera esta dirección de vida, sí puede ayudar mucho al propósito de cambio en esa dirección, que puede haber decidido emprender un individuo, sobre todo en niños y adolescentes.

Pasos para la democratización en el Plano Institucional

Los integrantes de la institución involucrados con el cambio, realizan los siguientes pasos:

✓Comunican a todos los participantes de la institución, la Propuesta de construir un Consejo Permanente por la No-Violencia Activa.

✓Se acercan a los integrantes de la institución que están más próximos a la propuesta democratizadora del proyecto (A los "positivos", es decir, al profesor solidario, generoso, que se compromete con los alumnos y con la educación).

Con ellos, construye en etapas progresivas la Tríada, el Grupo Motor, la Asamblea Solidaria hasta lograr el Consejo Consolidado (se desarrolla en los Encuentros 4 y 5).

Trata además de lograr que la institución se incorpore activamente a la Red.

Una vez construida esta forma de gestión institucional participativa, la "Positivización" sigue avanzando con el Plan Integral de Cambio.

El Grupo Motor sigue actuando como parte de la Asamblea Solidaria, avanza en el proceso de:

a. Instalar una Visión Compartida sobre el tipo de Institución participativa y solidaria que los integrantes quieren tener.

b. Desnaturalizar la violencia encubierta, por medio del reconocimiento colectivo de:

- ✓ La falta de afecto, participación y sentido.
- ✓ Del enfoque violento del cambio.
- ✓ De las relaciones competitivas que lo fortalecen.
- ✓ Del proyecto individualista de vida.

c) Elaborar proyectos que planificadamente y en equipo, traten de:

- ✓Satisfacer las necesidades mencionadas de afecto participación y sentido.
- ✓Lograr el fortalecimiento de las actividades cooperativas.
- ✓Generar proyectos de servicio continuamente, para ayudar a la formación de proyectos de vida solidarios en los participantes y mejorar las condiciones de vida de la comunidad. Estos proyectos incluyen el aprendizaje de los contenidos curriculares por parte de los alumnos y procuran la vinculación interdisciplinaria.
- ✓Estos proyectos de aprendizaje-servicio, no apuntan al asistencialismo o al "humanismo corto", aunque en ciertas condiciones de emergencia, se impone la tarea de atender a ello con todos los recursos posibles.

Los proyectos de aprendizaje-servicio que destacamos en la propuesta, tienen que ver con un comportamiento activo de los alumnos y docentes respecto a la superación de las formas manifiestas y ocultas de violencia que afectan a la institución y a la comunidad que rodea a la escuela, en el marco mayor de la situación global mundial.

Sintetizando:

La Construcción NVA en el Plano Institucional, implica la formación de un gobierno escolar participativo para realizar la Gestión

Institucional y una Gestión Curricular basada en proyectos de aprendizaje-servicio.

Estos surgen de las necesidades y expectativas comunitarias.

Se propone la acción constructiva de equipos en el interior de los Sistemas Educativos, la Familia, las ONGs, las empresas.

Estos son los Consejos Permanentes por la No-Violencia activa.

Las estrategias y herramientas propias del Plano Institucional se desarrollan en los Encuentros 4 y 5.

◤APLICACIÓN DE LA NO-VIOLENCIA ACTIVA EN EL PLANO INDIVIDUAL EN EL MÉTODO TRIPLE

Para su mejor estudio, consideramos al "Mundo Interno" al que llamamos Nivel Individual, subdividido en los tres tiempos mentales: Presente, Pasado y Futuro.

También podemos ver a estos "tiempos", como el resultado de la acción de los Sentidos, la Memoria y la Imaginación, tres "vías" que llevan información a la Conciencia y a través de las cuales está, también "busca" y "construye" información.

Estrategia general para la Construcción NVA en el Plano Individual del Método Triple

Para la Construcción de un mundo interno no violento, la estrategia propuesta es seguir avanzando "por rodeo" frente a lo negativo, buscando el momento en que las resistencias se debiliten y entonces, realizar el cambio que queremos, sin forzamientos y con resolución.

Vamos a dar algunos ejemplos sobre la aplicación de la Metodología de la No-Violencia Activa en los tres tiempos mentales.

Construcción de un Futuro sin temores y esperanzado:

Este tiempo mental esta vinculado a la Vía de la Imaginación, por la que llegan a nuestra Conciencia las imágenes que se producen mecánicamente (sueño o ensueño) o que creamos intencionalmente (imaginación dirigida).

Para un Individuo, "Positivizar" su mundo interno, comienza por

la acción de descubrir en su interior, las imágenes con carga emocional, del futuro coherente en que quisiera vivir.

Ese futuro que imaginemos, estará entonces de acuerdo con sus aspiraciones más profundas, por ejemplo: "una sociedad justa y solidaria, constituida por instituciones e individuos coherentes con ella".

Esta imagen con encaje emocional del futuro deseado, orientará las acciones.

El procedimiento para configurar la visión del futuro deseado, comienza por reconocer nuestras más profundas aspiraciones respecto del tipo de persona que queremos ser, de Escuela u Organización y de Comunidad que queremos integrar. El procedimiento completo esta desarrollado en el Encuentro 3.

Estos "Ideales" no son sólo conceptos, sino imágenes ligadas a sentimientos intensos, en las que se concentra el significado emocional de aquello que queremos.

Información positiva o negativa

Es muy diferente que lleguen continuamente a nuestra conciencia por vía de nuestra propia imaginación, la representación de todas las amenazas posibles y que actuemos sólo en respuesta a ellas, a que nos llegue la visión positiva de todo lo que queremos construir y que sea esto sobre todo, lo que nos impulse a la acción.

Si se comienza la construcción de este nuevo ámbito mental menos tenso, nuestro estado mental y físico, habrá mejorado sensiblemente.

Conversión de Imágenes tensas.

Sin embargo es necesario convertir las imágenes, negativas fijas y repetitivas puntales, de algunos temores muy intensos y recurrentes.

Estas imágenes son fuente de importantes tensiones internas y es necesario convertirlas en positivas e integrarlas al resto de los contenidos mentales de los que se encontraban aisladas.

Con este fin, se desarrollarán en los Encuentros 6 y 7 técnicas de trabajo específicas.

Los ámbitos permanentes no violentos y solidarios

Para sostener en el tiempo y profundizar el cambio en nuestro "paisaje interno", son necesarios ámbitos de interacción huma-

na sistemáticos que lo faciliten (Para esto son útiles además, los CPNVA, los Nodos y la Red misma con los Centros de Formación Permanentes, la Comisión de Seguimiento y demás comisiones de trabajo que nos brindan refuerzos constantes y persistentes para profundizar en esta nueva dirección).

Positivización del Presente

Este tiempo mental corresponde a la vía de la Sensación, llamada así porque es a través de los Sentidos que nuestra Conciencia se conecta con el mundo externo y el interno (y este último, incluye la sensación de nuestras propias respuestas).

Las sensaciones internas:

Así como está "naturalizada" la violencia cotidiana en el mundo en que vivimos, también es natural sentirse agobiado, oprimido, tenso, con cansancio, con dolores, como si estas sensaciones corporales fueran normales. También es normal sentir temores al futuro, tener resentimiento respecto al pasado y atender en el presente sólo a lo negativo.

Uno está habituado a sus tensiones físicas y mentales, como si fuera "natural" convivir con tensiones innecesarias permanentes.

Y esta acumulación de tensiones, opera como una bomba interna, que va aumentando su poner destructivo y cuando llega a un límite, estalla por cualquier causa (La gota que rebalsa el vaso).

En esa situación de tensión acumulada excesiva, un estímulo menor, que pasaría inadvertido si se estuviera calmo y relajado, se puede convertir en el gatillo que dispare una reacción desproporcionada, que luego lamentamos.

La acumulación de tensiones continuas es lo que se trata de eliminar con las prácticas de relajamiento, por ser estas tensiones innecesarias una de las causas "ocultas" que intervienen en la producción de los emergentes violentos.

Son ocultas hasta para nosotros mismos a la hora de explicarnos porque estamos enojados con alguien o algo.

La razón que esgrimimos para explicar ese monto de violencia que sentimos, muchas veces es sólo el comportamiento incorrecto del otro y no entra en el cuadro de causas, la tensión corporal que tengo en ese momento.

Si pruebo a relajarme, puedo mantener la argumentación que tenía, pero la intensidad del enojo habrá disminuido y me permitirá actuar con mayor cordura frente a la situación.

Positivizar la información que nos llega por medio de los sentidos internos, construyendo sensaciones de distensión y de paz.

Para Positivizar el contenido de esta vía, comenzamos por transformar las sensaciones negativas que nos llegan desde el interior de nuestro cuerpo:

1. Desnaturalizar las tensiones físicas, emocionales y mentales innecesarias, reconociéndolas en nuestro propio cuerpo como algo que podemos dejar de padecer.

2. Aplicar las técnicas de distensión hasta que el relax se pueda manejar a voluntad.

3. Incorporar progresivamente el hábito de registrar las sensaciones internas de nuestro propio cuerpo y aflojar las tensiones innecesarias.

Reemplazar el hábito de atender a lo negativo y actuar con violencia para destruirlo, por el nuevo hábito de destacar en nuestra mente todo aquello positivo, ya sea lo que percibimos de las personas del entorno, lo que recordamos del pasado o lo que imaginamos del futuro y actuar con paz interior para hacer crecer ámbitos no violentos.

Se busca entonces, aliviar primero las tensiones existentes en nuestro cuerpo, con los tres niveles de relajación y luego, se trata eliminar el origen de las tensiones continuas o recurrentes, asociadas a ciertas imágenes fijas (repetitivas) que nos generan temor o violencia y que podemos tener en nuestra mente.

4. Reconocer en nuestra propia mente la inquietud generada por el hábito del individualismo posesivo mas superficial y reemplazarlo progresivamente por la quietud mental y los proyectos de servicio, desde un lugar más interno.

La sensación presente de nuestras propias intenciones

Por ejemplo, trate de diferenciar las sensaciones internas que producen los impulsos a ayudar y servir, de las originadas en los impulsos de vengarse o de dominar, producidas por el enfoque contrario.

La sensación que nos genera el registro de nuestras propias intensiones, son también datos presentes que llegan a nuestra conciencia y podemos por lo tanto positivizarlos, invirtiendo su signo.

Los Consejos Permanentes y las Redes, ayudan a permanecer en el propósito de superación de nuestras sensaciones internas producidas por tensiones físicas y mentales innecesarias o por nuestras propias intensiones posesivas y a reemplazarlas por las sensaciones internas de soltura y libertad que producen las intensiones de ayudar y soltar.

Entiéndase que estamos hablando de sensaciones internas (registros) que experimentamos al actuar en una dirección u otra y a partir de los cuales podemos elegir que intenciones queremos mantener en nosotros mismos por la sensación de unidad y libertar que nos producen.

Es diferente esta libertad de opción que nos ofrece la observación de las consecuencias que tiene en uno mismo un tipo de intenciones u otra, a considerar que el egoismo es malo y la solidaridad es buena y que hay que ser solidario como un imperativo moral que va a tener un castigo en caso de no cumplirse.

No estamos hablando de castigos o premios externos para controlar la conducta, sino de ofrecer posibilidades para que cada individuo pueda tener conciencia de la consecuencia de sus propias intensiones en si mismo y elegir libremente la dirección que quiere dar a si vida.

Normalmente esta cultura no ofrece posibilidades de comparar la actitud posesiva con el soltar, el proyecto individualista de vida por el proyecto de servicio, no es posible comparar lo que se siente al dar con el recibir, porque todo nos influye para que veamos un sólo camino contractivo y posesivo. Las acciones solidarias son excepcionales y no llegan a convertirse en el comienzo de un proyecto alternativo de vida por el que las nuevas generaciones pudieran tener la oportunidad de experimentar y de elegir.

En síntesis:

Tomando en cuenta las sensaciones corporales que llevan a la conciencia nuestros sentidos internos, es posible construir un nue-

vo paisaje interno, positivizando las sensaciones internas tensas al convertirlas en distensas y en sensaciones de paz. También si modificamos el tipo de intensiones contractivas posesivas por intensiones de servicio, se puede registrar la conversión de las sensaciones internas de opresión por sensaciones de soltura y libertad.

Estos son ejemplos de cómo construir un nuevo paisaje interno no violento, aplicando la metodología de la No-Violencia activa a la vía de la sensación (sentidos internos).

Positivización del Pasado

Cuando hablamos de nuestro pasado nos referimos a la vía de la Memoria, por la que llegan los recuerdos a nuestra Conciencia. Estos pueden hacerse presentes espontáneamente y también podemos intencionalmente evocarlos.

Positivizar en este caso comienza por:

a. Desnaturalizar la interpretación que tenemos de nuestra propia biografía:

Hacer conciente la imagen negativa que tenemos de nuestra historia personal, aceptando que este enfoque pesimista, podría no ser la única manera de entenderla.

Es necesario considerar que el énfasis que le damos a los hechos desgraciados y al argumento lamentable o trágico, está generando muchos de nuestros estados de ánimo negativos, diariamente.

Es preciso reconocer que este clima negativo de fondo que oscurece el presente y el futuro, es consecuencia de un enfoque negativo que aprendimos y aceptamos.

Este enfoque violento de nuestra atención, nos lleva a que seleccionemos como información privilegiada para nuestra conciencia, las pérdidas, los fracasos y las amenazas.

Obviamente entonces, nos van a acompañar todo el tiempo los estados de ánimo de tristeza, enojo y temor, correspondientes a aquellas imágenes mentales que privilegiamos.

Estas imágenes negativas las registramos habitualmente, en relieve como "figuras" sobre un "fondo", constituido por el resto de las cosas que "no importan demasiado", entre las que se encuen-

tran: "el hecho de estar vivo", "hay gente que nos quiere", "tenemos algún amigo en quien confiar", "hay una serie de cosas que nos gustan y que estamos haciendo", "hay aspectos de nosotros mismos de los que estamos satisfechos", etc. A estos hechos les otorgamos muy poco valor en relación con los negativos.

Es necesario para comenzar el cambio, reconocer que hay una cierta libertad para realizar la "edición" de nuestro "material biográfico".

Es posible priorizar y organizar de diferentes maneras la información que guardamos en la memoria y en lugar de componer argumentos centrados en el fracaso, los defectos y en las pérdidas, es posible y deseable centrarse en priorizar los descubrimientos, las experiencias de felicidad y las realizaciones.

Cuando alguien dice que la mejor actitud consiste en ver lo positivo y lo negativo simultáneamente, se olvida que la atención se puede centrar en uno de los dos aspectos a la vez y que hay una tendencia en la cultura de la que somos parte, a centrarse en lo negativo.

Por lo tanto la pretensión de ecuanimidad, de tener en cuenta los dos aspectos en la misma medida, debería considerar la fuerza del hábito del enfoque trágico, socialmente aceptado.

Desnaturalizar la existencia de este hábito instalado en la cultura, permitirá comenzar a intentar "reeditar" una historia más equilibrada y menos climática (con menos violencia, temor o tristeza) acerca de nuestra vida y del mundo.

b. Avanzando un paso más, es conveniente destacar las experiencias de gran felicidad, en particular las de contacto con una forma inspiradora de percibir el mundo y la propia vida.

c. Es necesaria la reconstrucción de la historia de las instituciones en las que nos formamos, Familias, Escuela, Trabajo, etc. rescatando todo lo que han posibilitado (antes y ahora) y apoyarse en esos aspectos positivos para mejorarlas en lugar de la crítica y el reproche constante.

d. (Idem) Una tarea igual de positivización para la historia del país.

e. (Idem) Para la positivización de la historia de la humanidad.

El procedimiento sugerido para la positivización del pasado de la sociedad es el rescate de los "momentos específicamente humanos" que se puedan encontrar. Estos momentos se caracterizan por varios rasgos: el ser humano fue el valor central, la solidaridad superó al individualismo posesivo, el ser humano se consideró a sí mismo como parte de la naturaleza y no enfrentado a ella, se dio una gran importancia al conocimiento y se lo puso al servicio de todos, floreció la creatividad, la poesía y el arte en general, emergió el sentimiento de búsqueda de lo sagrado, por encima del fanatismo y la intolerancia (por ejemplo, el momento del Renacimiento, representado por algunos humanistas notables).

Reconocer las señales internas y externas de esas fuerzas constructivas, posibilita convertir en positiva la imagen desesperanzada que tengamos de la historia y "re-editarla".

f. Esta conversión del punto de vista violento, nos confirma que no vamos con nuestra propuesta humanizadora, en contra de la corriente de la historia, porque esta no va hacia la destrucción, sino que nos sumamos a todo lo que en ella puja por abrirse paso hacia la solidaridad y la libertad.

g. La positivización de la "historia de la vida natural o biológica" es posible, si reconocemos los mecanismos de supervivencia de infinidad de especies, basados en la cooperación y la complementación.

Es importante reconocer la importancia de estos mecanismos adaptativos de base (¿solidarios?) en la formación de innumerables tipos de comunidades y asociaciones de animales o vegetales que han probado su eficacia durante millones de años.

h. Otro paso es redefinir el relato que nos hacemos sobre el proceso evolutivo de la materia y de la vida, y poder verlo como algo que va desde la desorganización, hacia la organización o dicho de otro modo, que avanza hacia integración creciente de "partes", en "totalidades" cada vez mayores y complejas, impulsadas por una fuerza interna (por ejemplo: ver el enfoque de la evolución del físico Prigogine).

i. Este reconocimiento del asociativismo presente en toda la na-

turaleza, nos permite comprender por lo menos, que la visión del individualismo y la competencia como algo fundado en lo instintivo o en la "animalidad" del ser humano, es sólo una descripción posible tan demostrable o indemostrable como la contraria.

j.Con el mismo criterio biologista, podemos decir que estos otros instintos asociativos, cooperativos, son impulsos propios también de nuestra naturaleza animal.

Estos "instintos" pueden haber influido, para que muchos seres humanos hayan intentado construir una comunidad humana solidaria y no violenta en diferentes momentos de la historia.

También hoy, esas mismas fuerzas biológicas que impulsarían a la cooperación (Pangea y la biósfera como unidad de lo vivo) puede estar marcando la tendencia hacia una nación humana universal, desde alguna localización neurofisiológica que comanda la dirección de la especie hacia la libertad de la mente y la solidaridad con todos los seres humanos y el resto de seres vivos.

Estos argumentos no pretenden ser parte de una discusión científica o filosófica, sino que intentan poner en evidencia (desnaturalizar) las concepciones pesimistas de la historia el hombre, de la vida y del universo y ponerlas en el lugar de "ediciones" de la masa de información y por lo tanto esta información también puede organizarse de otro modo.

Sobre todo nos interesa observar como estas diferentes concepciones sobre la dirección que lleva la historia, nos afectan emocionalmente y se convierten en imágenes tensas o distensas permanentes en la medida en que aceptamos una u otra, como el argumento mayor del relato en el que estamos inmersos mentalmente.

Como operar con las imágenes tensas.

Conversión de Imágenes tensas respecto al pasado.

Sin embargo, y del mismo modo que lo proponíamos respecto al Futuro, es necesario convertir las imágenes negativas fijas y repetitivas que tenemos en nuestra memoria, de algunos resentimientos, perdidas o culpas que nos persiguen continuamente.

Estas imágenes son fuente de importantes tensiones internas y es necesario convertirlas en positivas e integrarlas al resto de los contenidos mentales de los que se encontraban aisladas.

Contamos con una serie de prácticas para superar la violencia de nuestro Paisaje Interno que se desarrollan en los Encuentros 6 y 7 y se profundizan en la Etapa de Consolidación (Curso de Relax, Autoconocimiento, Experiencias Guiadas, Operativa, etc.).

Síntesis del Plano Individual

En el Plano Individual se trata de ir incorporando la Metodología de la No-Violencia Activa como estilo cotidiano, tratando de convertir en positiva la información que llega a nuestra conciencia por las tres Vías (Sentidos, Memoria e Imaginación).

La Construcción de un nuevo Paisaje Interno solidario y no violento como ámbito permanente para nuestra Conciencia, nos interesa en particular, cuando queremos concretar cambios importantes en nuestra vida y en el mundo y necesitamos contar con una mayor disponibilidad de energía y tiempo para dedicarle.

La estrategia de cambio aplicada a los Tres Tiempos mentales no es mecánica, es intencional.

Tiene como indicadores de Resultados Esperados, contar con un pasado sin resentimientos, un futuro esperanzado y un presente con paz interior.

Desde esta situación interna estamos en las mejores condiciones Individuales, para construir el entorno Institucional y Social justo y solidario al que aspiramos.

Para terminar:

Esta ha sido una síntesis completa del Método Triple.

Esta es la forma en que interpretamos la Metodología de la No-Violencia activa y su aplicación al cambio, en cada uno de los Tres Planos.

No-Violencia Activa

Metodología para construir un ambiente humanizado, aún dentro de un medio violento.

¿Cómo?

Atendiendo a lo positivo y haciendolo crecer al relacionarlo con otros elementos positivos para que surja lo nuevo en los tres planos.

¿Qué es lo positivo?

Lo que construye una Comunidad Solidaria.

La No-Violencia Activa y la actitud posesiva

- ✔ El ejercicio de la Metodología de la No-Violencia Activa lleva a convertir la dirección de la vida. Esta dirección está orientada por la actitud posesiva, centrada en uno mismo y puede ser convertida hacia el servicio y el contacto profundo consigo mismo.
- ✔ El funcionamiento mental posesivo, origen del individualismo competitivo, está instalado en el mundo como regla universal de vida, como "normalidad" no cuestionada.
- ✔ **Esta actitud es "la raíz de la violencia" y es lo que impulsa a este "sistema de acumulación".**

“El cambio es posible y depende de la acción humana”.
Silo.

MÓDULO 3

CONSEJOS PERMANENTES POR LA NO-VIOLENCIA ACTIVA

◤¿QUÉ ES UN CONSEJO PERMANENTE POR LA NO-VIOLENCIA ACTIVA?

El CONSEJO PERMANENTE POR LA NO-VIOLENCIA ACTIVA es un conjunto organizado de personas interesadas en realizar un Proyecto Integral de Cambio. Vale decir, que intentan superar simultáneamente la violencia en ellos mismos, en la Institución y en la Comunidad. Y ésto de forma permanente y creciente.

Para qué: para contribuir a la construcción de una Cultura No–Violenta y una Comunidad Solidaria integrada por Organizaciones Solidarias e Individuos Orientados por un Proyecto de Vida abierto a los demás.

El Consejo es, en sí mismo, un ámbito humano nuevo, en el que las relaciones están construidas sobre la base de la comunicación directa y en donde el ser humano es el valor central.

Con estas características básicas, el Consejo Permanente por la No-Violencia Activa es el precursor de instituciones democráticas y participativas y es el lugar donde se construye la nueva subjetividad del ciudadano para una sociedad no-violenta.

Por lo tanto, un Consejo no es un equipo de trabajo que tenga como objetivo resolver un problema puntual para luego disolverse.

Pero un Consejo tampoco sería lo que planteamos, si sus integrantes persistieran en una concepción individualista, competitiva y posesiva, aunque inicialmente lograran como resultado reducir algunos emergentes violentos.

El Consejo no se regula por el Principio de "competencia individualista", donde para que unos ganen otros tienen necesariamente que perder, sino que se organiza en base a los Principios de Solidaridad y Cooperación, por los que todos los que participan ganan cuando se acercan como conjunto a los objetivos que expresan sus aspiraciones más profundas.

El Consejo Permanente por la No-Violencia Activa, avanzando en la implementación de su Proyecto Triple desarrolla, por la libre elección de los que lo integran, el germen de una sociedad humana solidaria.

No es una construcción mecánica ni impuesta.

Es una construcción plenamente intencional, conciente y deseada por quienes impulsan su desarrollo.

El Grupo Motor Inicial, formado por algunos docentes y directivos, progresivamente irá escuchando en forma genuina y activa a los diferentes integrantes de la institución, especialmente a los alumnos. Construirá así un nuevo lugar para acordar decisiones, y a través del diálogo se irán integrando los representantes de todos sectores de la comunidad educativa (directivos, docentes, alumnos, auxiliares y padres).

Desde él, se pueden implementar proyectos para posibilitar la realización del tipo de individuo, institución y comunidad que coincida con las aspiraciones profundas de los participantes.

La construcción de este nuevo modelo organizacional participativo, requiere de un proceso paulatino, que llegue a compensar la fuerza de la verticalidad que conocemos con una fuerza en sentido inverso, a través de la representatividad de los delegados de los diferentes sectores.

En este nuevo espacio de diálogo y trabajo, aparece ahora la palabra de los destinatarios del servicio educativo y la de todos los agentes involucrados.

Esta nueva fuerza, de abajo hacia arriba, respeta los niveles de autoridad de la organización escolar, pero es a la vez la garantía de inclusión de todos los actores en un proceso de mejora contínua de la institución.

La asimetría es imprescindible para la concreción del objetivo primordial del sistema educativo consistente en transmitir a las nuevas generaciones, el mejor conocimiento social acumulado.

Esta organización garantiza la moderación del autoritarismo y es el mejor campo de entrenamiento para la formación de un futuro ciudadano participativo, crítico, con iniciativa y parte de un colectivo social.

Se trata de un ciudadano que habrá aprendido a escuchar y fundamentar sus opiniones, a organizarse con otros para resolver los problemas que lo afectan, y a transformar por medio de proyectos colectivos la realidad dada, ya sea ésta socio-cultural, psicológica o económico-política.

La autoestima, la comunicación, la oralidad, ya no son temas para trabajar sólo desde un enfoque psicológico individual o pedagógico, sino que dependen del lugar y de la función que cada individuo va ocupando en esta nueva organización participativa.

El sentido de las acciones surge de la visión compartida construida durante el proceso de escucha-diálogo acerca de lo que se quiere y no se quiere.

Esta visión compartida parte de los problemas-oportunidad que van priorizando en ese nuevo espacio de diálogo; ya que al reflexionar colectivamente sobre ellos, se va configurando la visión a la que aspiran, tanto de Escuela como de Comunidad y de Individuo.

Estas imágenes guías dan dirección y energía a las acciones y permiten evaluar a qué distancia estamos de la meta, cada vez que comparamos el presente con lo deseado. Tal visión de lo deseado en los tres planos, consensuada inicialmente, también puede ir mejorando en el proceso de acción y reflexión conjunta, por el aumento de comprensión que los actores van logrando frente a sus propias aspiraciones profundas y a la realidad externa.

En este proceso de cambio, externo e interno, influye decisivamente el conocimiento de nuevos y más adecuados modelos de interpretación de la realidad y de tecnologías apropiadas para intervenir sobre ella.

Ese es el campo preciso de intervención de los docentes y, a partir de los intereses manifiestos de los alumnos expresados como proyectos, es posible aportar enfoques y contenidos de cada disciplina, acercar bibliografía y otras fuentes de información. Se trata de saberes que ayudan al educando a comprender y, sobre todo, a modificar las situaciones problemáticas y a lograr la concreción de situaciones deseadas.

Habrá muchos contenidos que será necesario transmitir aunque no estén relacionados con los intereses actuales manifestados, pero seguramente, la predisposición en los alumnos hacia el conocimiento habrá cambiado sensiblemente si éstos comienzan a advertir la potencia que el conocimiento otorga a toda acción transformadora.

También mejora al clima organizacional cuando el alumno tiene participación en las actividades escolares con un nivel de decisión y autonomía más grande que el rol habitual de receptor pasivo.

Solamente si la persona logra organizarse con otros, dialogando, acordando metas y pasos para alcanzarlas, podrá comprender que el crecimiento de su poder para el logro de sus propósitos, en buena medida es proporcional a la apropiación que haga de conocimientos conceptuales, procedimientos y actitudes adecuadas.

Puede comprobar así que, estos conocimientos son un recurso que inclusive él mismo, puede crear investigando y reflexionando sobre la acción, ya sea sólo o, sobre todo, con otros.

Se trata de una forma nueva de estar en el mundo. Un modo no violenta, activo, transformador, intencional y constructor de conocimiento, orientado al mejoramiento personal y colectivo.

◤¿QUIÉNES FORMAN PARTE DEL CONSEJO PERMANENTE POR LA No-Violencia ACTIVA?

La Metodología de la No-Violencia Activa aplicada al cambio institucional propone atender a los integrantes "positivos". Comenzaremos convocando a los más interesados y/o afines con los ideales que proponemos. Por cierto, no nos dirigimos a los violentos ni a las víctimas de la violencia, sino a los que están seriamente preocupados por su superación en todas sus formas, en los demás y en ellos mismos consideramos que primero, es necesario construir nuevos órganos de decisión participativos (Grupo Motor y Asamblea Solidaria) con la gente que comparte el proyecto. Esta nueva forma de organización institucional, va logrando disminuir con su estilo dialogal, las situaciones de violencia entre los individuos y en el interior de cada uno.

Definimos como "positivo", a cuanto ayude a la construcción de una Comunidad Solidaria, es decir, aquella que satisface las necesidades humanas conocidas como "básicas" y además, las necesidades de afecto, participación y sentido.

Es una comunidad donde prima la cooperación y no la competencia individualista, en la que se busca la superación de la actitud posesiva y se valora el servicio.

Invitamos especialmente, a los que tratan de eliminar las causas de la violencia o están tratando de atenuar sus consecuencias.

Éstos van a formar el Grupo Motor del Consejo, invitando a otros a participar.

El Grupo Motor es el que se encargará de completar el Consejo Permanente por la NVA.

Este Consejo, para evaluar la fuerza de la propia organización interna, utilizará el indicador de cohesión, atendiendo a la fluidez en la comunicación directa entre sus integrantes.

La cohesión en los equipos se medirá por la capacidad de todos los integrantes de compartir sin temor sus ideas y sentimientos.

Ésto les permitirá funcionar como una organización inteligente abierta al aprendizaje.

El Grupo Motor velará para que el Proyecto se expanda dentro de la institución y a otras instituciones.

Cada integrante del Grupo Motor tendrá a su cargo la tarea de generar los Consejos de Aula y los Consejos de Padres, promoviendo la elección de representantes por curso, de docentes tutores y una comisión de Padres.

También pueden presentarse personas que, sin tomar compromisos de participación, colaboran o solamente reciben información de diferentes aspectos del Proyecto. A ellas las consideramos adherentes.

◤HIPÓTESIS SOBRE LA RAIZ DE LA VIOLENCIA

El funcionamiento mental posesivo, origen del individualismo competitivo, está instalado en el mundo como regla universal de vida, como "normalidad" no cuestionada.

Ella es "la raíz de la violencia" y es lo que impulsa este "sistema de acumulación" que concentra al individuo en la búsqueda de su felicidad personal, llevándola a dar la espalda a la comunidad.

Tal dirección está orientada por una actitud posesiva, centrada en uno mismo y puede ser convertida en una dirección orientada hacia el servicio.

Esta actitud mental autocentrada, está en la base del egoísmo.

Subyace en el nivel más cotidiano de comportamiento, como codicia explícita o disimulada.

Es la motivación perversa de toda explotación económica, de la destrucción del medio ambiente, del armamentismo y de las guerras de dominación.

Se trata de una actitud reforzada por normas legales que justifican que él "beneficio personal" permita utilizar al otro como instrumento, como "algo empleado" para nuestros propios fines. Inclusive hasta engañarlo, chantajearlo y forzarlo para que así sea. Todo esto, "legitimado" formalmente y, lo que es aún peor, aceptado con resignación por las poblaciones que lo padecen.

Las nuevas generaciones se incorporan a un mundo en el que les hacen creer que esa situación es "normal" y deben aprender a adaptarse y utilizarla en "beneficio propio".

Es frecuente que un docente bienintencionado no advierta las consecuencias de la formación individualista y competitiva que imparte a los alumnos. Muchos docentes, en el afán de ayudar, quisieran prepararlos para un mundo egoísta y violento, porque lo consideran inmodificable. De este modo creen que los preparan para "la realidad". Su falta de fe en que esa "realidad" pueda cambiar, los lleva formar jóvenes que sólo aspiran a adaptarse al mundo tal cual lo ven, con la intención de lograr un buen lugar para sí mismos, en lugar de ayudarlos a ser transformadores de las condiciones de desigualdad en las que nos encontramos.

Creemos es válido tratar de detener la rueda de la violencia. Una rueda que va acelerándose a medida que progresan la ciencia y la tecnología. Pues estos avances sirven cada vez mejor a la codicia de una minoría dominante.

Y también creemos que vale la pena intentar invertir este proceso, porque reconocemos que en el ser humano existe la potencialidad para la "acción desinteresada", una acción que termina en otros y produce profundos registros de unidad interna.

Nos referimos a una acción que se tiende a repetir cuando se la realiza, por la serena alegría y libertad interior que produce.

Otra hipótesis fuerte de la Propuesta es que: **la aplicación de la Metodología de la No-Violencia Activa y el contacto con las aspiraciones profundas lleva a convertir la dirección de la vida.**

Esta nueva actitud, más humana, resulta más próxima al dar que al tener, al servir que al acumular, a la Construcción de una Comunidad Solidaria que al éxito individual sobre los demás.

Encontramos muchas personas y organizaciones que lo creen y se esfuerzan por vivir de acuerdo a ello.

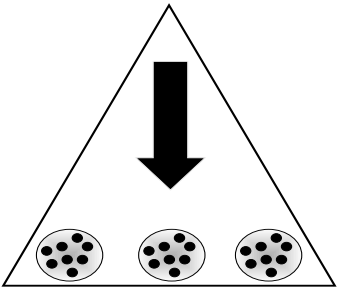
Estas personas son las que van construyendo la Red de Consejos Permanentes por la No-violencia Activa.

Ellas no sólo piensan que la rueda destructiva pueda detenerse sino, además, que es necesario ponerla a girar en sentido contrario, utilizando las potencialidades de la técnica y del conocimiento en una nueva dirección mental no posesiva, sino que al servicio de todos los seres humanos.

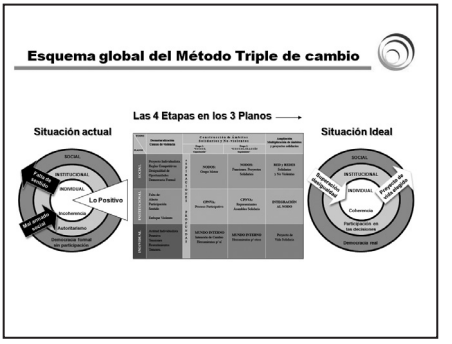
Nuestras afirmaciones son hipótesis de trabajo que intentaremos ir poniendo a prueba durante esta investigación-acción, particularmente al introducirlas en la educación de niños y adolescentes.

ETAPAS DE LA FORMACIÓN DEL CONSEJO PERMANENTE POR LA NO-VIOLENCIA ACTIVA.

La organización de un CPNVA se inicia y sostiene de manera voluntaria, es decir, ningún integrante forma parte de él si no lo desea. En general, el proyecto es iniciado por un integrante o grupo reducido de la institución que participa de la capacitación en base a este manual. El hecho de ser pocos al inicio, lejos de ser una debilidad, lo estimamos como el punto de partida de un proceso de cambio institucional.



Escuela Actual



Cuando el proyecto avanza, se da la expansión de lo positivo por efecto del entusiasmo que genera poner en marcha acciones de cambio constructivas.

La nueva organización va creciendo y transformando la estructura tradicional verticalista, fragmentada e incomunicada hacia una forma democrática, participativa y solidaria.

TRÍADA (NÚCLEO)	GRUPO MOTOR (EQUIPO)	CPNVA CONSOLIDADO (Consejo de Docentes, de Aula y de Padres)	RED de CPNVA (de Escuelas y de otras instituciones)

Si desde un principio se propusiera la participación obligada de la totalidad de los integrantes, el proyecto decaería prontamente. De este modo, cada institución encuentra sus tiempos de crecimiento, y paulatinamente logra convertirlo en una iniciativa de Nivel Institucional.

Las etapas organizativas de la Propuesta de "Construcción de una Cultura solidaria y sin violencia" pueden secuenciarse de la siguiente manera:

La Tríada

Un Coordinador del CPNVA comienza por comunicar la Propuesta a quienes considera solidarios e interesados por hacer cosas para mejorar la situación de los demás, ya se trate de sus alumnos, compañeros de trabajo, institución o comunidad.

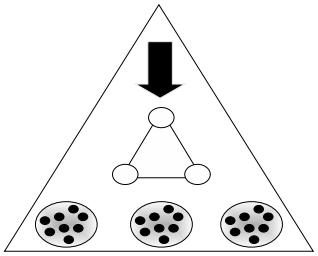
Estas personas pueden ser directivos, docentes o auxiliares.

El Coordinador del CPNVA, inicia el proceso construyendo un Núcleo. Para lograrlo acerca la propuesta a dos o tres personas positivas y las invita a realizar algunas acciones conjuntas.

Se reúne con ellas y les informa sobre la idea de hacer un CPNVA para superar la violencia personal, institucional y comunitaria, proponiéndoles invitar a otros a constituir el Grupo Motor de hasta aproximadamente diez personas. Pueden hacerlo, por ejemplo, a través una encuesta que distribuyen al personal de la escuela exponiéndoles los objetivos y la metodología. El orientador realiza, con los integrantes del Grupo Motor, algunas de las prácticas para la superación de la violencia personal aprendidas durante la capacitación e iniciando la desnaturalización de la violencia cotidiana oculta.

☑ Desnaturalizar las situaciones de violencia cotidiana

Formación de la tríada



Desnaturalización de la violencia cotidiana.

Para ésto, estudiarán la violencia naturalizada en el interior de cada uno y el los ámbitos de relaciones en los que viven. Tratarán de comprender que la vida cotidiana está contaminada por la violencia disfrazada de una cierta "normalidad" que convierte a las peores formas de violencia en "invisibles" para los medios de comunicación y para el ciudadano (por ej. al mendigo de la calle, habitualmente no se lo percibe como una consecuencia de la violencia económica, característica principal de una sociedad de explotación y exclusión. En realidad. Por muchos que existan, a los mendigos se los interpreta como parte normal de una "realidad social" que siempre ha sido así y no cambiará).

Luego, se comenzará a "leer" la violencia propia y la de los demás como resultado de la insatisfacción de las "necesidades de afecto, participación y sentido" (aparte de la insatisfacción de las necesidades básicas).

Desnaturalizar la violencia oculta es, por ejemplo, reconocer a la competencia individualista como un obstáculo para la convivencia solidaria. Y es también advertir en la competencia la causa de una comunidad fragmentada, constituida por personas desconfiadas, temerosas y aisladas, lo que contradice la misma idea de Comunidad.

Asimismo es reconocer, la actitud posesiva, centrada en uno mismo, como algo aprendido, incorporado desde la cultura y no como un impulso de tipo biológico inmodificable. Y es considerarla como algo que se puede desaprender a partir de ejercitar acciones solidarias.

También implica reconocer las tensiones corporales, innecesarias y dolorosas, no como una consecuencia inevitable de la "vida moderna" sino como algo que puede y debe ser superado.

☑ Funciones de los integrantes de la Tríada

La tríada está formada por el Coordinador, un Comunicador y un Formador. El Coordinador cumple con la función de mantener presente en los participantes el Sentido del Proyecto de Cambio, e impulsar sostenidamente la Construcción no-violenta en cada etapa y en cada plano.

El Comunicador realiza el Seguimiento del Proyecto según los pasos acordados, y especialmente lleva registro de las acciones y de los planes, dándolos a conocer a todos los involucrados. Específicamente, atiende a la Positivización en los tres Planos. Es decir, impulsa en cada uno de ellos el cumplimiento de los plazos, anticipa la logística necesaria para los eventos, produce y distribuye la Información que requieren los diferentes Niveles de participación del Consejo. También verifica y promueve la ejecución de los pasos del Proyecto Triple acordados por el Equipo y sistematiza el conocimiento que se va construyendo.

El Formador pone énfasis en el desarrollo personal de cada uno de los integrantes del Equipo.

Asimismo atiende a la Cohesión grupal, ayudando a superar las trabas en la comunicación.

La Tríada trabaja en equipo complementándose para la orientación del proceso. Las funciones de comunicación y formación pueden estar a cargo de un individuo o de equipos según sea la demanda de tareas exigida por los proyectos y el número de participantes.

☛ El Grupo Motor

Una vez organizada la Tríada, ésta se pone en marcha para convocar a otros docentes que formarán el Grupo Motor del Proyecto de Cambio.

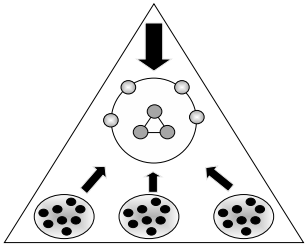
Los integrantes del Grupo Motor impulsan las siguientes acciones:

☑ Des-cubrir las Aspiraciones Profundas

Se conectan emocionalmente con el tipo de Individuo, Institución y Sociedad que verdaderamente desean. (Tomando como indicador de que se ha conectado con esa aspiración, la "conmoción emotiva" que la acompaña).

☑ Construir la "Visión compartida"

Formación del grupo motor



1- Contacto con Aspiraciones Profundas. Visión Compartida.
2- Escucha de las necesidades de los alumnos.

La "Visión compartida" se elabora con los aspectos comunes de las Aspiraciones Profundas individuales de docentes, no docentes, alumnos y padres.

☑ Abrir la participación: Escucha activa

El objetivo de este momento es conocer lo que piensan los alumnos, escuchando su opinión a partir de una encuesta sobre lo que les gusta y no, de la escuela. Se trata aquí de profundizar en las respuestas y descubrir cuál es su ideal de escuela y de situción de aprendizaje.

☑ Abrir la participación: Elección de representantes.

Se eligen alumnos delegados (representantes) en cada curso y docentes tutores, para que expresen la opinión de todos sus pares en las reuniones periódicas de la Asamblea Solidaria a la que también asisten, representantes de los directivos, no docentes y padres.

☑ Impulsar el trato afectuoso.

Se impulsa el trato afectuoso entre alumnos y docentes, no docentes y directivos:

✓Fortaleciendo la valorización de lo positivo del otro y de uno mismo y la intención de que esto crezca, sustituyendo la mirada crítica sobre los defectos de los demás y de sí mismo.

✓ Fomentando las reglas de cooperación y complementación y no la rivalidad y los bandos.

✓Formación de la Asamblea Solidaria: está integrada por los representantes electos de los distintos actores de la comunidad educativa.

☑ Satisfacer la necesidad de Sentido

✓La satisfacción de la necesidad de sentido se logra a través de

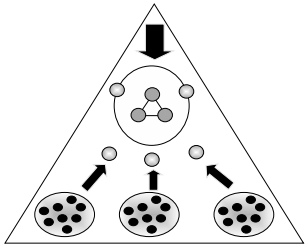
una pedagogía activa y participativa que incluye los saberes previos y los intereses manifiestos de los alumnos, donde el conocimiento ésta orientado a la construcción de aquello a lo que se aspira, privilegiando la investigación y los espacios de reflexión y debate sobre temas de su interés.

✓En relación al sentido en los aprendizajes, los docentes encuentran en los proyectos un lugar de aplicación de los contenidos de su área muy valorado por los alumnos al estar vinculados a sus reales intereses. De este modo se refuerza el sentido lógico y psicológico para quien aprende, y la aplicación del conocimiento de las disciplinas a proyectos de mejora de la realidad natural, social y psicológica.

☛ El Consejo por la No-violencia Activa consolidado.

La creación de un espacio de díalogo institucionalizado con tiempos regulares de funcionamiento, son los requisitos para el ejercicio de la "Asamblea Solidaria". Esta es la concreción de la organización participativa dentro de la institución.

Elección de Alumnos Representantes y Docentes Tutores



Para la formación de los consejos de aula

La Asamblea Solidaria se reúne para generar proyectos que concreten la visión compartida de la escuela deseada. Es el espacio para llegar a acuerdos que se transforman en decisiones compartidas. Estas nuevas relaciones en la institución respetan siempre la asimetría necesaria entre directivos, docentes, padres, no docentes y alumnos, pero incorporan a ese espacio de diálogo el pensamiento y los intereses de alumnos, padres y demás integrantes de la comunidad educativa.

Los indicadores de avance en el crecimiento del Consejo son:

Crecimiento cuantitativo como cumplimiento de las Etapas: Tríada, Grupo Motor, Consejo Consolidado y Redes.

La intensidad y presencia de la Visión compartida.

El grado de avance en la construccíon de lo positivo en cada uno de los tres planos.

El registro de las mejores prácticas e ideas, en manuales operativos que permitan multiplicar la experiencia.

Las alianzas con otras instituciones del campo educativo u otras organizaciones sociales, como ONGs., Centros Barriales, Clubes, etc..

☛ La Red de Consejo por la No-violencia Activa.

Lo más conveniente para acelerar el proceso de cambio, es la capacitación a los grupos formados por representantes de diferentes organizaciones.

Éstos, al participar como compañeros en los cursos, se conectarán entre sí y de este modo, se habrá adelantado un paso hacia la construcción de los vínculos que permiten la construcción de la Red.

El encuentro de varios representantes de "núcleos positivos" de distintas organizaciones, permite la elaboración de un Plan Conjunto de Red para desarrollar la Zona a la que pertenecen.

Este Proyecto Regional de Red, será potenciado por la incorporación progresiva de organizaciones, grupos de trabajo o individuos.

Además, enriquecerán la propuesta las Jornadas de Trabajo para el Desarrollo Personal y los intercambios que se realicen en

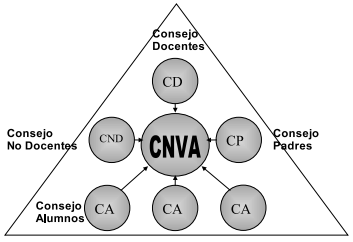
Institución Participativa

- Con comunicación multidireccional.
- Con afecto, buen trato.
- Con participación en la toma de decisiones.
- Con sentido.
- Reglas solidarias // Complementación.
- Conectada en Red con otras instituciones.

Individuos

- Distensos
- Sin resentimientos, con el futuro abierto.
- Enfoque No-Violento del cambio.
- Proyecto de vida solidario.

Consejo por la no-violencia activa



Asamblea Solidaria

encuentros periódicos, tales como Congresos Distritales, Provinciales o Nacionales.

No se trata de construir Redes de contención. Tal objetivo sería meramente "preventivo", es decir, que sólo apuntaría a lograr por parte de la conducción de las instituciones un mayor control de los comportamientos divergentes con lo establecido como "normal".

A lo que sí se aspira con la formación de Redes, es a la "construcción de una Comunidad solidaria" caracterizada por ser generadora de proyectos de servicio.

Cuando decimos "Comunidad sin desigualdad de oportunidades y solidaria", estamos describiendo dos rasgos fundamentales para la construcción de una "Cultura No-Violenta".

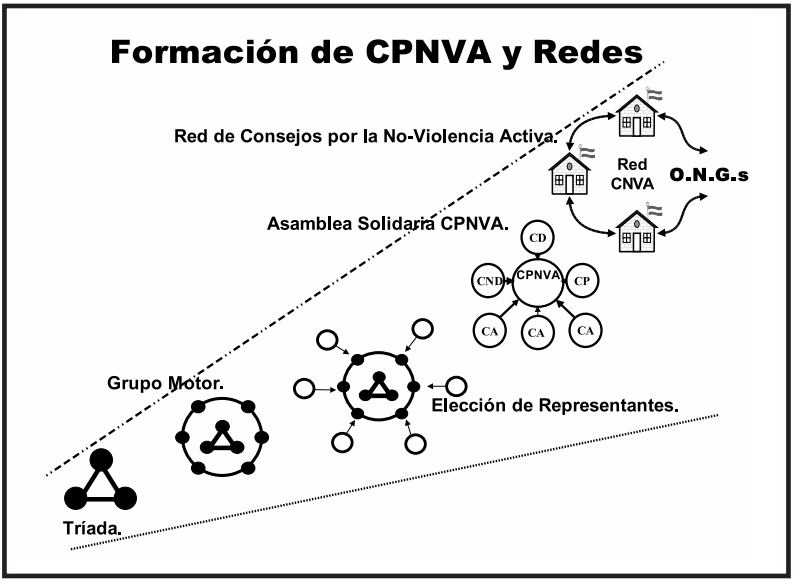
◤¿QUÉ HARÁ EL CONSEJO?

En un principio, construirá una cultura organizacional en la que las relaciones interpersonales se orienten por el principio "trata a los demás como quieres que te traten".

El Consejo también deberá ser un organismo en crecimiento, donde el aumento de sus integrantes genere nuevos niveles de participación dentro de la Institución, un aumento de las cualidades humanas personales y resultados positivos en el Plano Social.

Si hubiera un grupo que se inicia fuera de una organización (barrio o vecindario) éste generará Proyectos Integrales atendiendo a las prioridades que los mismos vecinos establezcan, y desde allí irá evolucionando hacia la "Visión compartida de comunidad, instituciones e individuo" a la que aspiren.

Al diseñar un Proyecto No-Violento Triple, habrán iniciado un "espiral virtuoso", que irá ampliando y profundizando su accionar junto a otros Consejos en desarrollo.


Formación de CPNVA y Redes
Red de Consejos por la No-Violencia Activa.
Red CNVA
O.N.G.s
Asamblea Solidaria CPNVA.
CD
CND
CPNVA
CP
CA
CA
CA
Grupo Motor.
Elección de Representantes.
Tríada.

"Aunque el mundo se acabara mañana,
hoy igual plantaría mi manzano"
Martin Luther King.

MÓDULO 4

EL MÉTODO TRIPLE DE CAMBIO

PRIMERA ETAPA: VIOLENCIA NATURALIZADA.

A veces, ocurre un hecho puntual muy llamativo de violencia física. Por ejemplo, uno de esos hechos que atraen la atención de la prensa y de la población, tal como el de la masacre de Carmen de Patagones, en la que un niño asesina a varios compañeros de su curso. Entonces surgen las preguntas acerca de porqué ocurrió semejante locura. Y comienzamos a tomar conciencia de la violencia general, como si despertáramos sacudidos y nos diéramos cuenta, de repente, que vivimos en una cultura violenta. Se nos hace patente también que lo que nos ha golpeado tan fuerte, no es tan sólo un caso aislado, una tragedia particular, sino que el hecho es la señal de un estado psicosocial que se podría estar generalizando en la educación y que viene de más allá de su ámbito.

La noticia nos impacta porque la magnitud del hecho superó el nivel de violencia al que estábamos acostumbrados, porque estuvo por encima de lo que se ha llegado a considerar: "la normalidad".

Sin embargo, a nivel planetario, hay un estado epidémico de violencia (La violencia fue declarada enfermedad por la Organización Mundial de la Salud en el año 2003. Dice de ella que es "algo que se aprende").

El "problema serio" es una oportunidad para actuar sobre las "causas", que en realidad son otras formas de violencia pero que estan "naturalizadas" y por eso nos resultan invisibles. Hasta ahora, parecía que se producían inconvenientes, cada vez más frecuentes e importantes, pero finalmente se trataba de problemas "normales". Si no encarábamos su solución era porque estábamos habituados a convivir con ese tipo de situaciones, que se presentaban con una intensidad menor que el "emergente". Ahora asusta porque "puede ocurrir" otra vez. Antes, frente a esos problemas "normales", no estábamos tan asustados como para actuar, encarando enérgica y definitivamente alguna forma de solución de fondo, revisando nuestras prácticas y nuestros supuestos.

El "temor a que ocurra un caso problemático grave", eleva la energía que se expresa como ansiedad a nivel individual y grupal, focaliza la atención en torno al tema y lleva a buscar soluciones más profundas.

Por ejemplo en el plano individual, puede ser el riesgo de una enfermedad grave el que nos haga replantear el estilo de vida que llevamos. Ésto ocurre una vez resuelto un dolor físico que nos afecta. Y atenuados sus síntomas, tomamos medidas "preventivas" para evitar males mayores. A veces también puede ocurrir ante una pelea seria con nuestra pareja, que amenaza con romper el vínculo definitivamente. Luego de "hacer las paces", se revisa el modo de relación habitual para apuntar a cambios más importantes en el trato (a partir de una valoración positiva de nosotros mismos y del otro). También se redefine el proyecto mismo de pareja y el modo de participar en las decisiones (afecto, participación y sentido). La gravedad del problema se transforma así en oportunidad para buscar causas profundas (esa violencia que no es física y que se acumula) y movilizar a un cambio de la violencia cotidiana "naturalizada".

Ahora reconocemos (desnaturalizamos), las tensiones físicas y mentales crónicas que padecemos, un tipo de convivencia individualista y competitiva, y advertimos que cada uno tiene un proyecto de vida centrado sólo en su "éxito personal".

Éste era el modo de vida habitual llevado hasta este momento y el origen de esa violencia interna acumulada aunque sin reconocerlo.

◤ SEGUNDA ETAPA: INICIO DEL PLAN DE CAMBIO

☛ La Desnaturalización.

Desnaturalización de la violencia:

Llamamos "Desnaturalización" a la toma de conciencia de la violencia sufrida pero no reconocida con ese nombre.

Esta es experimentada como dolor y sufrimiento.

☛ Violencia Naturalizada en el plano individual.

Así como está "naturalizada" la violencia cotidiana en el mundo en que vivimos, también es natural sentirse agobiado, oprimido, con cansancio, con dolores, como si estas sensaciones corporales fueran normales. También es normal sentir temores al futuro, tener resentimiento respecto al pasado y atender en el presente a lo negativo.

Uno está habituado a sus tensiones físicas y mentales, como si fuera "natural" convivir con tensiones innecesarias.

Y esta acumulación de tensiones, opera como una bomba interna, que va aumentando su poner destructivo y cuando llega a un límite, estalla por cualquier causa (La gota que rebalsa el vaso). En esa situación de tensión acumulada excesiva, un estímulo menor, que pasaría inadvertido si se estuviera calmo y relajado, se puede convertir en el gatillo que dispare una reacción desproporcionada, de la que luego nos lamentamos.

La acumulación de tensiones continuas es lo que se trata de eliminar con estas prácticas, por ser una de las causas que intervienen en la producción de los emergentes violentos. Para esto, es que se alivian primero las tensiones existentes en nuestro cuerpo, con los tres niveles de relajación y luego, se trata eliminar el origen de las tensiones.

☛ Violencia naturalizada en el Plano Institucional.

☑La falta de afecto en el trato hacia uno mismo y entre los integrantes de las organizaciones y los sectores de la sociedad.

☑La falta de participación de todas las partes de un todo en la toma de decisiones. Puede tratarse de los aspectos de uno mismo, de las personas de una institución o de los sectores de la sociedad.

☑La falta de sentido en las acciones inmediatas y a largo plazo:

Por la falta de información que recibo sobre el sentido de las acciones que tengo que realizar.

El sentido se agota si está centrado en el beneficio propio y no tiene como destinatario la mejora de los demás.

En síntesis consideramos que estas necesidades internas del individuo: afecto, participación, sentido de su vida, al quedar insatisfechas son origen de violencia, y que estamos inmersos en una cultura que desconoce la importancia de atender a su satisfacción.

☛ Violencia Naturalizada en el Plano Social.

☑Desigualdad de oportunidades respecto al acceso a la alimentación, vivienda, remuneración digna, salud y educación.

☑Democracia Formal para beneficio de pocos. Exclusión.

◤ EL "SUJETO" ES EL EQUIPO.

Para la realización del proyecto que proponemos, el agente de cambio no es el individuo aislado sino un equipo. Es el Consejo quien encara el proyecto, porque está afectado por el problema y no los expertos, aunque sin duda éstos pueden mejorar el resultado de las acciones, porque aportan el caudal de conocimiento social acumulado.

La decisión y el control del proceso lo siguen teniendo quienes inician el Proyecto de Cambio como Equipo.

Con esas hipótesis sobre el origen de la violencia en todas sus manifestaciones y la visión de lo que desea alcanzar según sus aspiraciones profundas el Consejo puede iniciar un proceso de cambio planificado y sistemático.

A este conjunto de hipótesis de causas y de acciones de cambio, lo denominamos: "proceso de investigación–acción", para la construcción de una Cultura Solidaria y No-Violenta.

En el proceso de realización de acciones para modificar esas causas, se incorporan una multiplicidad de técnicas y herramientas que abren al equipo un horizonte de procedimientos.

La conexión íntima entre intenciones, conocimientos y acciones coherentes, da lugar a un proceso de integración mental que podríamos llamar "comprensión".

En ese proceso que lleva a la comprensión y a la transformación de la realidad, el conocimiento pasa a ser un insumo importante para quienes lo aplican. Deja de ser un valor "en sí mismo", pasando a ser instrumental. Sin embargo, "lo normal" en la educación es tratar de impartir conocimientos, separados de la acción y de los intereses genuinos del que aprende.

☛ Contacto con las Aspiraciones Profundas.

Decíamos que la razón, movida por el miedo, organiza planes preventivos buscando "garantizar la seguridad".

El miedo moviliza el ingenio, busca anticipar, gestiona ayudas para el control. Pero si pudiéramos elegir un estado de ánimo permanente ¿elegiríamos el miedo?

Si en cambio creamos un nuevo circuito, que se origine en la Situación Deseada, aquella en la que nos gustaría estar, también obtendremos fuerza y dirección para nuestras acciones, pero con la cualidad del entusiasmo y de la alegría. A ésto podríamos llamarle el circuito de "la esperanza".

Siguiendo el ejemplo anterior sobre el replanteo de nuestra vida a partir de una enfermedad temida, ¿quisiéramos estar siempre atentos para no sufrir esa enfermedad? Para eso debemos seguir recordando lo peligrosa que podría ser, manteniendo un estado de tensión interna contínuo para no olvidarnos del objetivo. O ¿elegimos tomar el camino de definir la imagen de "Salud Deseada" que quisiéramos tener y empezar a movernos hacia ella con alegría? ¿Cuál de las dos motivaciones nos parece más deseable para vivir y evolucionar?

En el ejemplo del conflicto de pareja, ¿nos seguiremos moviendo con cautela, temerosos de que se pueda volver a repetir la crisis, sosteniendo un proyecto desde el miedo, un proyecto muscularmente contractivo? o ¿nos decidimos a construir la imagen de la "Relación Ideal de Pareja" a la que siempre aspiramos, y empezamos a tratar de construirla en un proyecto esperanzado, expansivo?

La Imagen Guía representa nuestras Aspiraciones Profundas:

Ésta compuesta por la circunstancia en la que queremos vivir o por los Valores Tangibles. Pero esta "imagen", está asociada a los sentimientos que quisiéramos experimentar, las ideas y creencias que quisiéramos tener. A éstos los llamamos "Valores Intangibles".

Lograrlos es una meta mucho más alta que resolver un problema, o tomar medidas preventivas para que no se repita lo temido. La otra alternativa es poder orientar la vida en función de las mayores aspiraciones, y romper los "techos" que nos impuso la idea de "normalidad" socialmente aceptada, por la que estábamos limitados. Es lanzarse, en fin, a la aventura de conectar con los deseos más profundos y aplicar su energía positiva en proyectos realizables.

Éste es el proceso de definir los Ideales de Sociedad, Instituciones y de Nosotros Mismos. Se trata de imágenes que guían el comportamiento y son la más poderosa realidad que tenemos en nuestra mente. Con ellas comparamos toda situación. Y por comparación con estas imágenes, sin advertirlo, valoramos al mundo y a

nosotros mismos. Cuanto más claramente las definamos, nuestras acciones tendrán mayor precisión para materializarlas.

La dirección final de estas acciones de cambio que emprendemos, es la "visión" a largo plazo de lo que anhelamos construir y coincide con nuestros "Aspiraciones Profundas" de sociedad, relación con los demás y con nosotros mismos. Estas aspiraciones profundas son nuestras convicciones.

Testimonio de una directora:

"Miraba una versión, muy buena por cierto, de Don Quijote, en la que Sancho Panza era interpretado por Cantinflas.

La escena final me conmocionó terriblemente: ya le habían quitado todos sus sueños y lo sentenciaron a hacer una vida normal.

Iba por un camino desprendiéndose de su lanza, su sombrero y armadura, cuando Sancho viene a su encuentro, recogiendo esas cosas, y le dice que los pobres, los humildes, los tratados injustamente, lo necesitan, y que si no es él quién va a luchar por un mundo mejor.

Don quijote vuelve entonces a ponerse sus cosas, se yergue y su mirada se ilumina.

Ahí empecé a llorar.

En otras ocasiones, me hubiera reprimido y disimulado para que mi marido no me viera llorar por una película. ¿Dónde estaría entonces mi atención que se identifica con un personaje? O… ¿qué cosa tendré realmente que llorar, que aprovecho esta tontería para hacerlo en forma indirecta?

Pero me acordé de aquello de las Aspiraciones Profundas que se expresan en alguna síntesis poética y le di rienda suelta a mis lágrimas, mientras le contaba a mi marido sobre lo que estaba descubriendo. Hablé mucho de lo que significaba para mí esto, sin parar de llorar. Luego, no pude dormir y, durante toda la noche, seguí reencontrándome con lo que siempre había sentido profundamente como la verdadera dirección que debía darle a mi vida".

Explicitar la visión de nuestros ideales es el primer paso para poder construir un proyecto de vida orientados por ellos.

El segundo paso es compartirlos con otros.

La expresión verbal de lo ambicionado, lo esperado, lo anhelado, lo profundamente querido, a veces ocurre por la descripción de los mejores momentos, aquéllos en los que se experimentó una gran alegría y felicidad, y pueden ser la contracara de lo intensamente rechazado.

◤ TERCER ETAPA: CONSOLIDACIÓN DEL PROYECTO

Esta etapa consiste en poner en marcha todas las acciones de cambio que tienden a desnaturalizar la violencia oculta y a construir la Institución, Comunidad y Proyecto de vida Solidarios al que se aspira profundamente. A estas acciones de construcción no-violentas las denominamos POSITIVIZACIÓN. Comencemos con la positivización de la Institución.

☛ Positivizar la Institución.

Positivizar la Institución es una manera intencional de mirarla destacando los aspectos que pueden ser útiles a la construcción de una Escuela Solidaria.

Entonces comenzaremos a buscar aquello positivo, vale decir, personas y proyectos que favorezcan esa construcción.

Si atendemos desde ese interés a aquellos participantes de la Institución, a aquellas personas en distintos roles que puedan ser constructoras de una escuela solidaria, entonces las ponemos de relieve. Antes estaban como fondo del conjunto de los participantes de la Institución. Estábamos con el foco de la atención dirigido hacia las personas con autoridad, o a las personas conflictivas, o a las que pudieran resultar una amenaza. Atendíamos a los factores conflictivos que alteran la normalidad, a lo que molesta, con la mirada y los sentimientos puestos en lo problemático y, por lo tanto, con un estado de animo de rechazo y desagrado por esas personas que muchas veces se convertía en un estado de ánimo constante.

El atender a lo positivo y hacer que crezca, es un esfuerzo intencional, que requiere además, trabajar en un equipo de gente que desee lo mismo. Caso contrario, las ideas y emociones que genera esa nueva mirada de esperanza en la transformación, van perdiendo fuerza si na-

cen en un medio escéptico o pesimista. En esos casos, se es invadido por las influencias del medio y por los propios hábitos anteriores.

☒ Positivizar la Institución es abrir el proceso de participación hasta llegar al armado de la Asamblea Solidaria. Para ello el grupo motor intentará:

✓ Desnaturalizar la violencia individual, institucional y social.

✓Definir y conectar cada uno con las Aspiraciones Profundas, es decir, con el tipo de Individuo, Institución y Sociedad que desean construir (tomando como indicador de que se ha conectado con esa aspiración, la "conmoción emotiva" que la acompaña).

✓Construir la "Visión compartida", con los aspectos comunes de sus Aspiraciones Profundas individuales entre docentes, alumnos y padres.

✓Decidir acciones que tiendan a instalar el trato afectuoso entre alumnos y docentes, no docentes y directivos. Fomentar las reglas de cooperación y complementación y no la rivalidad y los bandos. Sustituir la mirada crítica sobre los defectos de los demás y de sí mismo, por el fortalecimiento de las virtudes y los lazos de cooperación.

✓Abrir la participación del resto de la institución promoviendo el armado de los Consejos de Aula, el Consejo de No Docentes, y el Consejo de Padres.

Iniciarán el trabajo con los alumnos:

Escuchando las ideas e intereses de los alumnos a partir de una encuesta sobre lo que les gusta y lo que no les gusta de la escuela.

Tratando de profundizar en las respuestas, para descubrir cuál es su ideal de escuela, aquella a la que alumnos y docentes irían con alegría, una escuela que generara un interés genuino por el buen conocimiento.

Eligiendo representantes, de alumnos en cada curso, de docentes tutores, de auxiliares y de padres, para conformar la mesa de diálogo la que se reunirá de manera periódica.

Estas reuniones generan proyectos para concretar la escuela deseada.

Estas nuevas relaciones de diálogo en la institución, respetan siempre la asimetría necesaria entre directivos, docentes, padres, no docentes

y alumnos, pero incorporan el pensamiento y los intereses de los alumnos, padres y demás integrantes de la comunidad educativa a un espacio de escucha, respeto, reflexión conjunta y decisiones compartidas. Lo llamamos "espacio de diálogo", "Asamblea Solidaria" o "Consejo Permanente por la No-Violencia Activa".

✓En relación al sentido en los aprendizajes, los docentes, encuentran en los proyectos vinculados a las temáticas priorizadas por los alumnos, un lugar ideal de aplicación para muchos contenidos de su área, porque al estar conectados con los intereses de los educandos, esto los hace muy significativo para ellos.

La satisfacción de la necesidad de sentido se logra, en primera instancia, a través de una pedagogía activa y participativa que incluye los saberes previos y los intereses manifiestos de los alumnos, donde el conocimiento esta orientado a la resolución de problemas en actividades donde hay aplicación del conocimiento y trabajo en equipos, con hipótesis y experimentación en los temas que lo ameriten, con salidas a explorar, investigar y conocer diferentes lugares, con espacios de reflexión y de debate sobre temas que los afectan y en particular, por su aplicación a proyectos de mejora de la realidad natural, social y psicológica. Estas estrategias pedagógicas no excluyen lo expositivo verbalista cuando es necesario, pero lo consideran un recurso más y no la única forma de "dar clase".

✓Realizar un Cronograma de reuniones y de acciones o proyectos para resolver o lograr lo detectado con consenso de los participantes. A estos proyectos institucionales se les agrega el proyecto de cambio personal, de trabajo con distensión, integración de contenidos e incorporación de un modelo teórico organizador de la información social, política y económica.

✓Armado de Red con alumnos de varias escuelas próximas.

☛ Positivizar el plano Individual.

El inicio de un plan de vida solidario comienza con la redacción del borrador de un Plan a corto plazo que da respuesta a las situaciones emergentes e incluye la positivización de los tres tiempos mentales: Futuro, Pasado y Presente.

Respecto del Futuro: Enumerar las próximas acciones que estén orientadas a consolidar nuestras aspiraciones profundas en dirección a la construcción de nuestro Proyecto de Vida Solidario.

Respecto del Pasado: Describir las acciones que vamos a realizar a corto plazo para lograr la reconciliación con nuestro pasado y con nosotros mismos.

Respecto del Presente: Enumerar las acciones que en lo inmediato realizaremos para positivizar las sensaciones de nuestro cuerpo, incorporar el enfoque positivo y concretar acciones solidarias en nuestro entorno.

El presente es dividido en dos espacios: el del Mundo Externo y el del Mundo Interno "separados" por la superficie de la piel.

La positivización del Mundo Externo tiene que ver con las acciones del Grupo Motor, orientadas por la intención de atender a lo positivo y hacerlo crecer dentro de la Institución.

Podemos aplicar esta misma actitud a otras instituciones, por ejemplo: a la familia u otras que no necesariamente sean la escuela.

Positivizar nuestro mundo interno en el presente es ampliar las sensaciones de paz en muestro propio cuerpo, y de la decisión de orientar nuestra atención hacia lo positivo de nosotros mismos y de los demás con la intención de construir. Y esa intención, decidimos sostenerla de modo permanente.

Se podría decir también que positivizar el "mundo externo" en el presente, sería atender a los aspectos del mundo relacionados con la belleza o vinculados con el conocimiento, pero vamos a focalizar como prioridad el Mundo "Humano". Positivizar nuestro mundo externo en el presente, es perseverar en la intención de atender y hacer crecer cuanto construya una nueva forma de organización humana solidaria, tanto en el plano institucional como en el social.

Para ello atendemos y hacemos crecer las virtudes que vemos en nosotros mismos y en los otros. Llamamos "virtudes" a los conocimientos, sentimientos, actitudes, hábitos de vida, recursos que puedan contribuir a la construcción de una Comunidad Solidaria. No podríamos considerar "virtudes" a la inteligencia y a la fuerza en sÍ misma, si se utilizan para perjudicar a otros.

Comenzamos por atender y vincular entre sí a las "personas e instituciones positivas", potenciales constructoras de una sociedad solidaria.

Junto con ellas, somos capaces de transformar las cosas en esa dirección.

En el trabajo de positivización del pasado observamos que hay obstáculos, tales como emociones y recuerdos negativos. Nuestra mente va hacia recuerdos que nos duelen, a situaciones contradictorias, en lugar de estar ocupada en construir lo que anhelamos. Se imponen en nuestra mente, por ejemplo, los recuerdos de las situaciones o personas que nos generan resentimiento.

Vamos a tratar de convertir esta reacción de enojo, que tenemos frente al recuerdo de alguien, en una experiencia de paz.

La contradicción

A menudo en la infancia, la violencia se dirige contra un ser muy próximo que nos genera contradicción. Frente a esa persona o su recuerdo, sentimos alternativamente enojo, admiración y compasión, lo que nos produce un estado de ambivalencia continua. No podemos imaginar totalmente la venganza, ni imaginar por completo el perdón o la protección respecto a ella.

Estamos "atrapados" en el conflicto y cuando avanzamos en la concreción de uno de esos impulsos, surge el otro que inhibe el anterior y comienza a crecer el nuevo impulso en nuestra imaginación, hasta que es inhibido por el primero. Piénsese en la relación de enojo contra alguno de nuestros padres, y en el ciclo de aumento de la ira hasta que aparece la idea de dañarlo, mientras a la vez surge la compasión por su fragilidad y el afecto y agradecimiento por lo admirable que ha sido en muchos aspectos.

Allí comienza el proceso de reconocimiento de sus cualidades y virtudes hasta llegar casi a la expresión del afecto, y en ese punto se inhibe la expresión física y se regresa al enojo, al recuerdo de sus acciones que frustraron mis deseos o a los castigos recibidos. Y así quedamos atrapados en un circuito cerrado que no termina nunca de resolverse. Se va aliviando la carga de estos sentimientos en forma momentánea, a partir de los reproches o expresiones de afecto que

realizamos alternativamente. Pero siempre se regresa a la contradicción, se vuelve a cargar emocionalmente cada parte de la historia, y la emoción se proyecta sobre otras personas, por similitud con alguno de los tramos de esta relación ambivalente. Siempre ciclando por ejemplo, entre el miedo a que le pase algo malo y la ira, porque hace cosas que consideramos inadecuadas.

Se trata de desatar esos nudos. La salida del conflicto por la afirmación de lo positivo, implica el reconocimiento de que esa contradicción que nos produce sufrimiento es un obstáculo que nos resta energía y tiempo mental para poder hacer todas las otras cosas que realmente queremos, para concretar nuestras mejores aspiraciones.

Si no tengo un motivo importante para superar ese conflicto interno, si no experimento un fuerte interés por pasar a otra cosa más deseable, continúo tratando de resolver mi nudo negativo con la mirada atrapada en él.

Las aspiraciones profundas dan la dirección y la energía necesarias para salir de esas contradicciones. Salgo de ellas gracias a un proyecto muy querido que me da fuerzas para la superación de la contradicción. Salgo, principalmente, si encuentro un "sentido" en realizar el esfuerzo.

Positivizar el pasado es sobre todo la reconciliación con nosotros mismos.

Fundamentalmente porque esos aspectos negativos que estamos viendo en los demás, también los tenemos nosotros mismos y no los aceptamos. Son esos aspectos por los que nos quejamos de los demás.

La positivizar el futuro es conectar con los "ideales" profundos en nuestra vida y en la de los demás.

Es posible advertir que estas aspiraciones profundas, orientaron nuestra vida aunque no hayan estado explicitadas.

Se puede reconocer que cuando creímos que estos ideales habían fracasado y nos quedamos sin sentido, perdimos el entusiasmo de vivir y lo volvimos a recuperar cuando vimos alguna posibilidad de que se concretaran.

La sola idea de que fuera posible concretar esa esperanza, nos conmovía profundamente. A veces, la ilusión renace por un momento cuando un personaje, real o de ficción, aparece encarnando nuestros ideales.

◤ CUARTA ETAPA: AMPLIACIÓN DEL PROYECTO

☛ Positivizar el plano social

Los Proyectos de la Red apuntan a atenuar las consecuencias de la desigualdad en lo inmediato, y a superar las causas en el mediano y largo plazo fortaleciendo, en los padres y vecinos las aspiraciones profundas, para que puedan organizarse y concretar el tipo de Comunidad en el que desean vivir.

La transformación del Plano Social se concreta cuando el CPNVA Consolidado, puede ampliar la mirada más allá de las necesidades de la escuela y las familias de los alumnos, para abarcar el barrio. Ésto puede lograrse con la invitación de representantes de organizaciones intermedias a las reuniones del CPNVA cuando se traten proyectos de transformación zonal.

A continuación un cuadro que sintetiza la Propuesta:

◤ UN EJEMPLO DEL PLANO INDIVIDUAL.

Para ejemplificar los pasos, tomamos una situación frecuente en el plano individual respecto de la salud:

Ante una fuerte contractura de cuello y nuca, encontramos las primeras causas en una mala postura de la cabeza al trabajar. Lo hacemos sentados e inclinados hacia adelante, pero a esta causa inmediata se agrega que hemos estado diez horas en esa postura, casi sin descanso.

Esto último nos remite a una serie de hábitos que tienen que ver con nuestro estilo de vida. Observamos con frecuencia y en distintas circunstancias (alteraciones en el sueño y las comidas por ejemplo), que incurrimos en forzamientos de nuestro cuerpo.

Y ésto, a su vez, tiene que ver con nuestros valores y creencias sobre lo que es más importante conseguir en este momento de nuestra vida, y nos lleva a preguntarnos ¿qué es lo que nos impul-

sa irracionalmente a forzarnos de tal modo? Así, desnaturalizamos las diferentes formas de violencia que ejercemos contra nosotros mismos.

Seguramente, a partir del dolor inicial y de la búsqueda de causas, necesitaremos atender a todo lo que nos ha ocurrido, sin descartar ninguno de los niveles causales: a la contractura la solucionamos con algún tipo de tratamiento médico específico (calor, antiinflamatorios, masajes, etc.).

También haremos un plan para modificar la postura que nos lleva a que se produzca la tensión, porque de otro modo, aunque baje la contractura, ésta se repetirá inmediatamente. Pero lo que es nuevo para el modo de plantearnos el problema, es que vamos a buscar las causas más profundas con algunas nuevas hipótesis. Advierto que tuve un fuerte dolor muscular que me imposibilitó trabajar por varios días, y que ese paréntesis en mi actividad me dio la ocasión de ponerme a pensar y además, a partir del dolor y el susto, que movilizaron en mí la energía necesaria para reflexionar sobre la forma de vida que llevo, y en el forzamiento irresponsable de mi cuerpo. Caer en cuenta que me maltrataba físicamente, que era violento conmigo mismo, me llevó a reordenar las prioridades, poniendo en primer lugar lo que ahora, luego de aquel brusco sacudón, verdaderamente considero más importante. Ahora deseo revalorizar mi salud, reconciliarme con mi cuerpo. Tengo un proyecto que va más allá de volver a mi "normalidad", ahora quiero volver a tener afecto verdadero por mi cuerpo y valorar un muy buen estado de salud (orientarme por mis aspiraciones profundas). En otro momento, sé que pasé por alguna enfermedad semejante, pero todo lo que hice fue atender al dolor emergente, tratar de modificar sus causas más superficiales y mejorar la postura al escribir y controlar por unos días los períodos de descanso necesarios para evitar forzamientos. Pero esa "normalización" sólo duró unos días. En aquella oportunidad, no advertí que tenía en poca estima a mi cuerpo y a mi salud, o que no los atendía lo suficiente y que actuaba con una violencia no reconocida hacia mi mismo.

No advertía que organizaba mis metas teniendo sólo en cuenta el logro de reconocimiento de las personas significativas de mi familia y mi trabajo, el alcanzar una posición económica sólida, el realizar

algo importante que me permitiera lograr un nivel más alto en la estima de mis amigos, el ayudar a otros a que mejorasen, el saber más, etc. En síntesis, no advertía mis "valores" y el orden de importancia en que los tenía jerarquizados, ni mucho menos, la historia de esa escala de valoraciones.

Sé que tengo hábitos de vida muy arraigados y que debo poner a mi entorno de personas más inmediato a favor de este cambio, porque eso me ayudará a modificarlos más rápidamente.

También sé que debo comenzar un plan sistemático de ejercicios físicos, de alimentación, y descanso adecuado como consecuencia de esta nueva actitud para con mi cuerpo y mi salud (positivización).

Por lo tanto, estoy planificando una secuencia de acciones ordenadas para modificar la causa profunda de esta tendencia. Pero cuando me pregunto cómo encarar el cambio en el estilo de vida, y pregunto además, por el tipo de estado físico que quisiera tener, advierto que el máximo de salud y de estado físico al que aspiré era el de no-enfermedad, igual al que tienen mis familiares y amigos e igual al promedio de la población.

Advierto entonces que esa "normalidad", es un "techo" que tienen mis aspiraciones. Un "techo" que ha ofrecido resistencia a los intentos de cambio. Siempre que emprendía un cambio, luego de una crisis y alentaba la esperanza de renovar mis hábitos de vida, estos intentos duraban sólo uno o dos meses y volvía a sumergirme en la "normalidad" de los hábitos de la "población promedio". Hemos aceptado vivir sin sentirnos verdaderamente bien, sin estar en plenitud, ágiles, con energía, con fortaleza, con figura, con los sentidos despiertos. Aquí vemos aparecer "el Ideal", "la Aspiración".

No es algo inalcanzable, utópico; es posible porque elegimos, en profundidad, atender a lo positivo y a su potencial de desarrollo. Ésto significa que optamos por la metodología de la no-violencia activa como modelo de cambio en el plano individual.

Sólo consiste en este caso, en no hacer cosas habituales que perjudican y hacer algunas otras muy simples que nos favorecen. Sin embargo, antes de la desnaturalizacion de la violencia ejercida contra mí mismo y del des-cubrimiento de las Aspiraciones Profundas, nos era imposible iniciar esa nueva línea de conducta.

Ahora observo en mi entorno cultural y social y aprecio que hay sabiduría en abundancia en la ciencia actual y en la historia de la humanidad para guiarnos con procedimientos y herramientas adecuadas para lograr este cambio (positivización).

También es claro que puedo extender este enfoque más allá de la salud física y abarcar otros aspectos de mi vida y porqué no, a todos los ámbitos de relación donde convivo. Es decir puedo intentar desarrollar todas las potencialidades de crecimiento, en mi lugar de trabajo, en mi familia en las organizaciones en las que actúo y en la sociedad, sin apelar al temor para impulsarme a la acción, sino apoyándome en mis mejores aspiraciones.

En síntesis, aplico estos pasos que realicé con mi cuerpo, al estado de mi mente, a las organizaciones en las que participo y en la comunidad en que vivo.

Si hago ésto, he permitido que emerjan dentro de mí las "imágenes orientadoras" para mi proyecto de vida, la "visión" de las condiciones internas y externas en las que quiero vivir.

Advierto que necesito apoyarme en otros que busquen lo mismo para intentar este cambio. Que necesito de modelos, de personas que lo estén intentando antes que yo y que me muestren algunos resultados (positivización). Si no me rodeo de este ámbito humano, pronto volveré al mundo de lo "habitual", como otras veces me ha ocurrido, empujado por mis propios condicionamientos y por la influencia de las personas que me rodean que también están sometidas a las mismas influencias limitantes.

Entonces comienzo el plan y mis nuevos compañeros me ayudan en la tarea de cumplir con el plan que diseñamos. Éste es un equipo al que llamamos Consejo Permanentes por la No-Violencia cuando lo pensamos dentro de las organizaciones humanas en las que actuamos.

Hay una evaluación colectiva que va haciendo el Equipo, de los avances del proceso personal de cada uno de sus integrantes.

Se trata de un nuevo estilo de vida, que desde el inicio produce la superación de la incomunicación y del sinsentido. Ésto ocurre por la comunicación directa que requiere del funcionamiento de un Consejo

Permanente por la No-Violencia Activa y del sentido de futuro, que se va construyendo durante el armado del Proyecto Integral en los tres Planos. Allí, tomamos nuevamente contacto con la energía y las imágenes que estaban guardadas en nuestros más hondos Ideales.

EJEMPLOS DEL PLANO INSTITUCIONAL Y SOCIAL

Si en la escuela un niño ha herido a otro con un arma blanca durante un recreo, la respuesta típica ante el problema, seguramente, será hospitalizar al herido y contener por separado a las familias del agresor y de la víctima para anticipar acciones vindicatorias. Probablemente, al día siguiente se reunirá el personal para establecer responsabilidades, y sobre todo, elaborar un plan preventivo para evitar que se repitan hechos de esta magnitud. Es posible que también se establezcan guardias intensivas en el patio y en los baños durante los recreos, y rondas del personal que vayan anticipando posibles agresiones tratando de leer los códigos que usan actualmente para comunicase niños y jóvenes.

Sin embargo, este "plan preventivo", aún cuando funcione "bien", nos instala de nuevo en la "normalidad" anterior al conflicto. Por otra parte, el esfuerzo que implica sostenerlo, se realiza "por temor a que se repita". No llegamos aún por el camino de la Prevención, a imaginar juntos; con toda la comunidad educativa, "La Escuela que Queremos". Este Plan Preventivo es tan sólo una estrategia de control, basada casi siempre en el temor y en la posibilidad de reprimir a los que se insubordinan contra lo "normal", pasando a ser, por eso mismo, subnormales o anormales. La respuesta es castigarlos y/o reeducarlos, aumentando las sanciones y los modos de readaptación al sistema del cual surge el emergente. Lo sorprendente es que el sistema nunca se cuestiona así mismo como causante de lo que considera divergente. Los que autoritariamente gobiernan ese sistema han decidido que lo que no se ajusta a sus normas es "anormal", aunque los "emergentes" se multipliquen en forma alarmante, y señalen al orden impuesto como el verdadero responsable.

En el Plano Social, un problema grave como una dictadura violenta, también puede movilizarnos a realizar acciones para que esta clase de cosas no ocurra nunca más, y entonces elaboramos estrategias de prevención y nos ocupamos de mantener la "normalidad" de la "Democracia Formal".

Volvemos a la "normalidad" del gobierno de una "Aristocracia" que se impone por la fuerza del dinero o de las armas. Los mismos se siguen enriqueciendo mientras engañan a la mayoría a través de los medios masivos con mentiras sobre las libertades individuales e ilusionando con un futuro mejor. Esa es la "normalidad".

Sin embargo, la participación social para cambiar el sistema es un modo no-violento para lograr no sólo que no ocurra nunca más la violencia física de una dictadura, sino para que desaparezcan la violencia económica y la desigualdad social, que esa dictadura intensificó.

Hay una alternativa teórica nueva y es el reconocimiento del problema como emergente de la falsa "normalidad" en la que vivíamos. Este grave problema fue consecuencia de las condiciones en las que estábamos, y no llegó desde afuera de ellas. Ésto puede llevarnos a profundizar en el buen conocimiento, el de las causas verdaderas, ésas que constituyen las raíces de lo que ocurre y que en lo social significan la concentración del poder económico financiero en unas pocas manos. Entonces, nos podemos proponer la construcción de un Mundo donde no haya aberraciones contra los derechos humanos, y también transformar este mundo de gente disciplinada por el miedo, que cumple con el orden impuesto por una minoría dominante.

Lo que buscamos, es entonces, concretar la "visión positiva" de un Mundo donde la gente sea feliz, libre, solidaria y creativa tal como lo experimentamos en nuestros momentos verdaderamente "humanos".

En esos momentos, nos conectamos con un lugar de nosotros mismos donde guardamos el Ideal de Sociedad Justa que queremos. Antes de la "Desnaturalización de la Violencia", nos conformábamos con la idea de que "no estábamos tan mal". Pensábamos que "aspirar a realizar nuestros ideales, era un sueño inútil, casi vergonzante, por su falta de realismo". Pero resulta que ahora junto a quienes pensamos y sentimos lo mismo, empezamos a actuar en forma no-violenta pero "activa", para construir un Mundo tal como siempre soñamos que debía ser.

Esa energía que nos mueve no es la del odio que clama venganza contra los culpables, tampoco es la del miedo a que se repita el problema que nos ensombrece el futuro, sino que se trata de la

alegría que surge de un sueño muy íntimo y antiguo, de una Aspiración Profunda acerca de cómo tendría que ser nuestra vida y la de los otros.

Tal energía puede ser ahora la que impulse nuestras acciones.

La No-Violencia Activa a través de sus grandes representantes, explicita esa enorme fuerza positiva que la impulsa:

"He tenido un sueño. He tenido un sueño en el que blancos y negros comían en la misma mesa como hermanos...", decía Martin Luther King, y millones de personas iniciaron un cambio social y cultural sin precedentes.

Se lanzaron a modificar los privilegios y la injusticia imperante de un modo no-violento. La fuerza que los impulsaba a producir un cambio, como otras veces ha ocurrido en la historia, era la del enamoramiento que desencadena nuestros sueños más elevados.

Una vez que reconocemos la gran brecha que hay entre lo que profundamente "queremos alcanzar" y la "situación actual" en la que estamos, nos planteamos como podemos emprender un Proyecto de Cambio.

Y reconocemos que debemos hacer cosas para el Corto Plazo, otras diferentes para el Mediano, y otras para el Largo Plazo. Respecto a este último, aún cuando creamos que no estaremos vivos para llegar a ver un Mundo sin Violencia, nos hará más coherentes con nosotros mismos, hacer lo posible para que mejore éste en el que estamos hoy.

"Aunque el mundo se acabara mañana,

hoy igual plantaría mi manzano"

Martin Luther King.

◤SÍNTESIS DEL MÉTODO TRIPLE DE CAMBIO.

El Método está sintetizado en las siguientes planillas generales.

Estas incluyen la totalidad de los pasos para la Construcción de ámbitos solidarios y no violentos en los Tres Planos.

La Construcción tiene 2 Momentos: a. "Capacitación Inicial" y b. "Consolidación".

El Primer Momento está desarrollado en el presente manual.

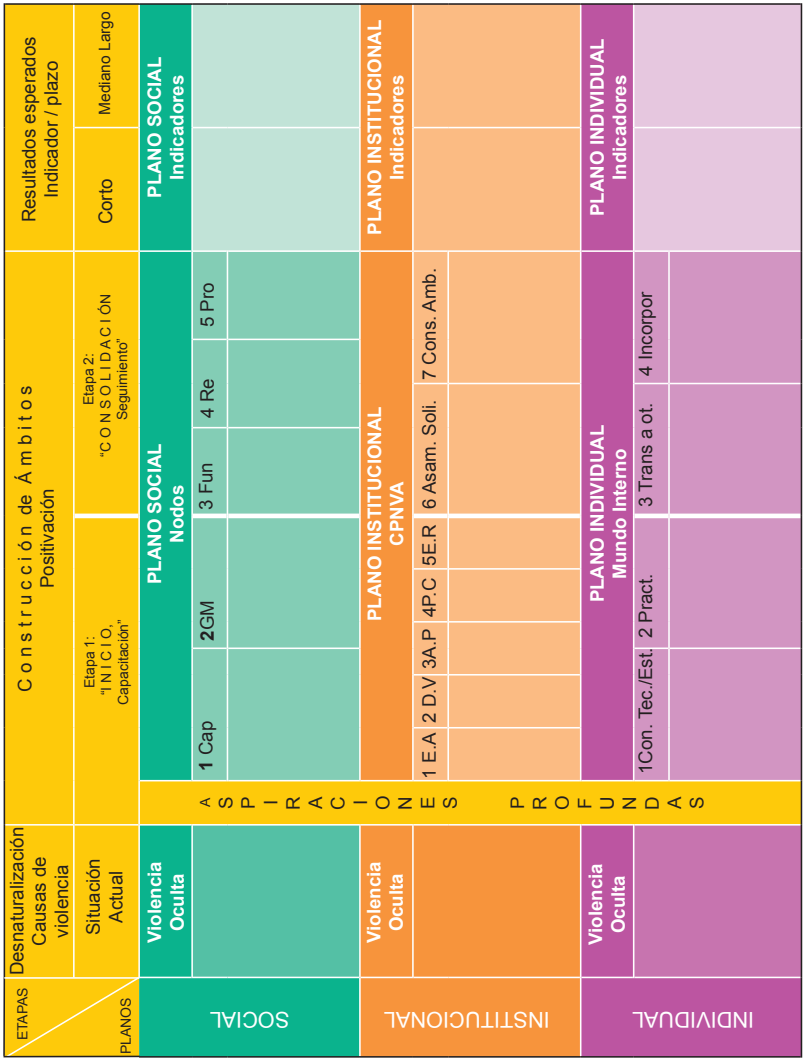
En esta Capacitación, se presenta la propuesta sobre como realizar los primeros pasos de la Construcción, en cada uno de los tres planos.

En estas planillas generales, se presenta además el Segundo Momento de la Construcción, con los pasos restantes necesarios para completarla.

Este segundo tramo de la Construcción corresponde a un segundo nivel de trabajo que comienza luego haberse concretado los 9 Encuentros.

Método de Construcción en los tres planos

Etapas, pasos e indicadores de resultados



ETAPAS / PLANOS	Violencia oculta en la Institución	Plano Institucional Ámbitos: Los CPNVA		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Necesidades Insatisfechas (Violencia Oculta)	**Etapa 1: "Inicio"** Se concreta por medio de la Capacitación.	**Etapa2: "Consolidación"** Se concreta por acciones del Nodo y GM del CPNVA.	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INSTITUCIONAL	Falta de Afecto Falta de Participación Falta de Sentido "Competencia" como normalidad en las relaciones humanas Individualismo Posesivo como camino a la felicidad Enfoque violento del cambio	**ASPIRACIONES PROFUNDAS** **Paso 1- Escucha activa** (Los CPNVA: se Inician y "Consolidan" a partir los Nodos) **Paso 2- Desnaturalización de la violencia.** **Paso 3- Aspiraciones Profundas** **Paso 4- Diseño del Plan de cambio** **Paso 5- Elección Representantes**	**Paso 6- Asambl ea Solidaria.** **Paso 7- Desarrollo del Plan Triple hacia la escuela yla comunidad** ✓Diseño y ejecución de proyectos solidarios Ej.: Aprendizaje -Servicio	Las Instituciones han llegado a convertir en P**royecto Institucional,** los CPNVA. **La Asamblea Solidaria** se reúne en forma regular. **Los Grupos Motores de los CPNVA generan:** a.Un Nodo local o se integran al existente. b.Coordinan los Proyectos de Aprendizaje-Servicio - el Curso para Padres. c.Orientan los Juegos Cooperativos. d.Las Formas Consensuadas de Resolución de Conflictos. e.La aplicación de una Pedagogía Activa y Participativa con Sentido Social. f.El Aula-Taller como forma de enseñar y aprender. g.Instalan el enfoque no violento activo. h.Promueven una Visión Compartida de igualdad de oportunidades para todos.	• El "conocimiento" está al servicio de la transformación, orientado por las Aspiraciones Profundas de los actores institucionales. • Hay un Propósito compartido, con la comunidad educativa, de construir un mundo justo. • Se instalan Actitudes en la comunidad: a) Ayuda y confianza b) Enfoque no-violento activo, c) Proyecto de vida solidario, d) Valoración del conocimiento y la reflexión como medio para superar todas las formas de violencia. ✓La escuela es Participativa y se forma a los niños y jóvenes en la práctica diaria, para una Democracia Real, la No-Violencia activa y la Solidaridad. ✓ Se instala un estilo de vida cooperativo en todos los campos.

Plano Institucional Procedimientos Participativos

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Triada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
1. Escucha Activa	Facilitar la expresión sobre lo que quieren y no quieren los alumnos acerca de la sociedad, de la escuela y de si mismos. Profundizar para aclarar lo expresado.	La Pregunta, la Repregunta" y el Diálogo sobre lo que se quiere, no se quiere y porqué. (Encuesta, entrevista, intercambios). Tabulación del resultado de las encuestas. Dar a conocer los resultados en la institución.	Se dialoga y reflexiona entre jovenes y adultos. La Escucha activa y diálogo se comienzan a instalar en la cultura institucional.
2. Desnaturalización de la violencia	Desnaturalizar en toda la institución la violencia cotidiana	Crear espacios de reflexión sobre las diferentes formas de violencia producida por: falta de afecto, participación y sentido, reglas competitivas. enfoque violento del cambio e Individualismo posesivo como dirección de vida.	Conciencia en la institución de la violencia invisible y de la manifiesta. Se dialoga sobre como instrumentar la superación de la violencia invisible.
3. Aspiraciones Profundas	Caracterizar la escuela deseada. La sociedad deseada. El tipo de persona que quisiera ser.	Priorizar las propuestas de todos los actores institucionales.	Enunciados explícitos de la Visión Compartida de las Aspiraciones Profundas.
4. Diseño del plan de cambio	Diseñar los planes de cambio en base a las causas profundas de violencia. visibles e invisibles.	Proyectos para construir la escuela deseada, el tipo de persona que se desea ser y de comunidad a tener. Trato con afecto, participación, actividades con sentido, reglas cooperativas, enfoque no violento, proyecto de vida solidario.	Acuerdos iniciales consensuados sobre un proyecto de cambio hacia la Comunidad- Sociedad deseada, la Escuela y el Proyecto de persona que uno quiere ser.
5. Elección Representantes	Construir un espacio no violento y solidario de participación y decisión conjunta: Elección de Representantes.	a)Los alumnos, en cada curso, definen el perfil del delegados. b)Mecanismos participativos para la elección de "Representantes" de los diferentes actores institu. Los Docentes Tutores son elegidos por los alumnos.	Delegados y tutores elegidos luego de un proceso de escucha dialogo, construcción de una Visión Compartida basada en las Aspiraciones Profundas de todos los actores institucionales.
6. Asamblea Solidaria: Etapa de Consolidación del CPNVA (comienza)	Construir de un espacio no violento y solidario de participación y decisión: Asamblea Solidaria.	Dialogan y toman decisiones en conjunto los representantes de alumnos, docentes, preceptores, auxiliares y directivos, en espacios y tiempos institucionalizados.	Asamblea Solidaria funcionando regularmente. Elaboran actas, las comunican a toda la institución, respetan los acuerdos. (Se considera parte de un "proceso de aprendizaje" el decidir en conjunto, planificar, ejecutar...).
7. Ejecución del Plan Triple: Construcción de Ambitos No Violentos y Proyectos solidarios en los tres Planos	Elección de Representantes de la A. S. para participar del Nodo local.Concretar la escuela deseada. (Consolidación de CPNVA). Superación de la Violencia individual y comunitaria. Redes. Elaboración, puesta en marcha y evaluación de proyectos de Aprendizaje Servicio con promoción social.	Conocimiento con sentido: ¿Qué conocimiento es necesario tener para realizar un proyecto de Aprendizaje Servicio con promoción social? Interdisciplinariedad y aplicación de trabajo en equipo para la superación de la desigualdad de oportunidades. Construcción de la Red local o Nodo. Conocer, aplicar en si mismos y enseñar a otros técnicas para la superación de la violencia interna. Construcción de (ámbitos) espacios y tiempos no violentos en los tres planos.	Proyectos de aprendizaje-servicio funcionando. Centros de Formación Permanente y Comisión de Seguimiento. Cursos para padres. Instalación de Aula taller como Pedagogía activa basada en proyectos interdisciplinarios orientados por las necesidades y expectativas de la comunidad. La selección de los temas se realiza por medio de la indagación social que realizan los mismos alumnos con encuestas sobre las necesidades sentidas por la comunidad educativa.

Procedimientos Participativos: Paso - 1

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 1 **Escucha Activa**	Facilitar la expresión sobre lo que quieren y no quieren los alumnos acerca de la sociedad, de la escuela y de si mismos. Profundizar para aclarar lo expresado.	La Pregunta, la Repregunta" y el Diálogo sobre lo que se quiere, no se quiere y porqué. (Encuesta, entrevista, intercambios). Tabulación del resultado de las encuestas. Dar a conocer los resultados en la institución.	Se dialoga y reflexiona entre jovenes y adultos. La Escucha activa y diálogo se comienzan a instalar en la cultura institucional.

Procedimientos Participativos: Paso - 2

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 2 **Desnaturalización de la violencia**	Desnaturalizar en toda la institución la violencia cotidiana	Crear espacios de reflexión sobre las diferentes formas de violencia.producida por: falta de afecto, participación y sentido, reglas competitivas. enfoque violento del cambio e Individualismo posesivo como dirección de vida.	Conciencia en la institución de la violencia invisible y de la manifiesta. Se dialoga sobre como instrumentar la superación de la violencia invisible.

Procedimientos Participativos: Paso - 3

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 3 **Aspiraciones Profundas**	Caracterizar la escuela deseada. La sociedad deseada. El tipo de persona que quisiera ser.	Priorizar las propuestas de todos los actores institucionales.	Enunciados explícitos de la Visión Compartida de las Aspiraciones Profundas.

Procedimientos Participativos: Paso - 4

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 4 **Diseño del plan de cambio**	Diseñar los planes de cambio en base a las causas profundas de violencia. visibles e invisibles.	Proyectos para construir la escuela deseada, el tipo de persona que se desea ser y de comunidad a tener. Trato con afecto, participación, actividades con sentido, reglas cooperativas, enfoque no violento, proyecto de vida solidario.	Acuerdos iniciales consensuados sobre un proyecto de cambio hacia la Comunidad- Sociedad deseada, la Escuela y el Proyecto de persona que uno quiere ser.

Procedimientos Participativos: Paso - 5

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 5 **Elección Representantes**	Construir un espacio no violento y solidario de participación y decisión conjunta: Elección de Representantes.	a.Los alumnos, en cada curso, definen el perfil del delegados. b.Se definen mecanismos participativos para la elección de "Representantes" de los diferentes actores instituc. Los Docentes Tutores son elegidos por los alumnos.	Delegados y tutores elegidos luego de un proceso de escucha dialogo, construcción de una Visión Compartida basada en las Aspiraciones Profundas de todos los actores institucionales.

Procedimientos Participativos: Paso - 6

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso -6 **Asamblea Solidaria: Etapa de Consolidación del CPNVA (comienza)**	Construir de un espacio no violento y solidario de participación y decisión: Asamblea Solidaria.	Dialogan y toman decisiones en conjunto los representantes de alumnos, docentes, preceptores, auxiliares y directivos, en espacios y tiempos institucionalizados.	Asamblea Solidaria funcionando regularmente. Elaboran actas, las comunican a toda la institución, respetan los acuerdos. (Se considera parte de un "proceso de aprendizaje" el decidir en conjunto, planificar, ejecutar…).

Procedimientos Participativos: Paso - 7

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 7 **Ejecución del Plan Triple: Construcción de Ambitos No Violentos y Proyectos solidarios en los tres Planos**	Elección de Representantes de la A. S. para participar del Nodo local.Concretar la escuela deseada. (Consolidación de CPNVA) Superación de la Violencia individual y comunitaria. Redes. Elaboración, puesta en marcha y evaluación de proyectos de Aprendizaje Servicio con promoción social.	Conocimiento con sentido: ¿Qué conocimiento es necesario tener para realizar un proyecto de Aprendizaje Servicio con promoción social? Interdisciplinariedad y aplicación de trabajo en equipo para la superación de la desigualdad de oportunidades. Construccón de la Red local o Nodo. Conocer, aplicar en si mismos y enseñar a otros técnicas para la superación de la violencia Interna.Construcción de (ámbitos) espacios y tiempos no violentos en los tres planos.	Proyectos de aprendizaje-servicio funcionando. Centros de Formación Permanente y Comisión de Seguimiento. Cursos para padres. Instalación de Aula taller como Pedagogía activa basada en proyectos interdisciplinarios orientados por las necesidades y expectativas de la comunidad. La selección de los temas se realiza por medio de la indagación social que realizan los mismos alumnos con encuestas sobre las necesidades sentidas por la comunidad educativa.

Plano individual - propuesta general

	La Violencia Interna		Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.		Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL		ASPIRACIONES PROFUNDAS	**Paso 1:** Conocer las técnicas y estrategias **Paso 2:** Practicarlas	**Paso 3**: Transmisión a otros **Paso 4:** Incorporación de los resultados de las prácticas en uno mismo y en otros.		
	Presente (Vía Sentidos) Tensiones Fis. Emoc. Mentales		Relax externo, Interno y mental.	Superación de las tensiones profundas y permanentes con el Relax y la Experiencia de Paz.	• Frecuente estado interior de calma. • Paz creciente consigo mismo	• Paz, distensión. • Enfoque no-violento activo incorporado.
	Pasado (Vía Memoria) Resentimientos Culpas. Tristeza		Conversión de imágenes. • Biografía Positiva • Experiencias Guiadas	Curso de Autoconocimiento • Autobiografía. Etc. (Ver texto Autoliberación).	• Reconciliaciones puntuales con viejos resentimientos. • Reconciliación consigo mismo.	• Reconciliación. • Integración del Pasado. • Sin contradicciones. • Unidad Interna.
	Futuro (Vía magina-ción): Temores, Enfoque violento Proyecto vital individualista posesivo		Experiencias Guiadas. • Conversión de Imágenes. • Aspiraciones Profundas.	Autoconocimiento, (Ensueños, Núcleo de ensueño) Ver Texto Autoliberación • Nuevo Proyecto de Vida, formalizado como resultado del Autoconocimiento y de las experiencias con las técnicas y estrategias estudiadas.	• Disminuyen temores puntuales. • Enfoque no violento. • Contacto con Aspiracio-nes Profundas solida-rias.	• Futuro Abierto, esperanzado. • Proyecto de vida solidario y coherente. • Contacto profundo consigo mismo.
	Falta de Sentido Ultima raiz de la violencia interna: • La actitud posesiva de la mente • El Sinsentido de la vida, si todo termina con la muerte.	PROFUNDAS	• Observación de la actitud individualista posesiva como generadora de violencia interna y externa. • Proyectos Solidarios orientados hacia la Institución y la Comunidad impulsados desde las Aspiraciones Profundas, como participante en el CPNVA o el Nodo.	**Silencio Interno, Trabajo con la Fuerza. Orientar a otros respecto a la superación de la actitud individualista posesiva:** 1.A través de la desnaturalización de la actitud posesiva en uno mismo, por observa ción del sufrimiento mental que nos genera. 2.Recibir y dar capacitación del tema a otros 3.Transformación del Proyecto de Vida por medio de Proyectos de Servicio, en equipo, dentro de los Ámbitos propuestos.	• Comienza el Plan para la Construcción de la nueva institución y Comunidad Solidaria y No violenta como Proyecto Personal de Vida en base a sus Aspiraciones Profundas. • Comparte con otras personas ese proyecto	• Reconocimiento del otro como semejante y valorización de lo viviente. • Contacto con el "silencio interno" • Experiencias de "lo sagrado" y de la "luz interior". • Reconocimiento a partir de la propia experiencia interna, de un verdadero "sentido".

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL	ASPIRACIONES PROFUNDAS	**Paso 1:** Conocer las técnicas y estrategias **Paso 2:** Practicarlas	**Paso 3**: Transmisión a otro **Paso 4:** Incorporación de los resultados de las prácticas en uno mismo y en otros.		

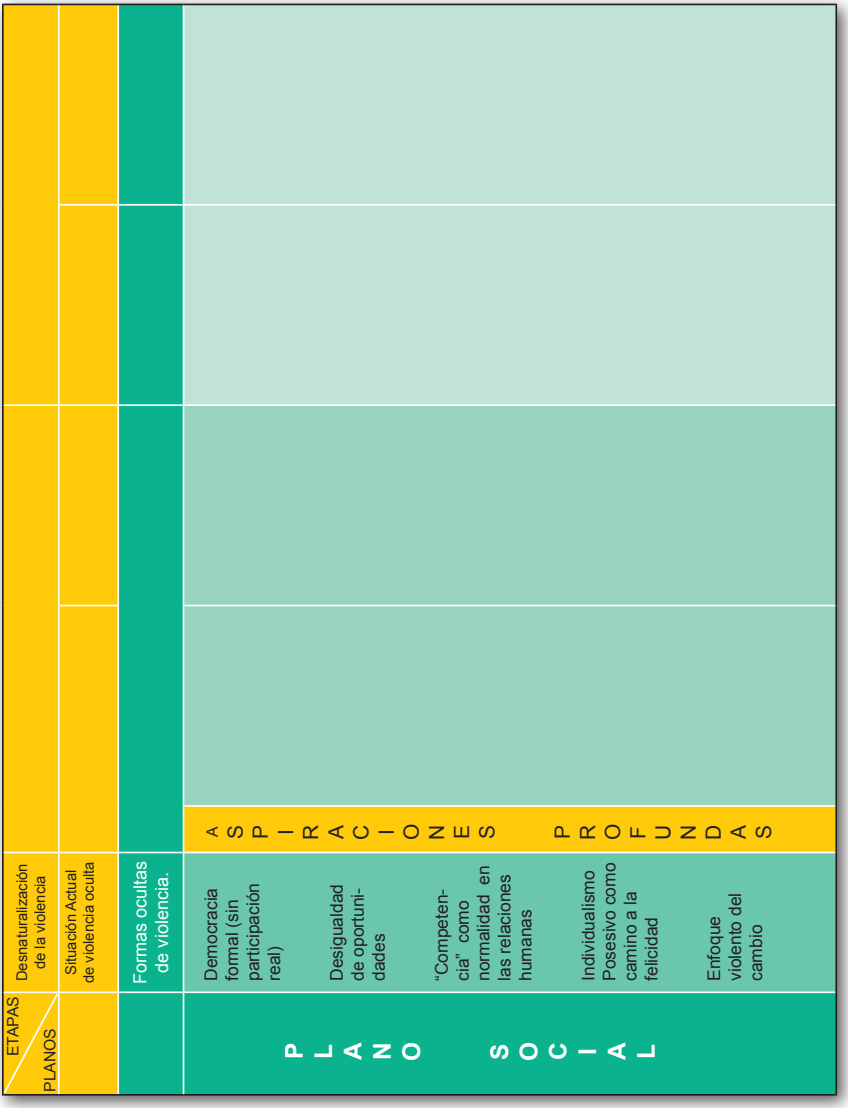
	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL	**Presente (Vía Sentidos)** Tensiones Fis. Emoc. Mentales	ASPIRACIONES PROFUNDAS: Relax externo, Interno y mental.	Superación de las tensiones profundas y permanentes con el Relax y la Experiencia de Paz.	• Frecuente estado interior de calma. • Paz creciente consigo mismo	• Paz, distensión. • Enfoque no-violento activo incorporado.

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL	**Pasado (Via Memoria)** Resentimientos Culpas. Tristeza	ASPIRACIONES PROFUNDAS • Conversión de imágenes, • Biografía Positiva • Experiencias Guiadas	Curso de Autoconocimiento • Autobiografía, Etc. (Ver texto Autoliberación).	• Reconciliaciones puntuales con viejos resentimientos. • Reconciliación consigo mismo.	• Reconciliación. • Integración del Pasado. • Sin contradicciones. • Unidad Interna.

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL	**Futuro (Vía Imaginación):** Temores, Enfoque violento Proyecto vital individualista posesivo	ASPIRACIONES PROFUNDAS: Experiencias Guiadas. • Conversión de Imágenes. • Aspiraciones Profundas.	Autoconocimiento, (Ensueños, Núcleo de ensueño) Ver Texto Autoliberación • Nuevo Proyecto de Vida, formalizado como resultado del Autoconocimiento y de las experiencias con las técnicas y estrategias estudiadas.	• Disminuyen temores puntuales. • Enfoque no violento. • Contacto con Aspiraciones Profundas solidarias.	• Futuro Abierto, esperanzado. • Proyecto de vida solidario y coherente. • Contacto profundo consigo mismo.

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL	**Falta de Sentido Ultima raíz de la violencia interna:** • La actitud posesiva de la mente • El Sinsentido de la vida, si todo termina con la muerte.	ASPIRACIONES PROFUNDAS • Observación de la actitud individualista posesiva como generadora de violencia interna y externa. • Proyectos Solidarios orientados hacia la Institución y la Comunidad impulsados desde las Aspiraciones Profundas, como participante en el CPNVA o el Nodo.	**Silencio Interno, Trabajo con la Fuerza. Orientar a otros respecto a la superación de la actitud individualista posesiva:** 1. A través de la desnaturalización de la actitud posesiva en uno mismo, por observa ción del sufrimiento mental que nos genera. 2. Recibir y dar capacitación del tema a otros 3. Transformación del Proyecto de Vida por medio de Proyectos de Servicio, en equipo, dentro de los Ámbitos propuestos.	• Comienza el Plan para la Construcción de la nueva institución y Comunidad Solidaria y No violenta como Proyecto Personal de Vida en base a sus Aspiraciones Profundas. • Comparte con otras personas ese proyecto	• Reconocimiento del otro como semejante y valorización de lo viviente. • Contacto con el "silencio interno" • Experiencias de "lo sagrado" y de la "luz interior". • Reconocimiento a partir de la propia experiencia interna, de un verdadero "sentido".

Plano social - desnaturalizacion de la violencia oculta y aspiraciones profundas



Construcción de ambitos solidarios y no violentos

ETAPAS / PLANOS		Construcción de Ámbitos Solidarios y No-violentos			
	Desnaturalización de la violencia				
	Situación Actual de violencia oculta	Etapa 1: "INICIO. Capacitación"	Etapa 2: "CONSOLIDACIÓN Seguimiento"		
PLANO SOCIAL	Formas ocultas de violencia.	Plano Comunitario Social Ámbitos: Los Nodos y La Red			
	Democracia formal (sin participación real) Desigualdad de oportunidades "Competencia" como normalidad en las relaciones humanas Individualismo Posesivo como camino a la felicidad Enfoque violento del cambio .	ASPIRACIONES PROFUNDAS	**Paso 1: Capacitación** A partir de la Red se inicia la Capacitación de representantes de diferentes Instituciones (por medio de 9 Encuentros Presenciales o 16 Unidades a Distancia). Los Nodos se inician a partir de la Red. **Paso 2: Grupo Motor del Nodo** El **Grupo Motor**, se forma con algunos Participantes que han terminado la Capacitación Inicial de 2 meses Presencial o 5 meses "a distancia". Al terminar la Capacitación (Inicio o Etapa 1), se pasa a la Etapa 2 o "Consolidación Nodo".	**Paso 3: Grupo Motor Diferencia** *Funciones:* Capacitación, Seguimiento. Relaciones Institucionales, página Web. **Centro de Formación Permanente** en un lugar significativo de la zona. **Para Capacitar a:** • Representantes de nuevas Instituciones • Futuros Formadores • Responsables del seguimiento de los CPNVA ya iniciados. **Paso 4: Función Enlace** *Conecta con:* *Funciones GM de la Red para:* a) Materiales. b) Información *GM de otros Nodos de la Red para*: a) Intercambio de Experiencias b) Acciones Conjuntas **Paso 5: Proyectos solidarios** Los integrantes del Nodo realizan en conjunto proyectos solidarios hacia la Comunidad y/o Sociedad.		

Propuesta general - Plano social

ETAPAS / PLANOS		Construcción de Ámbitos Solidarios y No-violentos		Resultados Esperados Indicadores	
		Etapa 1: "INICIO. Capacitación"	Etapa 2: "CONSOLIDACIÓN Seguimiento"	Para el Corto Plazo.	Para el Mediano y Largo Plazo.
	Formas ocultas de violencia.	Plano Comunitario Social Ámbitos: Los Nodos y La Red		Indicadores Plano Comunitario-Social Corto Plazo	Indicadores Plano Comunitario-Social Mediano y Largo Plazo
PLANO SOCIAL	Democracia formal (sin participación real) Desigualdad de oportunidades "Competencia" como normalidad en las relaciones humanas Individualismo Posesivo como camino a la felicidad Enfoque violento del cambio	ASPIRACIONES **Paso 1: Capacitación** A partir de la Red se inicia la Capacitación de representantes de diferentes Instituciones (por medio de 9 Encuentros Presenciales o 16 Unidades a Distancia). Los Nodos se inician a partir de la Red. **Paso 2: Grupo Motor del Nodo** PROFUNDAS El **Grupo Motor**, se forma con algunos Participantes que han terminado la Capacitación Inicial de 2 meses Presencial o 5 meses "a distancia". Al terminar la Capacitación (Inicio o Etapa 1), se pasa a la Etapa 2 o "Consolidación Nodo".	**Paso 3: Grupo Motor Diferencia** *Funciones*: Capacitación, Seguimiento. Relaciones Institucionales, página Web. **Centro de Formación Permanente** en un lugar significativo de la zona. **Para Capacitar a:** • Representantes de nuevas Instituciones • Futuros Formadores • Responsables del seguimiento de los CPNVA ya iniciados. **Paso 4: Función Enlace** *Conecta con: Funciones GM de la Red para:* a.Materiales. b.Información *GM de otros Nodos de la Red para:* a.Intercambio de Experiencias b.Acciones Conjuntas **Paso 5: Proyectos solidarios** Los integrantes del Nodo realizan en conjunto proyectos solidarios hacia la Comunidad y/o Sociedad.	• Representantes de Instituciones ocupan las Funciones del Nodo. • Hay Centros de Formación Permanente en un lugar significativo Capacitaciones. • Se crea conciencia en la comunidad sobre la necesidad de la paz y la No-Violencia. Se apoya la Marcha Mundial. • Logran aprobaciones de las autoridades educativas y/o estatales, para la aplicación de la Propuesta. • Se proyecta igualar oportunidades de acceso de la población, a los recursos materiales y culturales. **Se inician nuevas Funciones:** • Documentación Audiovisual de la experiencia, • Difusión. • Producción de materiales	• Democracia Real, participativa. • Igualdad de oportunidad. • Participación comunitaria/ • Familias NVA. • Cooperación vecinal. • Barrios no violentos, • Ciudades no violentas. • Redes Mundiales de CPNVA influyen en la opinión pública y capacitan para la superación de todas las formas de violencia. Estas Redes orientan a los Países para su participación en Regiones y a estas, a que se integren en una Nación Humana Universal, Solidaria y No Violenta.

Plano Social

Por Plano Social hacemos referencia a:

- El entorno Barrial de la Institución formado por familias otras instituciones locales (Socio- Comunitario)
- También incluye a la Ciudad y País (Social) para el mediano y largo plazo)

La herramienta principal para el cambio en este Plano a nivel comunitario es el Nodo o Red local de Instituciones.

El Grupo Motor del Nodo se forma con los representantes de las instituciones que participaron de la Capacitación.

El GM pone en marcha el plan triple de cambio en el Nodo.

Plano Social

Grupo Motor del Nodo genera y coordina el *Centro de Formación Permanente para la NVA, de la Comunidad a la que pertenece.*

El **Grupo Motor del Nodo** se divide en Funciones para atender a: la Formación de Constructores, Consolidación de CPNVA y Nodos y Formación de Formadores, Relaciones Institucionales, Materiales, Difusión.

Plano Social - Comunitario

Nodo

Se encuentra en un lugar o base geográfica determinada.

Está integrado por:

a) Varios CPNVA iniciados y/o en Consolidación.

b) Centro de Formación Permanente (en un lugar que sea referente cultural de la zona).

Funciones del Centro

Capacitación de Constructores de CPNVA.
Capacitación de encargados de Seguimiento
Formación de Formadores los dos niveles anteriores.("Profesorado")

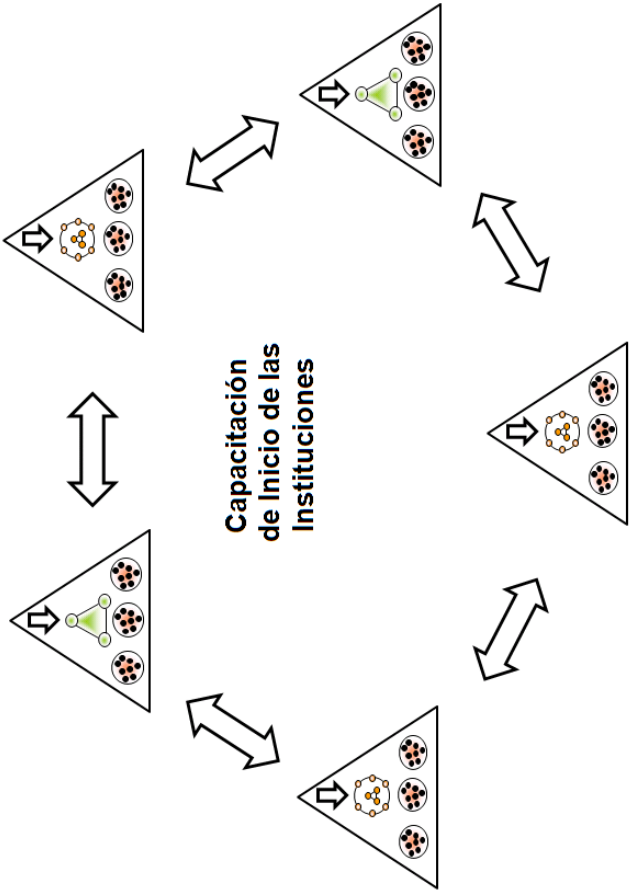
Plano Social

- Aplicación de este método al campo Social:
  Proyecto "Ciudades No Violentas"

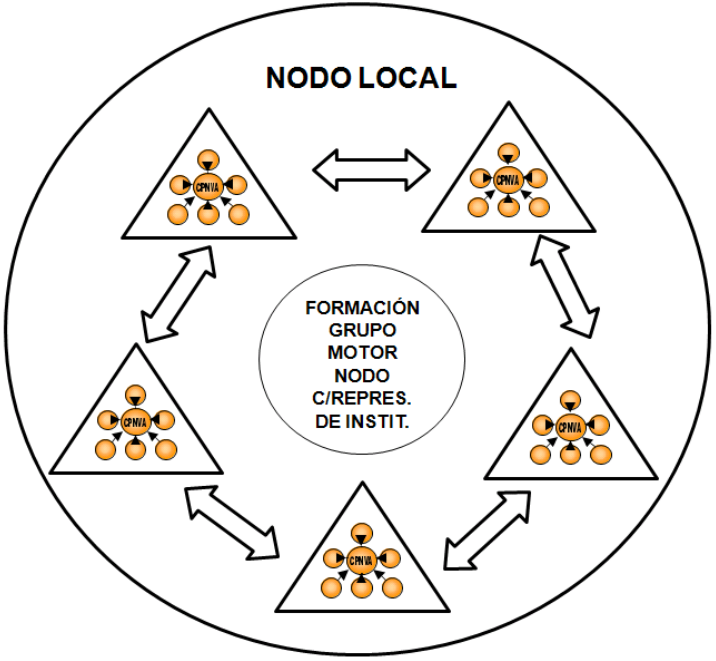
Etapas:

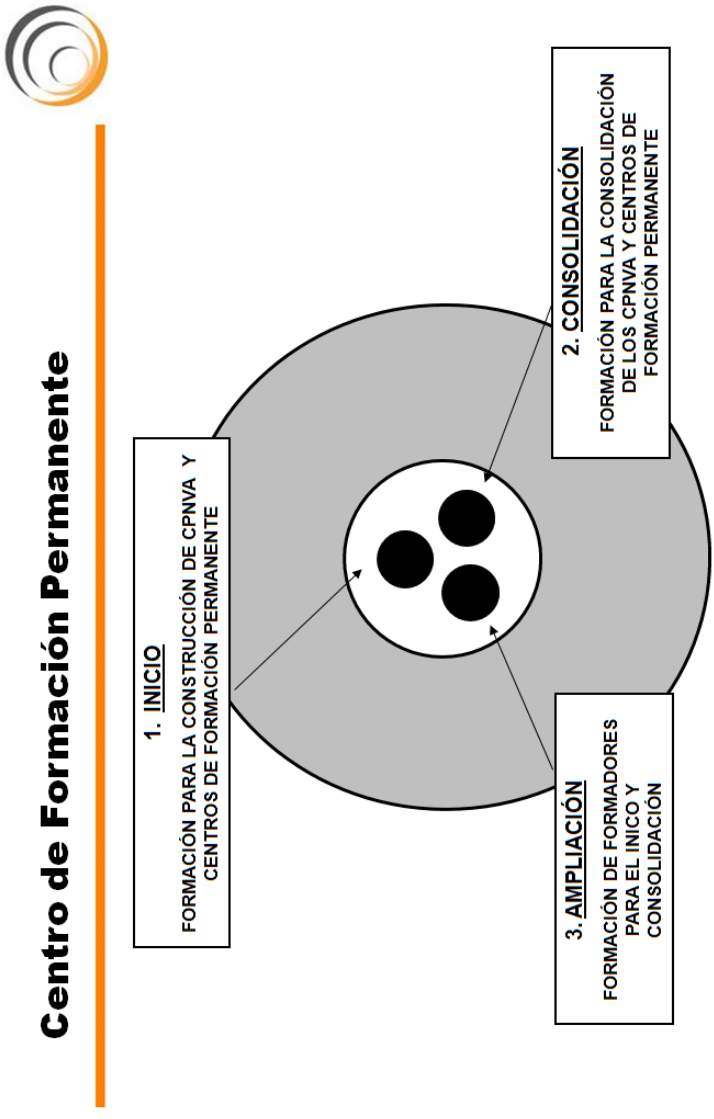
- Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en cada Institución.
- Redes de Instituciones en cada barrio.
- Proyectos solidarios y participativos en toda la Ciudad.

Capacitación inicial

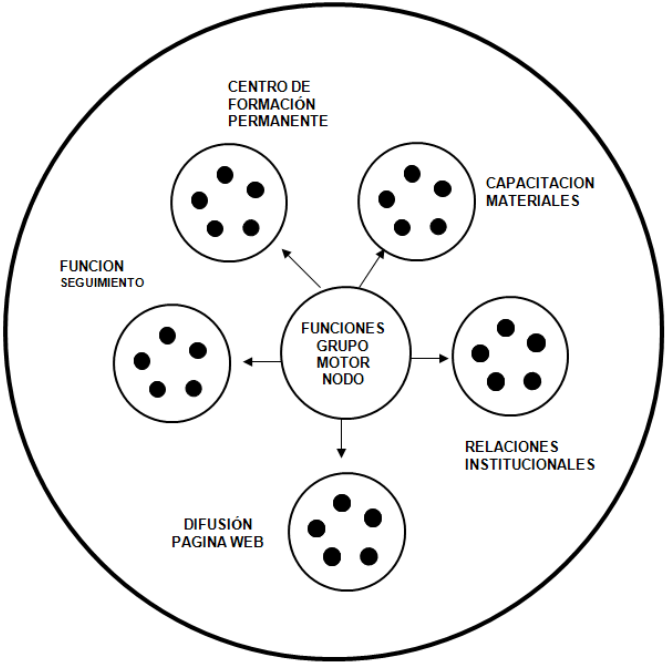


Grupo Motor

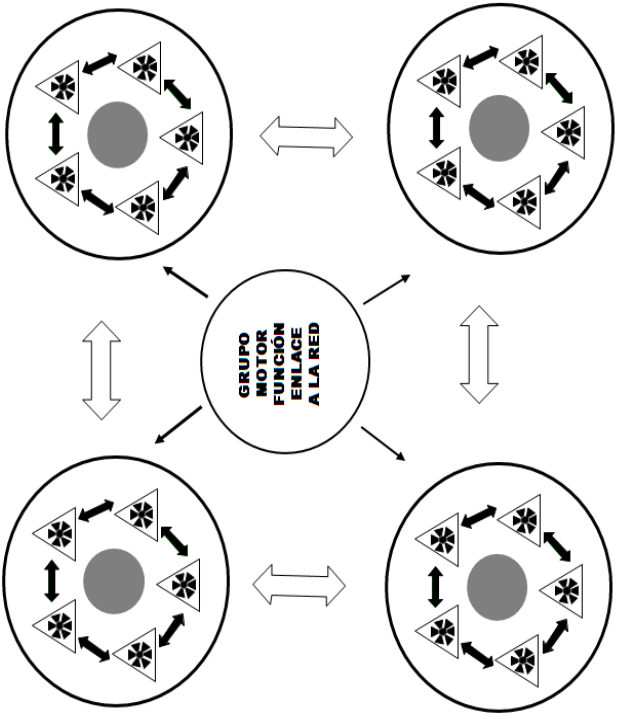

NODO LOCAL
FORMACIÓN
GRUPO
MOTOR
NODO
C/REPRES.
DE INSTIT.
CPM/A
CPM/A
CPM/A
CPM/A
CPM/A


Centro de Formación Permanente
1. INICIO
FORMACIÓN PARA LA CONSTRUCCIÓN DE CPNVA Y CENTROS DE FORMACIÓN PERMANENTE
2. CONSOLIDACIÓN
FORMACIÓN PARA LA CONSOLIDACIÓN DE LOS CPNVA Y CENTROS DE FORMACIÓN PERMANENTE
3. AMPLIACIÓN
FORMACIÓN DE FORMADORES PARA EL INICO Y CONSOLIDACIÓN

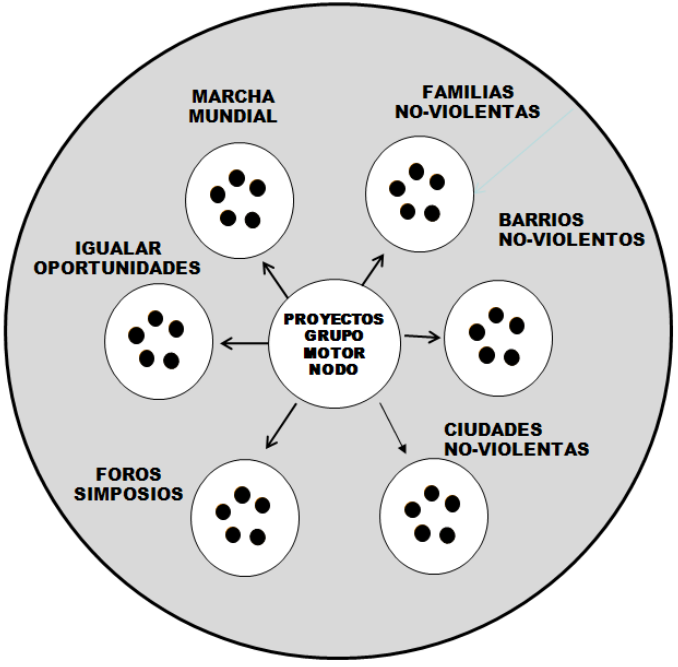
Funciones del Grupo Motor



Función Enlace



Proyectos del Nodo



-

"Nadie libera a nadie, nadie se libera sólo, los hombres se liberan en comunión. Nadie educa a nadie, nadie se educa a si mismo, los hombres se educan entre si mediatizados por el mundo."
Paulo Freire

MÓDULO 5

CAPACITACIÓN PARA LA CONSTRUCCIÓN DE CONSEJOS PERMANENTES POR LA NO-VIOLENCIA ACTIVA Y REDES

INTRODUCCIÓN

El propósito del Plan de Capacitación es promover la construcción de Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en las organizaciones y redes locales o nodos.

Los Consejos ponen en práctica el Método Triple de Cambio, reemplazando una visión desestructurada y pesimista de la propia vida, de las instituciones y de la sociedad por una nueva visión integradora y posibilitaria. Ello se expresa claramente en el propósito de construir una Comunidad Solidaria, con Instituciones Participativas donde se formen individuos con Proyectos de vida Solidarios.

Para lograrlo, el proyecto inicia el proceso de cambio desnaturalizando las formas de violencia ocultas que actúan como causas de la violencia manifiesta, proponiendo el contacto con las aspiraciones profundas de la situación deseada hacia la cual se orienta el proceso, construyendo la visión compartida e iniciando la transformación, positivizando los tres planos.

A partir de ésto, se aplica una metodología no-violenta de trabajo y herramientas específicas para cada plano (individual, institucional y social).

El Consejo por la No-Violencia Activa es "el sujeto" que realiza estas acciones de cambio en forma continua y creciente en una escala a la que, difícilmente, un individuo puede llegar. Quien realiza el proceso no es entonces un individuo aislado, sino un equipo que comparte un mismo ideal de individuo, escuela y comunidad.

Capacitación

Se trata de una secuencia didáctica que se desarrolla en nueve encuentros de tres horas semanales y nueve Trabajos Prácticos.

La secuencia de encuentros está diseñada de modo tal que los participantes se contactan con la propuesta general en los primeros encuentros e inician el proceso de cambio desnaturalizando las formas de violencia ocultas que actúan como causas de la violencia manifiesta. En el encuentro 3 logran el contacto con las aspiraciones profundas de la situación deseada hacia la cual se orienta el proceso y la visión compartida como una práctica de construcción participativa que luego llevarán a las instituciones. A partir del En-

cuentro 4 inician la transformación, positivizando los tres planos, siendo los dos primeros los dedicados al Plano Institucional, los Encuentros 6 y 7 al Plano Individual y los Encuentros 8 y 9 al Plano Social.

En esta etapa de inicio dada en la Capacitación se aprende y aplica la metodología no-violenta de trabajo y las herramientas específicas para cada plano (individual, institucional y social). Una vez concluida, los interesados en continuar con el proyecto, seguirán en contacto con la Red y pasarán a la segunda Etapa de Consolidación, donde podrán profundizar la aplicación del Método en los tres planos.

Los Trabajos Prácticos están organizados en una secuencia de nueve trabajos a realizarse durante el intervalo convenido entre una reunión y la siguiente (generalmente una semana).

El propósito de esta secuencia de Trabajos Prácticos, es promover que el grupo de participantes concrete en sus instituciones una serie de actividades con otros y consigo mismo.

La actividad principal consiste en formar el Consejo de Docentes en la Institución, convocando a los compañeros de trabajo y directivos a participar del proyecto. Luego, se trata de diseñar con ellos el Plan Triple de Cambio, y comenzar a Implementarlo aplicando la metodología de la No-Violencia Activa. Ésto se logra gradualmente a lo largo del Curso, realizando encuestas, promoviendo la elección de representantes de Aulas, Docentes y Padres, generando reuniones de desarrollo personal, y comunicando el marco teórico de la propuesta. Hay además, ejercicios para superar las causas de la violencia personal e institucional que realizan en grupo, estudio de material bibliográfico, elaboración de informes escritos para presentar en el siguiente encuentro, etc..

Como "resultado esperado", los participantes habrán construido un Consejo por la No-Violencia Activa en la Institución hasta el nivel de Asamblea Solidaria, descubierto y transformado las causas de violencia en la Institución, avanzando en la superación de la violencia personal, aplicando el enfoque no-violento, e iniciado el contacto con las instituciones de la Red.

Los Trabajos Prácticos enriquecen la propuesta de aprendizaje,

porque el nuevo conocimiento teórico y vivencial obtenido durante el Encuentro Presencial, es aplicado inmediatamente a la transformación de la realidad personal y al entorno institucional donde se trabaja. Se fundamenta en el principio de: "aprender haciendo". Éstas acciones se realizan en equipo, lo que promueve una diversidad de puntos de vista o de modos diferentes de ordenar la información. El intercambio de experiencias de aplicación en las diferentes instituciones es realizado al comienzo de cada Encuentro. Esto fortalece la retroalimentación entre teoría y aplicación en una espiral continua de aprendizaje, de la que se obtienen, a la vez, nuevos aprendizajes. Concebimos al aprendizaje como a la construcción interna, y a la transformación del medio como construcción externa. Esto caracteriza a la propuesta de investigación-acción en equipo, como constructora de una nueva realidad superadora de la actual.

La realidad del futuro ya no es algo cuya llegada debamos esperar, sino algo que podemos construir con otros. Esta Propuesta que presentamos es una hipótesis sobre cómo concretar esa realidad futura a la que aspiramos.

Capacitadores Y Coordinadores.

La Red apoya la formación de Capacitadores y Coordinadores para la multiplicación de la Propuesta. Estas personas, además, están interesadas en profundizar en los fundamentos de la misma y se integran al Grupo Motor Regional para impulsar el Proyecto en otras escuelas.

Sintesis De La Capacitación

A modo de síntesis les presentamos los temas a tratar en cada encuentro y trabajo práctico.

Encuentro 1: Desnaturalización de la Violencia oculta.

Trabajo práctico 1: Marco teórico y desnaturalización.

Encuentro 2: El cambio no violento es posible. Metodología de la No-Violencia.

Trabajo Práctico 2: Formación de la Tríada.

Encuentro 3 Visión positiva: Contacto con aspiraciones profundas y visión compartida.

Trabajo Práctico 3: Síntesis de la propuesta para ser transmitidas a otros.

Encuentro 4: Plano Institucional (I) Pasos para la construcción de un CPNVA. Escucha activa. Resolución no violenta de conflictos.

Trabajo Práctico 4: Formación del Grupo motor de la Institución

Encuentro 5: Plano Institucional (II) Pedagogía de la Solidaridad. Juegos cooperativos Qué es y que no es un CPNVA.

Trabajo Práctico 5: Puesta en marcha del Grupo Motor: con Directivos, Docentes y encuestas a alumnos.

Encuentro 6: Plano Individual (I) Ejercicio de los personajes. Experiencia de Paz.

Trabajo Práctico 6: Apertura al diálogo. Devolución de las encuestas.

Encuentro 7: Plano Individual (II) Biografía positiva. Conversión de imágenes. Experiencias guiadas.

Trabajo Práctico 7: Elección de alumnos representantes y docentes tutores.

Encuentro 8: Plano Social (I) Desnaturalización del plano social "La historia de las cosas". Borrador de un plan de acción comunitario. Familias no violentas: Talleres para padres.

Trabajo Práctico 8: Planificación de la creación de un Centro de Formación Permanente local.

Encuentro 9 Plano Social (II) Intervenciones a escala macro social: intervenciones locales: Pasos para la formación de un Nodo de la Red.

Trabajo Práctico 9. Proyecto "Ciudades no Violentas". Organización de un evento abierto a la comunidad.

Desnaturalización De La Violencia.

☑ **Objetivos:**

Que los participantes logren:

✓Descubrir la violencia naturalizada en el plano Individual, Institucional y Social.

✓Reconocer la violencia oculta en cada plano como consecuencia de la insatisfacción de necesidades, generada en cada uno de ellos por causas naturalizadas. Por ejemplo: las tensiones corporales innecesarias en el plano individual, la falta de participación en el Plano Institucional y el proyecto de vida individualista y posesivo en el Social. Estas causas actúan desde la cultura, como un molde invisible que genera diferentes formas de violencia en cada individuo.

☑ **Contenidos**

- ✓ Formas de violencia. Ámbitos.
- ✓ Marco teórico y Proyecto Integral de Cambio.
- ✓ Construcción del Consejo Permanente por la No-Violencia Activa y la Red.

☑ **Actividades**

☛ **Actividad 1: ¿Qué siento frente a la palabra violencia?**[2]

El Capacitador realiza un guiado breve mientras los participantes se distienden y siguen sus palabras. Luego escribirán

Queremos hacer una propuesta. Ponte cómodo…cierra los ojos… amplía tu respiración…

¿Con qué sentimientos, emociones, acciones te conectas?, ¿con qué te conectas cuando escuchas la palabra VIOLENCIA?

Trata de rescatar lo que surge en tu interior y escríbelo.

Intercambia en tu grupo sobre los sentimientos, emociones e impulsos surgidos.

2 Waisman, Laura. "Violencia y Agresividad en la Escuela"

"Miedo, conflicto, dolor..., falta de comunicación, gritos, pelea. Tirón de pelos, empujones, falta de luz, represión, autoritarismo... divorcio, incomprensión, impotencia, límites".

Estas son algunas palabras que les surgieron a algunos docentes cuando participaron de estas reuniones.

¿Cómo relacionarlas con nuestras tareas cotidianas?

¿Cómo hacer para que este espacio de reflexión te sirva para observar, analizar, intervenir y modificar situaciones que puedan estar ligadas a los actos violentos y agresivos que sucedan en la escuela?

La intención de esta práctica es que cada uno vaya asociando la palabra violencia, con imágenes con carga emocional, imágenes que evoquen hechos vividos o que se imaginen en el futuro.

Esto enriquece el significado de la palabra violencia y nos permite observar las sensaciones y las reacciones en nuestro cuerpo, las asociaciones de imágenes y los conceptos con los que cada uno interpreta ese conjunto de escenas.

Verbal	Insultar Hablar mal de alguien Gritar
Psicológica	No escuchar No dejar opinar ni participar Imponer algo sin sentido Degradar Discriminar
Económica	Trabajo mal remunerado (explotación) Robo Estafa
Religiosa	Rechazo a las personas de otras religiones. Imponer una religión a otro.
Sexual	Forzamiento Violación Acoso
Doméstica	Imposición de autoridad. Machismo.

Los participantes relatan lo que han experimentado.

El Capacitador organiza la información emitida, agrupando las diversas formas de violencia, diferenciado la violencia recibida de la ejercida y comenta algunas de las formas de violencia que no se han mencionado.

☛ Actividad 2: Presentación del Marco Teórico

El capacitador presenta el Marco Teórico en forma expositiva, explicando el gráfico con el diagrama de los Círculos concéntricos y el Plan Integral de Cambio.

Este marco está compuesto por la descripción de la Situación Actual de violencia, la Situación Ideal a la que quisiéramos llegar y el Proceso para alcanzarla (Gráfico Integrador con la Situación Actual, la Deseada y el Proyecto Triple de Cambio).

Se muestra un esquema de integración del Plano Social, Institucional e Individual. Este "círculo vicioso" de la violencia, permite que los participantes relacionen la violencia personal que han venido trabajando en la primera parte del encuentro, con la explicación sobre cómo los planos Institucional y Social influyen sobre éste y toda esta situación es vivida por la mayoría como "normal" o "natural".

Cuando describimos la violencia como "lo que me pasa", parece que fuera independiente de la organización de las instituciones y la sociedad.

"Lo que me pasa individualmente", lo experimento sobre el fondo de una "realidad social", como si esta fuera "natural y eterna", y por lo tanto, inmodificable. De ese modo el individuo se ve aislado, sin una perspectiva más amplia para observar el cambio histórico y las razones por las que se llegó a este mal armado social del cual es víctima al igual que muchísimas otras personas.

El capacitador propone relacionar la violencia personal vivida, con las instituciones autoritarias en la sociedad injusta actual.

En el esquema aparecen dos flechas. La que apunta hacia el círculo menor, representa la violencia que ejerce una minoría desde el Plano Social.

Esta influencia llega a través de las Instituciones al nivel Individual, llevando la contradicción y el sinsentido que describimos, al interior de cada individuo. Esto último se halla representado por la flecha que va desde el individuo hacia lo social.

El proyecto de vida individualista impide a las mayorías organizarse para la cooperación y en consecuencia se convierte en el princi-

pal aliado de aquellas minorías dominantes que pueden controlar fácilmente a gran cantidad de personas aisladas entre sí.

El sector triangular del diagrama de los círculos, llamado "lo positivo", representa a todas las personas e instituciones que conservan el impulso solidario, que van más allá de sus intereses personales y que los lleva a querer construir una vida mejor para la gente.

La fuerza que tendría este sector, si se organizara como un todo, es lo que da confianza y fortaleza para aceptar el desafío de construir una Cultura No-Violenta.

Para concluir esta práctica, se realiza un intercambio sintetizando las dos actividades ("formas de violencia", "ámbitos y causas") y relacionando la influencia de los Planos Institucional y Social con "lo que me pasa" en el Plano Individual.

☛ Actividad 3: Desnaturalización de la violencia cotidiana.

A continuación realizaremos unas prácticas para descubrir las distintas formas de violencia y los ámbitos donde se desarrollan.

Llamamos "desnaturalización" a la **toma de conciencia** de esta violencia recibida y ejercida pero no reconocida con ese nombre.

Ahora podremos entre todos, durante las experiencias grupales y la reflexión conjunta, comenzar a reconocer explícitamente las diferentes formas de violencia oculta por el hábito, como algo que se puede y debe evitar.

A la **toma de conciencia** de las causas de ese sufrimiento evitable que se da en lo cotidiano, la denominamos "proceso de desnaturalización de la violencia".

Reconocer las formas de violencia en los diferentes ámbitos en los que vivimos y desnaturalizar la violencia cotidiana.

Esto lo hacemos al relacionar la violencia manifiesta con las formas de violencia oculta.

Completar los cuadros de:

Formas de violencia (Trabajo Grupal)

Los participantes leen los ejemplos de los diferentes **tipos de violencia** y buscan **añadir otros nuevos ejemplos** de violencia

consideradas "normales", a cada una de los tipos presentados en el cuadro.

El capacitador anota en un papel afiche el aporte de cada participante. Destacar la violencia por omisión: por ejemplo, ausencia de diálogo, ignorar al otro.

Los participantes relatan los ejemplos que han encontrado y el capacitador organiza la información del conjunto, agrupando las diversas formas de violencia (diferenciando la violencia recibida de la ejercida y además, completa si es necesario, dando más ejemplos de algunas de las formas que no se hubieran mencionado).

☛ Actividad 4: Ámbitos donde se desarrolla la violencia (trabajo individual)

Introducción

A continuación, para sensibilizar a los participantes respecto al tema, se presenta un ejemplo con las diferentes formas de violencia que alguien podría experimentar en una situación común cotidiana.

Trate de ponerse en el lugar del protagonista y observe como este se siente, que piensa y que hace frente las formas de violencia ocultas y naturalizadas tales como:

Las tensiones físicas innecesarias.

La falta de satisfacción de la necesidad de afecto.

La falta de satisfacción de la necesidad de participación.

La falta de satisfacción de la necesidad de sentido.

Los factores de violencia que viven en su memoria.

Los factores de violencia que viven en su imaginación.

Las reglas competitivas en las que esta inmerso.

La estrategia mental violenta que utiliza para producir cambios.

El proyecto de vida individualista y posesivo en el que cree.

La desigualdad de oportunidades sociales en la que está inmerso.

La falta de modelos que le permitan creer en algo diferente.

La falta de una estrategia no violenta de cambio.

La visión desesperanzada sobre el futuro del mundo.

La culpa puesta en si mismo por no alcanzar lo que cree que lo va a hacer feliz.

"El oficinista"

Este ejemplo es válido también para escuelas, sindicatos, familias, ONGs, centros de salud, etc., si consideramos como equivalentes, los roles de autoridad y de pares, en estos diferentes ámbitos.

Recomendamos leer tratando de ponerse en el lugar del protagonista.

A continuación, se desarrolla un relato para ilustrar como se acumulan las diferentes formas de violencia cotidianas en quien las padece.

En cursiva, destacamos las hipótesis de causa de la violencia de esta Propuesta, donde se suman en una misma persona, las diferentes formas que actúan desde los Planos Individual, Institucional y Social. Estos factores son sufridos por muchísimas personas en el mundo pero, comúnmente, no llegan a llamarse "violencia".

El Oficinista: ¡Un día difícil!

"En el trabajo, mi jefe me levanta la voz en una situación que considero injusta. Siento tensión en el cuerpo, aprieto los puños y la mandíbula, se me tensa el estómago.

Después de esa situación, ando molesto por varias horas y me irrito por cosas que normalmente no me molestarían.

Noto que continúo tenso físicamente, que estoy rumiando el deseo de cobrarme esa humillación y que necesito descargarme ***(tensiones físicas y mentales continuas e innecesarias)****.*

Reconozco que esta situación violenta se debe a una forma autoritaria de relación laboral a la que nos hemos habituado, que no permite la participación de los subalternos en la toma de decisiones ***(falta de participación)*** *y además, legitima el mal trato hacia ellos* ***(falta de afecto).***

Este tipo de trato que recibo me trae de la memoria algunos momentos difíciles de mi infancia, en los que mi padre era muy

severo y a veces injusto conmigo o mis hermanos. ***(violencia interna que llega a la conciencia desde la propia memoria)*** *Creo que aún sigo enojado con él. Este recuerdo aumenta la violencia que siento.*

Advierto por otra parte, que la orden que me había dado el jefe, me había resultado sin sentido. No puedo entender por qué, ni para qué había que hacer eso que me ordenó y sin embargo, tengo que someterme aunque no quiera ***(falta de sentido).***

Es parte de "lo natural" de la vida laboral en relación de dependencia.

Siento que me revelo interiormente contra esta situación, que no la acepto como futuro para mi vida. ***(violencia que viene a mi conciencia desde mi propia imaginación, por las imágenes de opresión que me represento a futuro).***

En la oficina, la mala predisposición del jefe hacia mí, se hizo pública ante mis compañeros y eso me alarma, porque es una señal de riesgo para "mi carrera" en la empresa ***(se halla amenazado mi proyecto de vida individualista de éxito personal sobre los demás, de ser el primero).***

Esta perdida de valoración ante el superior, da lugar para el avance de mis pares en mi espacio laboral. Ahora los veo claramente como competidores.

Algunos a quienes consideraba compañeros incondicionales, en lugar de ofrecerme su apoyo afectivo en esta circunstancia difícil, los descubro gozando disimuladamente de la situación ***(reglas competitivas de convivencia tacitas o explicitas, naturalizadas).***

Lamentablemente compruebo una vez más que la fuerza de la competencia individualista, supera el valor del compañerismo e inclusive de la amistad.

Por otra parte, estoy ubicado en la pirámide social en un nivel medio en lo económico y cultural.

Noto que las oportunidades de mejora para alguien como yo, son escasas y llevo las de perder en comparación con los que provienen de sectores socioeconómicos y culturales mas altos, como algunos de ellos.

Pienso que siempre ha habido desigualdad y que siempre la va ha haber. Es algo natural, es la realidad inmodificable ***(desigualdad de oportunidades como "natural").***

En esta oportunidad me tomo una foto externa e interna de la situación dolorosa, que comparto con mucha gente.

Esta descripción de una parte significativa de mi vida cotidiana, no contiene los momentos de gratificación compensatoria que tengo habitualmente.

Parece que esta realidad externa e interna dolorosa, es "el mundo" al que "me debo adaptar".

Siento que no es posible cambiar nada (ni la injusticia de lo que

Ámbito	Forma en que se da la violencia. (imágenes)	Sensaciones que te produce (tensiones)	Hipótesis de Causas(*)
Familia			
Barrio			
Trabajo			
Estudio			
Amigos			

me rodea, ni lo que hay en mi memoria, o lo que tiendo a imaginar o las sensaciones de cansancio o tensión física).

El creer que no lo puedo cambiar me llena de impotencia, me enoja y a veces me deprime.

Vivo tratando de subir de posición con mucho esfuerzo, temiendo caer **(proyecto de vida individualista y posesivo que orienta mis ensueños de felicidad futura).**

Siento un gran temor por llegar a ser excluido del campo laboral y no conseguir satisfacer mis necesidades básicas y las de los míos (como veo que le ha pasado lamentablemente a mucha gente).

Además me preocupa el deterioro climático, la contaminación

ambiental, las posibles crisis económicas mundiales y la posibilidad de una guerra nuclear. Las imágenes que me aparecen en la mente con frecuencia, son muy opresivas **(factores de violencia que llegan a mi conciencia desde mi imaginación insistentemente).** Estas imágenes son exacerbadas por los medios de difusión y por las conversaciones cotidianas que realimentan el circuito.

Creo que habría que castigar a los causantes de todas esas desgracias para la humanidad. Ese deseo de destruir a los culpables me alivia momentáneamente y luego al calcular la dimensión de las fuerzas del opresor que están en juego, me angustio más **(Enfoque violento del cambio).**

Trato de escapar de mi propia mente distrayéndome con superficialidades, mirando pasatiempos en la TV, interesándome en el deporte, bebiendo, etc. pero sólo me fugo de la angustia y de la violencia interna por momentos **(alivio momentáneo de tensión física, emocional y mental).**

A veces tengo la sensación de que voy a estallar como el personaje de "Un día de Furia" y que puedo llegar a hacer alguna locura. **(descarga catártica de la tensión acumulada).**

No encuentro una salida. El futuro lo imagino con mucho sufrimiento **(vía de la imaginación)** Me doy cuenta que necesito descargarme de tanta tensión y muchas veces trato mal a otros sin razón y luego me arrepiento **(descarga catártica que aumenta el circulo vicioso de la violencia porque contamino el medio donde actúo).**

A veces pienso que soy el culpable de todo lo que me pasa. Creo que no se vivir. No sirvo... y esto me enoja contra mi mismo y me deprime. Me siento verdaderamente solo. Miro a mi alrededor y no encuentro ningún ejemplo que me haga surjir la esperanza de algo diferente a todo esto **(falta de modelos de referencia positivos).**

Pero luego de la crisis me recupero como me ha ocurrido ya otras veces.

De algún lugar interno, surge una fuerza que me dice que tengo que enfrentar esta situación y creo que: ¡Alguna salida tiene que haber...! ***(factor interior en el que se apoya la búsqueda del cambio).***

Estoy a la búsqueda de alternativas…

✓Revisar los diferentes ámbitos de la vida y anotar:

✓Determinar si las situaciones de violencia obedecen a (hipótesis de causas*):

Tensiones físicas innecesarias.

Falta de afecto.

Falta de participación.

Falta de sentido.

Reglas institucionales competitivas.

Un estilo de vida posesivo-individualista.

Desigualdad de oportunidades. Otras …

✓¿Cuál crees que sería la principal causa en tu caso, entre las propuestas en el ejercicio para cada ámbito y tipo de violencia?

✓Realizar una reflexión conjunta, **relacionando** las dos actividades ("formas de violencia", "ámbitos y causas"), para vincular la influencia de los Planos Institucional y Social, con "lo que me pasa" personalmente (Plano Individual).

Estas actividades apuntan a ampliar la concepción de violencia física y reconocer las diferentes formas de violencia "naturalizadas" en los diversos ámbitos cotidianos.

Se trata de comprender como la "normalidad" a la que estamos habituados incluye las formas de violencia ya explicadas y que a todas estas, las padecemos en forma directa o bien como espectadores, la ejercemos sobre otros y también sobre nosotros mismos.

☛**Actividad 5: Foto de escena grupal de una situación de violencia.**

Armar equipos de 5 ó 6 personas.

Cada equipo elige una forma de violencia que deberá representar corporalmente como "instantánea" (es decir en estática y sin diálogo).

Ejemplo: un grupo representó el autoritarismo del sistema educativo de la siguiente manera: había una participante sobre una silla señalando con su índice hacia otra persona parada en el suelo (re-

presentando directora y maestra), y a su vez la maestra con gesto de enojo, señalaba al alumno que mostraba tristeza. (El alumno se encontraba en el suelo, en una posición más baja que la docente).

☛Actividad 6: Relajación (desnaturalización de las tensiones físicas).

Se propone la práctica de relajación Externa, Interna y Mental.

Así como está naturalizada la violencia cotidiana en el mundo en que vivimos, también es natural sentirse agobiado, oprimido, con cansancio, con dolores, como si estas situaciones corporales fueran normales. Uno está habituado a sus tensiones físicas y mentales, como si fuera "natural" convivir con tensiones innecesarias. La acumulación de tensiones opera como una bomba interna, que va aumentando su poder destructivo y cuando llega a un límite estalla por cualquier causa (la gota que rebalsa el vaso). En esta situación de tensión acumulada excesiva, un estímulo menor que pasaría inadvertido si se estuviera calmo y relajado, se puede convertir en el gatillo que dispare una reacción desproporcionada de la que luego nos lamentaremos.

Las prácticas de relajación llevan a comprender la relación de la mente con el cuerpo.

Esta experiencia, en su primera parte, apunta a aflojar las tensiones musculares externas, internas y mentales. Diferenciamos las tensiones innecesarias y continuas de las necesarias y situacionales.

Interesa aflojar el sistema de músculos que tenemos tensos y no están relacionados con una actividad motriz específica. Esas tensiones innecesarias son diversas.

Pueden ser externas, como las que se manifiestan en dolores musculares en el cuello, en el estómago, en la garganta, etc. Pero además de esas tensiones periféricas, nos interesan las profundas y continuas, esas tensiones que están ligadas generalmente a estados emocionales negativos–angustia, enojo, tristeza, por ejemplo-. Estas son el aspecto corporal de ciertos estados de ánimo arraigados, profundos y permanentes. Tales tensiones, innecesarias, profundas y continuas, son las que se intenta disolver.

El sistema de distensión va a empezar a trabajar sobre ellas y en

este Primer Encuentro, el participante reconoce algunos puntos de tensión corporal dolorosos y trata de señalarlos en un "mapa" con la silueta de su cuerpo.

Con una marca va señalando los lugares donde habitualmente se manifiesta dolor o contracción excesiva. A partir de esta práctica comienza un proceso de reconocimiento de las sensaciones, que podríamos llamar de "conexión progresiva Mente - Cuerpo".

Normalmente, la atención está lanzada hacia el mundo externo, hacia lo que pasa en el entorno. En este primer encuentro, lo que hacemos es que los participantes se reconecten con sus sensaciones internas.

Mucha gente, al comenzar el ejercicio, descubre sensaciones que no había advertido (tensión en la mandíbula, en los ojos, dolores en el cuello, falta de sensación en la espalda, impulsos internos por satisfacer necesidades fisiológicas…). Todo esto es algo que no se reconoce hasta que no se lleva la atención a las sensaciones del intracuerpo, a menos que éstas excedan un cierto nivel habitual de intensidad.

☛ Actividad 7: Intercambio Final

Cada integrante realiza una evaluación del encuentro respondiendo a la pregunta: ¿Qué aprendimos?

El capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico 1, y aclara las dudas que surgen.

Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo Práctico en la semana.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 1

☑ **¿Qué esperamos lograr?**

✓Sintetizar las ideas principales del marco teórico de la propuesta.

✓Desnaturalizar las formas de violencia cotidianas personales, institucionales y socio-comunitarias.

✓Compartir con otros la experiencia de relajación.

☑ **Propuesta**

Leer y extraer las ideas principales y palabras claves del Módulo 1 (trabajo individual).

Confeccionar un mapa conceptual en un papel afiche, con las palabras claves del texto (trabajo grupal).

Formas de Violencia: desnaturalización de la violencia cotidiana.

Utilizando el cuadro sobre formas de violencia trabajado en el Encuentro 1, desnaturalizar las situaciones de violencia de la propia institución, otros ámbitos personales y socio-comunitarios.

Relajación: Ubicados en un lugar tranquilo y silencioso, realizar los tres tipos de relajación. Uno de los integrantes leerá pausadamente el texto que guía las distintas formas de relajación (trabajo Grupal).

Realizar el ejercicio de Imágenes libres. Anotar y marcar en la figura la localización de las tensiones.

Escribir en forma individual la experiencia.

☑ **Fecha de entrega**

Segundo Encuentro.

Cada grupo presentará el mapa conceptual en un afiche, explicándolo en plenaria.

Las anotaciones (individuales) sobre el relajación, imágenes libres y figura de tensiones musculares integrarán la carpeta de trabajos personales.

☑ **Materiales**

Bibliografía: Juan José Pescio y Patricia Nagy "Hacia una Cultura solidaria y No-Violenta", Ediciones del País, Año 2010, Módulo 1.

Planillas de "Formas de violencia" y "Ámbitos donde se desarrolla".

Relajación y mapa de tensiones. Bibliografía: "Autoliberación" L.A. Ammann, Ed. Altamira, Año 2004.

El capacitador debe armar un cuadernillo para entregar a los participantes conteniendo:

a. Una portada con los objetivos, propuestas de materiales y fecha de entrega.

b. Los materiales necesarios para realizar este Trabajo Práctico.

Este primer trabajo práctico consiste en hacer una síntesis de las ideas principales del Capítulo 1 de este libro, donde está desarrollado el marco teórico del proyecto.

Los participantes harán una selección de los temas principales y los conectarán en un mapa conceptual, donde las ideas estén jerarquizadas y relacionadas entre sí, dibujando una trama donde hay algunos conceptos centrales de los que derivan el resto.

Este ordenamiento de las ideas del Módulo 1, es presentado en un papel afiche por el o los participantes, en el Encuentro 2.

Se recomienda que estos trabajos se hagan siempre en equipos, en particular con gente de su institución pero que no está haciendo el curso. A veces, el equipo ya está dentro del mismo grupo que se está capacitando porque están participando varias personas de una misma institución. Si alguien viene sólo, es conveniente que, para hacerlo, se conecte con otras personas de su institución.

Para conectarlos, por ejemplo, les comunica las ideas principales, los aspectos que a él más lo motivan, o les propone que lean el material.

Otra parte del Trabajo Práctico es la ejercitación de la Relajación. Es decir, la persona lo practica y también, en lo posible, lo comunica a otros.

Por ejemplo, organiza una pequeña reunión en donde aplican la técnica trabajada en el encuentro presencial. Allí, toma nota del desarrollo de su experiencia y de la de los otros.

Cada participante hace un informe de la reunión con los registros que ha tenido de sus propias tensiones, sobre qué dificultades han tenido él y los otros, para incorporarla a su carpeta de Trabajos Prácticos junto con el mapa conceptual.

La tercera tarea que tiene para la semana, es comenzar a trabajar en su Institución, con sus compañeros en la desnaturalización de la violencia cotidiana.

Comenzará a observar las consecuencias que tienen las tensiones físicas innecesarias, la falta de satisfacción de las necesidades de afecto, de participación y de sentido, las reglas competitivas, los proyectos de vida autocentrados, y la desigualdad de oportunidades sociales en la vida cotidiana.

Tratará de dejar de verlo como si fuera normal, como si fuera un fenómeno inmodificable y natural.

Generalmente, cuando comienza esta etapa de "desnaturalización" surgen ideas en los grupos sobre cómo modificar los comportamientos que originan la violencia y, sobre todo, cómo modificar la escala de valores en la que se sustentan.

Entonces, los participantes elaboran propuestas de modificación de los hábitos cotidianos y las ponen en práctica.

Comienza también una caída en cuenta y reflexión sobre el Proyecto de Vida autocentrado, el proyecto posesivo, como una imposición de la cultura global que nos empuja a negar nuestra sensibilidad por los demás, a cerrarnos a la Comunidad.

Empieza a valorarse a la gente más orientada hacia los otros, más abierta, y que posee de hecho, un proyecto de vida sensible a las necesidades y dificultades de los otros, aunque obviamente, puede no estar verbalizado. Asimismo, los participantes, comienzan a valorar las personas y comportamientos que se orientan en esa dirección y los invitan a participar de la propuesta.

ANEXOS DE MATERIALES

GUÍA DE RELAJACIÓN[3]

☑ **Relax físico externo.**

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre?

Para aflojar esos puntos de permanente tensión debe, antes que nada, comenzar a observarlos.

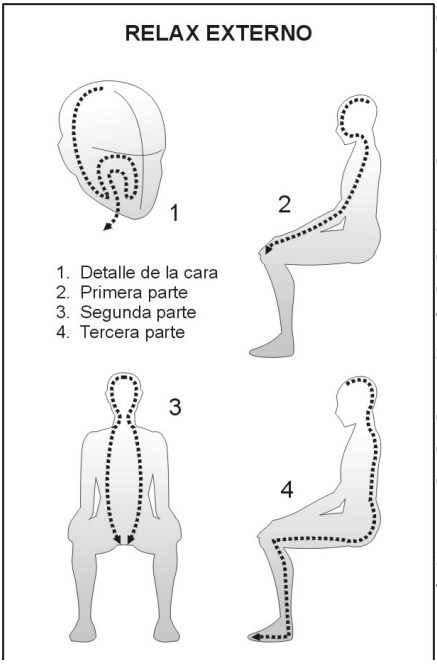
Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros, y allí donde encuentre tensión muscular, no intente aflojarla, sino, auméntela. Es decir, tense aún más los músculos que están tensos.

Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente; pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión que excedió. Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.

Ha aprendido con esto, la forma de relajar los músculos más tensos, y lo ha logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.

Una vez que domine esta técnica, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo. Comienza a sentir su cabeza, al cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas

3 "Autoliberación" L.A. Ammann. Ed. Altamira. Año 2004.



estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.

☑ **Relax físico interno.**

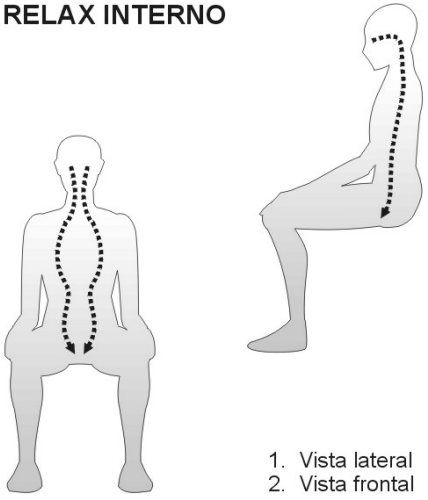
Recuerde la primera lección y realice todos los desplazamientos que allí se indicaron, repitiendo tantas veces como sea necesario, hasta tener registro de un buen manejo de la técnica en cuestión. Un recurso es el de procurar efectuar el relax cada vez más rápidamente, sin por ello disminuir la profundidad de la relajación.

Considerando el orden de las importancias es, desde luego, necesario dominar el relax de los músculos faciales, los del cuello y nuca y los del tronco en general. Es secundario dominar el relax de

brazos y piernas. Habitualmente se piensa de otro modo y esto hace perder un tiempo considerable a los practicantes.

Recuerde: más importante que los miembros es su cabeza, su cuello y nuca, su rostro y desde luego, su tronco en general.

RELAX INTERNO



1. Vista lateral
2. Vista frontal

Vamos a tratar ahora el relax interno.

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora "cae" hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.

Como puede comprobar, en este segundo tipo de relax no hemos tenido en cuenta los brazos y piernas. Se va desde los ojos hacia adentro, y luego como cayendo definitivamente hacia la terminación del tronco.

Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo que no haya quedado algún músculo externo en tensión.

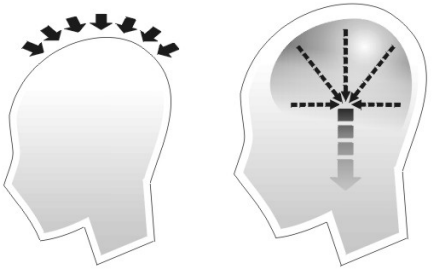
Estos músculos externos tendrán que haber quedado en perfecto rélax y, por supuesto, se debe haber alcanzado un buen rélax interno. Ésto le permitirá avanzar hacia los próximos ejercicios, algo más complejos.

☑ **Rélax mental.**

Practique nuevamente la lección y preocúpese por no detenerse en un punto más que en otro. Repita, tratando de dar más velocidad a los desplazamientos internos, sin perder profundidad. Si cree dominar los ejercicios, dispóngase a avanzar.

En esta lección trabajaremos el rélax mental.

RELAX MENTAL



1. Sensación de la parte superior del cerebro
2. Bajada hacia en centro del cerebro

Sienta nuevamente su cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo. Comience por "sentir" su cerebro por dentro.

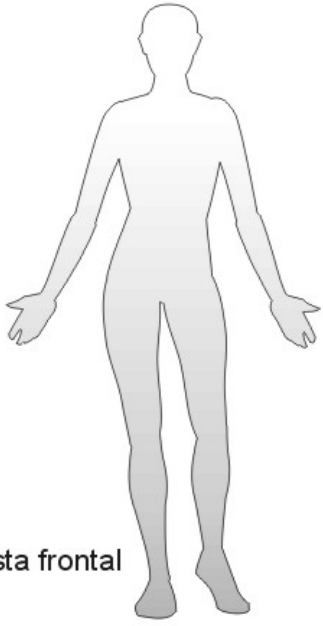
Sienta su cerebro como si estuviera "tenso". Vaya aflojando esa tensión hacia adentro de su cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación.

Concéntrese. Vaya bajando la tensión, como si la parte superior de su cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable. Siempre bajando, bajando hacia el centro de su cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodonoso, más suave, más tibio.

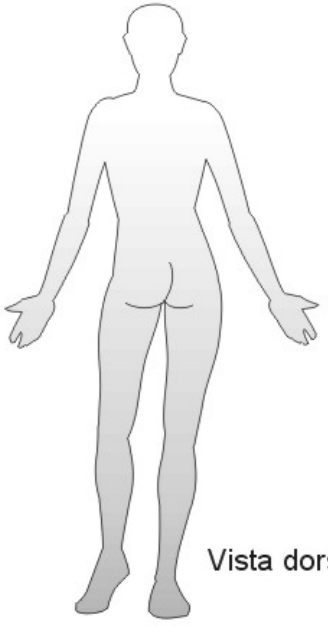
Repita este ejercicio varias veces hasta comprender que progresivamente lo va dominando.

☑ **DIBUJO DEL MAPA DE TENSIONES.**

TENSIONES MUSCULARES



Vista frontal



Vista dors

Marque en estas figuras aquellos puntos en los que experimenta una fuerte tensión.

Situación actual en cada plano

Lo "positivo"

- **"Lo Positivo" es todo aquello que construye una Comunidad Solidaria".**
- El sector triangular amarillo del Diagrama de los Círculos, llamado "Lo Positivo", representa a todas las personas e instituciones que conservan el impulso solidario, que van más allá de sus intereses personales y que quieren construir una vida mejor para la gente. La fuerza que tendría este sector si se organizara como un todo, es lo que da esperanza y fortaleza para aceptar el desafío de construir una Cultura Solidaria y no Violenta".
- **Es necesario contribuir a dar unidad a ese conjunto de organizaciones y personas positivas.**

Situación Ideal que orienta la Construcción

Método de construcción simultánea en Tres Planos.

Las cuatro Etapas

ETAPAS / PLANOS	Desnaturalización Causas de violencia		Construcción de Ámbitos Solidarios y No-violentos		Ampliación Multiplicación de ámbitos y proyectos solidarios
			Etapa 1: "INICIO, Capacitación"	Etapa 2: "CONSOLIDACIÓN Seguimiento"	
SOCIAL	Proyecto Individualista. Reglas Competitivas Desigualdad de Oportunidades Democracia Formal	ASPIRACIONES PROFUNDAS	**NODOS:** Grupo Motor	**NODOS:** Funciones. Proyectos Solidarios	**RED y REDES** Solidarias y No Violentas
INSTITUCIONAL	Falta de: Afecto Participación Sentido Enfoque Violento		**CPNVA:** Proceso Participativo	**CPNVA:** Representantes Asamblea Solidaria	**INTEGRACIÓN AL NODO**
INDIVIDUAL	Actitud Individualista Posesiva Tensiones Resentimientos Temores.		**MUNDO INTERNO** Intención de Cambio Herramientas p/ sí	**MUNDO INTERNO** Herramientas p/ otros	Proyecto de Vida Solidaria

◤EL MÉTODO: 4 ETAPAS PARA PRODUCIR EL CAMBIO SIMULTÁNEO EN LOS TRES PLANOS

Las Etapas:

1. Desnaturalización de la violencia oculta en los Tres Planos.

2. Contacto con las "aspiraciones profundas" en cada participante de la capacitación.

3. Construcción:

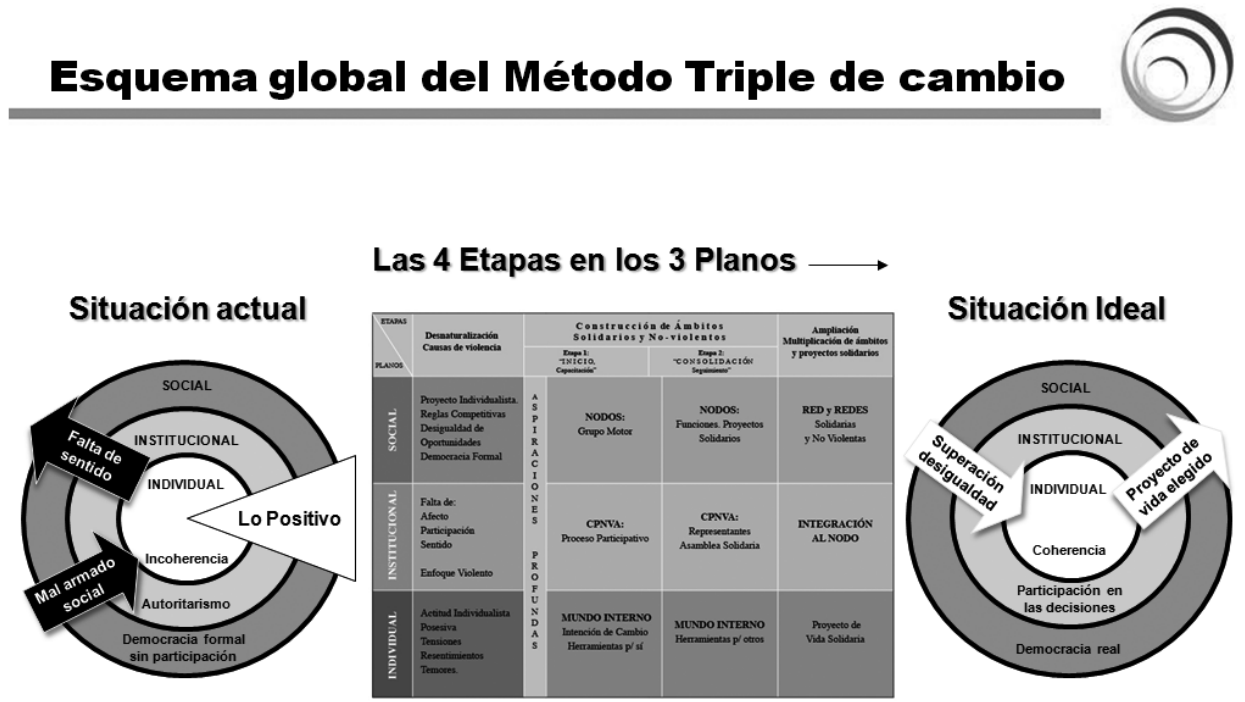
   ☑ Momento1 (Inicio) Objetivos: Formación de Consejos PNVA en la Instituciones, de Nodos o Redes en lo Socio-Comunitario, No-Violencia interior en los Individuos (tres meses de Capacitación).

   ☑ Momento 2 (Consolidación) Objetivos: Fortalecimiento de los CPNVA, Redes y No-Violencia Interna. (tres Meses de Seguimiento).

   Se pone en marcha un Centro de Formación Permanente en NVA para la Capacitación Inicial y la Consolidación en cada zona.

4. Ampliación: Multiplicación del modelo, en diferentes barrios y ciudades (segundo año).

Esquema global del Método Triple de cambio



Formas de Violencia

Verbal	Insultar Hablar mal de alguien Gritar
Psicológica	No escuchar No dejar opinar ni participar Imponer algo sin sentido Degradar Discriminar
Económica	Trabajo mal remunerado (explotación) Robo Estafa
Religiosa	Rechazo a las personas de otras religiones. Imponer una religión a otro.
Sexual	Forzamiento Violación Acoso
Doméstica	Imposición de autoridad. Machismo.

Ambitos

Ámbito	Forma en que se da la violencia. (imágenes)	Sensaciones que te produce (tensiones)	Hipótesis de Causas
Familia			
Barrio			
Trabajo			
Estudio			
Amigos			

ENCUENTRO 2

El cambio es posible.

☑ **Objetivos.**

Que los participantes logren:

✓Comprender que la construcción de una Cultura Solidaria y No-Violenta es posible, si se actúa organizadamente para superar las causas profundas de la violencia, tales como: el "proyecto de vida individualista-posesivo y competitivo" y el "enfoque violento del cambio".

✓Comprender que es posible realizar esta construcción si se actúa simultáneamente en el mundo interno (o Plano Personal) y en el mundo externo (Planos Institucional y Social), con la metodología de la No-Violencia Activa.

✓Comprometerse activamente con dichos cambios: "me involucro en el proyecto".

☑ **Contenidos**

Propósitos del proyecto.

El cambio externo: Reemplazo de las reglas institucionales competitivas por reglas cooperativas y del proyecto individualista por el solidario.

El cambio interno: Conversión del punto de vista negativo-violento por el positivo No-Violento.

☑ **Actividades**

☛ **Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico 1.**

Cada grupo expone los mapas conceptuales. Se extraen las ideas comunes a todos los grupos y, con ayuda del capacitador se elaboran los propósitos del proyecto, que el grupo considera (se irán registrando en un papel afiche).

☛ **Actividad 2: Me involucro en el proyecto.**

El capacitador lee las siguientes frases y los participantes escriben las imágenes y sensaciones que recuerdan en forma individual.

Recuerda una escena de violencia que haya ocurrido en tu escuela y que hubieras participado. Intenta describirla:

En qué sector de la Escuela ocurrió: Aula; patio; pasillos; baños; dirección; otros.

En qué momento: En la clase; durante el recreo; a la entrada; a la salida; otros.

Quiénes participaron: Alumno/s con alumno/s; alumno/s con docente/s; docente/s con docente/s; directivo/s con docente/s; padre/s con docente/s; otros.

Cómo estabas involucrado en la escena: Como observador en algún momento participaste; nunca participaste o como participante directo.

¿Qué recuerdos tienes de los sentimientos que te surgieron a partir de ese suceso? Escríbelos.

Reflexionar grupalmente, luego realizar la actividad.

Cómo estabas involucrado en la escena: Como observador, en algún momento participaste; nunca participaste, como participante directo.

¿Qué recuerdos tienes de los sentimientos que te surgieron a partir de ese suceso? Escríbelos.

Reflexionar grupalmente, luego realizar la actividad.

Involucrarme es "poner el cuerpo" es sentir que soy parte de la situación.

Al involucrarme en el proyecto de cambio, el alcance de mi propuesta, es decir de mis acciones de cambio externo, dependen directamente de mi concepción o forma de "ver" esa situación a ser modificada. ¿Soy parte de la situación, sólo si formo parte "físicamente" de ella? ¿Si surge un emergente y no participo en forma directa en él, puedo considerar que la situación me involucra? De la respuesta que dé, dependerán mis acciones.

En la situación externa, "poner el cuerpo" lleva a la idea de intervenir, de dejar de ser sólo un espectador. Por ejemplo, si una persona está frente a una situación de violencia, comúnmente con-

sidera a esa violencia independientemente de él, como algo que le pasa a otro.

Es diferente cuando se ve a sí mismo en la escena mirando la situación de violencia y comprende que "estar percibiendo una situación violenta" es "estar en la situación", y no afuera.

Si está mirando una escena, **su decisión de no intervenir es parte de la situación.**

Entonces, en la violencia uno ésta involucrado, porque aún en el rol de observador, está participando.

Normalmente, se tiene memoria de algunas situaciones que se vivieron recibiendo y/o ejerciendo activamente violencia, y se tienen muchos recuerdos de situaciones en las que se fue observador. Lo que en este encuentro tratamos de destacar es que el observador, de todas maneras, es parte. Así como adopta el rol de observador, podría adoptar otro, por eso hablamos de "poner el cuerpo".

"Poner el cuerpo en la escena", no sólo implica actuar físicamente hacia otros, sino que además quiere decir darse cuenta de que **las sensaciones del propio cuerpo también son parte del "mundo", que nuestro cuerpo es parte de la realidad, está incluido en ella**. Por ejemplo, si estoy mirando una escena violenta, además de estar siendo parte de la escena, se están produciendo tensiones en mi propio cuerpo.

Entonces, "poner el cuerpo" significa también que atendamos a las sensaciones que están ocurriendo en él, que las incluyamos como parte de la realidad. Cuando atendemos a ellas, reconocemos, por ejemplo, que se aceleró la respiración, (se hizo más alta),

se cerró la garganta, el pecho se encuentra oprimido, se tensó el estómago y también el entorno de los ojos o las mandíbulas.

Frecuentemente nos encontramos en una actitud tensa frente a la circunstancia violenta. Supongamos que, sin advertir que se está física y mentalmente tenso, se quiera intervenir en una situación de violencia física para separar a las partes involucradas.

En esos casos, uno va a la situación de violencia manifiesta con su cuerpo tenso, contraído, tal como describíamos antes. Y es muy probable que la intervención sea menos eficaz que si estuviera relajado.

En este estado de mayor calma, es muy probable que lo que se diga o haga, sea más atinado, pertinente y serene a los demás.

Se advierten aquí dos nuevas contribuciones a nuestra definición de violencia:

✓ Aún como espectador se es parte de la escena violenta.

✓ El propio cuerpo es parte significativa de la realidad (porque nuestro estado interno de tensión o distensión, influye en las respuestas que damos a las situaciones).

☛Actividad 3: Cambio del Mundo Externo. Reemplazo de las reglas competitivas por reglas cooperativas y del proyecto individualista por el proyecto solidario (juego de las sillas).

Se recomienda que los participantes realicen el juego en sus dos versiones sin conocer su finalidad. Es conveniente que descubran por sí mismos, al hacer la experiencia, las consecuencias que producen los dos tipos de reglas, y que lo conceptualicen en la reflexión final.

Primera parte: juego tradicional.

Se colocan las sillas en círculo en el centro del salón. Su número debe corresponder a la cantidad de integrantes.

Consigna: a medida que se sacan las sillas, ganan los que quedan sentados.

Los participantes circulan alrededor de las sillas y, al tiempo de una palmada del coordinador, se sientan rápidamente.

A cada ronda se quita una silla. El participante que queda parado "pierde", quedando "afuera" del juego. El juego finaliza con un único ganador sentado.

Segunda parte: cambio de reglas

Se colocan las sillas en círculo en el centro del salón. El número debe corresponder a la cantidad de integrantes.

Consigna: a medida que se sacan las sillas todo el grupo debe quedar sentado, "todos ganan".

Los participantes circulan alrededor de las sillas y, al tiempo de una palmada del coordinador, la totalidad del grupo debe quedar sentado.

A cada ronda se quita una silla. El grupo debe organizarse para que nadie quede parado. El juego finaliza con una única silla y todos sentados.

Al finalizar las dos versiones se realiza un intercambio con la totalidad del grupo, explicitando las reglas de cada versión, analizando que siente cada participante en relación a cada propuesta de juego, y relacionando lo experimentado en él, con las reglas institucionales y sociales.

El capacitador reflexiona con los participantes al finalizar el juego.

"La violencia y las reglas de juego de las Instituciones": Las reglas de cooperación versus las competitivas y el proyecto solidario o individualista (el cambio externo).

Si jugamos al juego de "las sillas", donde cada participante para ganar tiene que empujar a otros para quedarse con los asientos (que cada vez son menos a medida que avanza el juego), resulta muy difícil hablar de solidaridad. Aquel que se ocupe de considerar la situación de otro dejándole lugar, será un "inadaptado" y no ganará nunca. El triunfador de este juego será el que más rápido saque ventaja a los otros.

Supongamos que es posible cambiar las reglas de juego y que todos ganen. Propongamos que al terminar de sonar las palmadas en cada ronda, a pesar de que se van sacando sillas, todos tienen que estar sentados. Es fácil anticipar que nos vamos a ocupar de que

nadie quede parado. Vamos a hacer esfuerzos por sentar a todos aún sobre las rodillas de los que ya se sentaron. Al llegar al final, nos encontraremos con una montaña de gente acomodada una sobre otra, en una forma muy graciosa y sin perdedores ni ganadores, encontrándonos con un grupo unido de gente divertida.

La raíz de la violencia

El funcionamiento mental posesivo, origen del individualismo competitivo, está instalado en el mundo como regla universal de vida, como "normalidad" no cuestionada.

Ella es "la raíz de la violencia" y es lo que impulsa a este "sistema de vida actual", que concentra al individuo en la búsqueda de su felicidad personal acumulando para si y dando la espalda a la comunidad.

Tal dirección está orientada por una actitud posesiva, centrada en uno mismo y puede ser convertida en una dirección orientada hacia el servicio. La actitud mental individualista, centrada en uno mismo, está en la base del egoísmo que nos lleva a percibir al otro como un instrumento para ser utilizado o como un posible obstáculo o amenaza.

Esta actitud posesiva y acumulativa, subyace en el nivel más cotidiano de comportamiento, como codicia explícita o disimulada.

Es la motivación perversa de toda explotación económica, de la destrucción del medio ambiente, del armamentismo y de las guerras de dominación.

Se trata de una actitud reforzada por normas legales que justifican que el "beneficio personal" permite utilizar al otro, como algo "empleado" para nuestros propios fines. Inclusive hasta vale engañarlo, chantajearlo y forzarlo para que así sea. Todo esto, "legitimado" formalmente y, lo que es aún peor, aceptado con resignación por las poblaciones que lo padecen. Este proyecto individualista aceptado por la cultura actual en su casi totalidad como la única fuerza que mueve el comportamiento humano, legitima la relación dominador dominado de la que emanan todas las formas de violencia.

El dominado, hasta llega a aceptar que el dominador busque su propia conveniencia sin importarle los demás. ¡De que otra manera se puede actuar si se tiene poder e impunidad! Las formas de re-

beldía son sofocadas por la fuerza pero, esto ocurre escasas veces y en general, la aceptación de la dependencia por parte del dominado hace innecesaria la opresión violenta.

Las nuevas generaciones se incorporan a un mundo en el que les hacen creer que esa situación es "normal" y deben aprender a adaptarse y utilizarla en "beneficio propio".

Es frecuente que un docente bien intencionado, no advierta las consecuencias de la formación individualista y competitiva que imparte a los alumnos. Muchos docentes, en el afán de ayudar, quisieran prepararlos para un mundo egoísta y violento, porque lo consideran inmodificable. De este modo creen que los preparan para "la realidad". Su falta de fe en que esa "realidad" pueda cambiar, los lleva formar jóvenes que sólo aspiran a adaptarse al mundo tal cual lo ven, con la intención de lograr un buen lugar para sí mismos, en lugar de ayudarlos a ser transformadores de las condiciones de desigualdad en las que nos encontramos. Sin embargo, creemos que es válido tratar de detener la rueda de la violencia. Una rueda que va acelerándose a medida que progresan la ciencia y la tecnología. Pues estos avances sirven cada vez mejor a la codicia de una minoría dominante.

También creemos que vale la pena intentar invertir este proceso, porque reconocemos que en el ser humano existe la potencialidad para la "acción desinteresada", una acción que termina en otros y produce profundos registros de unidad interna. Nos referimos a una acción que se tiende a repetir cuando se la realiza, por la serena alegría y libertad interior que produce.

Habitualmente, el egoísmo y la solidaridad son considerados actitudes personales independientes de las reglas de los juegos que jugamos. También nos hacen creer que las reglas son algo "natural" y eterno, que no depende de las decisiones de las personas que lo juegan.

Estas reglas establecen que debe haber ganadores y perdedores, se premia constantemente a los que ganan y se sanciona a los que pierden en un mundo donde reina el proyecto individualista de vida como único camino a la felicidad.

Si todo esto que describimos es así, podremos comprender mejor

porque crece la desconfianza en los demás, el temor a ser excluido, la soledad y la percepción del otro como un enemigo a la hora de competir por el lugar del triunfo.

Pero sabemos sin embargo, que es posible jugar a juegos cooperativos en todas las relaciones personales, en las instituciones y organizaciones. Puede haber una empresa cooperativa, un aprendizaje cooperativo, una relación cooperativa de pareja.

La violencia en el interior de cada Individuo, está exacerbada por la rivalidad que generan las reglas de juego competitivas e individualistas de la Sociedad y las Instituciones.

Estas reglas han llegado a transformarse en un estilo de vida, que aceptamos como el único posible y al que le atribuimos los logros técnicos y científicos que nos enorgullecen por vivir en esta época.

Sin embargo, sería bueno investigar como hipótesis de trabajo, si los avances del conocimiento no podrían ser aún mayores en ámbitos solidarios, motivados por el bien común, en lugar que la investigación en el mundo, en todos los campos, esté movida por las necesidades de una minoría que quiere aumentar el poder del complejo industrial-militar para su beneficio.

Por último, la hipótesis acerca de cual es la causa fundamental de que esta Cultura violenta se esté universalizando peligrosamente es que:

"El proyecto de felicidad individualista y posesivo, que se está instalando como único sentido de la vida y que se le ofrece como camino a las nuevas generaciones, es un error muy grande en la dirección mental, porque lleva al sinsentido y a la violencia" (aunque en los discursos de cualquier ámbito social se hable de valores solidarios y espirituales, se enseña lo contrario con el comportamiento).

☛ Actividad 4: El cambio interno. Positivización del punto de vista (las virtudes)

Introducción. Conversión del punto de vista negativo-violento

"Con un enfoque violento de la violencia no se conseguirá la Paz".

El individuo avanza, apoyándose en "lo positivo" de las situaciones, para producir una mejora, en lugar de poner el acento tan sólo en el cambio de lo negativo. Nos proponemos sustituir la mirada crítica sobre los defectos de los demás y de sí mismo, por el fortalecimiento de las virtudes y los lazos de cooperación.

Positivizar el punto de vista, es perseverar en la intención de atender y hacer crecer a todo lo que construya una nueva forma de organización humana solidaria tanto en el plano institucional, como en el social.

Para ello atendemos y hacemos crecer las virtudes que vemos en nosotros mismos y en los demás. Llamamos "virtudes" a los conocimientos, sentimientos, actitudes, hábitos de vida, recursos que puedan contribuir a la construcción de una Comunidad, Instituciones y un Proyecto de Vida Personal Solidarios. No podríamos considerar "virtudes" a la inteligencia y a la fuerza en si misma, si se utilizan para perjudicar a otros.

Lectura

Casi siempre, mi sentir como ser humano está ligado a algo negativo: "es que yo soy así", "siempre me suceden las mismas cosas", "tengo cosas que no puedo superar", "Yo no sirvo para esto", etc.

Son frases que frecuentemente decimos y reflejan una forma de mirar muy crítica sobre nosotros mismos.

Eso sucede entre otras cosas, porque las tensiones, los problemas, las dificultades parecen ser más reales, se notan más. Por ejemplo, cuando estoy preocupado, luego me duele la cabeza, o siento algo en el estómago, o mi cuello queda tenso... lo registro con intensidad. Lo positivo parece ser más leve, sin peso y pasa fácilmente inadvertido.

También sucede, que el sistema en que vivimos incentiva la desconfianza, la incomunicación, la competencia, la crítica destructiva, los aspectos negativos en general. No es un ambiente adecuado para potenciar las cualidades.

¿Dónde está escrito que para mejorar personalmente, debo atender a los defectos que tengo que cambiar y no a las cualidades que podría potenciar? Todos nosotros tenemos muchos aspectos que no nos gustan, pero también tenemos muchos rasgos interesantes.

La propuesta es, justamente, ampliar lo positivo, potenciar lo interesante, darle fuerza a las virtudes.

Ejercicio de las virtudes.

Es mejor enfocarse en las virtudes para fortalecerlas que en los defectos para eliminarlos. ¿Pero, qué hacemos con los defectos? También los modificamos, pero "por rodeo".

Las propias virtudes: Escribir en forma individual: ¿Cuáles son mis virtudes más importantes? (anotar como mínimo tres).

Las virtudes de otros: Formar parejas. Cada uno escribe tres virtudes del otro y se las lee al compañero.

Escribir las 3 virtudes más importantes de un ser querido (hijo, pareja, padres u otros). Buscar un momento especial para comunicar las virtudes anotadas al ser querido.

Intercambio conjunto

Elegir una virtud entre las tres propias y otra entre las tres del compañero.

Elegir una virtud referida al ser querido.

Leerlas en plenario y comentar las sensaciones y reflexiones que produce esta situación.

☛ Actividad 5: Intercambio Final

Cada integrante realiza una evaluación del encuentro respondiendo a la pregunta: ¿Qué aprendimos?

El capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico 2, y aclara las dudas que surgen.

Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo Práctico en la semana.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 2

¿Qué esperamos lograr?

Formar la tríada del grupo que motorizará el proyecto.

Desnaturalizar la violencia cotidiana (individual, institucional y social)

Propuesta

1. Leer y extraer las ideas principales del Módulo 2

2. Formación de la tríada: Iniciar el contacto con integrantes "positivos" de la institución. Es decir, conectar con personas que se destacan por algún rasgo solidario, o por alguna cualidad que ellos consideren afín con el proyecto. Por ejemplo, gente con iniciativa, dispuesta a colaborar, a llevar adelante proyectos, aportar ideas, recursos, etc.

3. Comunicar la síntesis del proyecto en función de lo leído y los propósitos enunciados grupalmente en el Encuentro 2.

4. Reunir a los interesados en participar de la iniciativa.

Realizar la desnaturalización de la violencia cotidiana.

Realizar alguno de los trabajos vivenciados hasta el momento: relajación, mirando las virtudes, juego de la silla, etc.

Intercambiar y registrar la experiencia.

Fecha de entrega

Encuentro 3. Se entregarán: la síntesis del Módulo 2 y la descripción de las experiencias realizadas durante la semana.

Materiales

Bibliografía: Juan José Pescio y Patricia Nagy "Hacia una Cultura Solidaria y No- Violenta". Ediciones del País. Año 2010 Módulo 2

ANEXOS DE MATERIALES

EJEMPLOS DE PROPÓSITOS Y ENCUESTAS REALIZADAS A DOCENTES EN CURSOS ANTERIORES

PROPÓSITOS (EJEMPLOS)[1]

"Hemos acordado con el grupo los siguientes propósitos: Superar valores como la competición, el individualismo y el aislamiento. Ponerse en el lugar del otro. Apuntar a valores de solidaridad. Poner en marcha el proyecto. Trabajar en forma conjunta: escuela-organizaciones. Armar redes. Construir el consejo de no-violencia activa para llevar adelante el proyecto de transformación integral-voluntaria (en los planos individual, institucional y social). Diseñar una propuesta creativa. Concretar un ideal de vida por el cual "vale la pena vivir".

ENCUESTAS A DOCENTES (EJEMPLOS)[2]

Presentamos dos encuestas realizadas a docentes en diferentes momentos del proceso de armado del CPNVA. Éstas son orientativas. Cada grupo puede adaptarlas en función de la realidad de su institución.

ENCUESTA 1

✓Tenemos una visión compartida de trabajo en equipo y quisiéramos poner en práctica un Proyecto Integral de Cambio a nivel Individual, Institucional y Comunitario a partir de la construcción de Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en nuestra escuela, cuyos propósitos son:

✓Superar valores como la competencia, el individualismo y el aislamiento.

✓Ponerse en el lugar del otro.

✓Apuntar a valores como la solidaridad

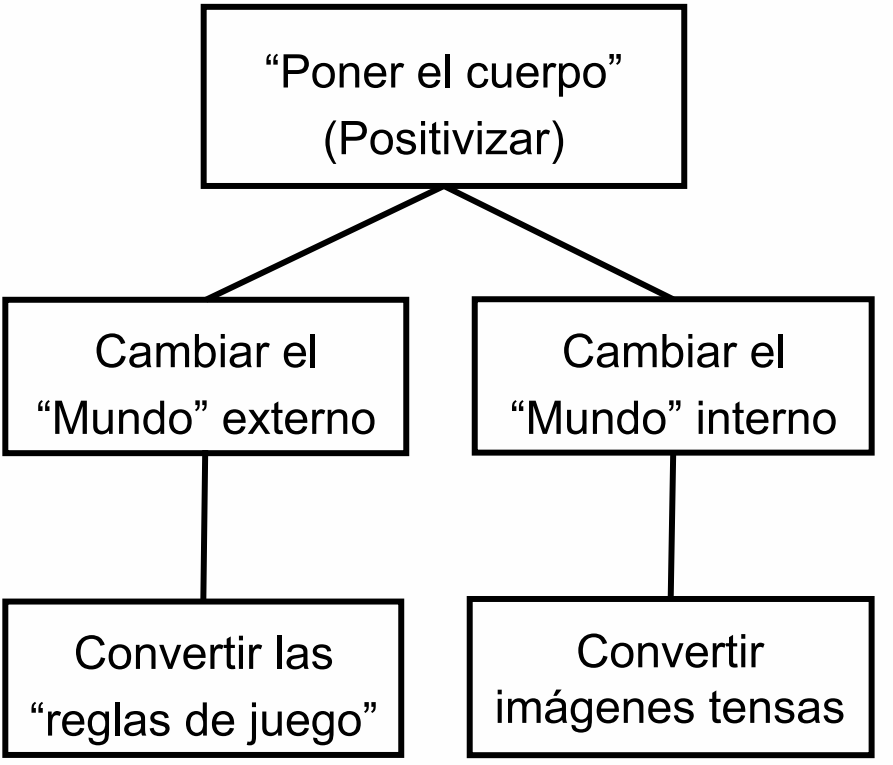
✓¿Te gustaría formar parte de este equipo?

Si No ¿Por qué?

1 Estos propósitos han sido elaborados por el Consejo de Docentes de la escuela EGB N° 6 Lanús zona sur del Gran Bs.As

2 Encuestas elaboradas por el grupo motor de la EGB N° 24 Remedios de Escalada zona sur del Gran Bs.As..

ME INVOLUCRO



Encuesta 2

A partir de la lectura y análisis de estos interrogantes:

✓¿Cómo queremos que sea nuestro mundo, nuestra escuela, nuestra familia?

✓¿Qué quiero de mi vida?

☛ **Actividad 4: El cambio interno. Positivización del punto de vista (las virtudes)**

Introducción. Conversión del punto de vista negativo-violento

"Con un enfoque violento de la violencia no se conseguirá la Paz".

El individuo avanza, apoyándose en "lo positivo" de las situaciones, para producir una mejora, en lugar de poner el acento tan sólo en el cambio de lo negativo. Nos proponemos sustituir la mirada crítica sobre los defectos de los demás y de sí mismo, por el fortalecimiento de las virtudes y los lazos de cooperación.

Positivizar el punto de vista, es perseverar en la intención de atender y hacer crecer a todo lo que construya una nueva forma de organización humana solidaria tanto en el plano institucional, como en el social.

Para ello atendemos y hacemos crecer las virtudes que vemos en nosotros mismos y en los demás. Llamamos "virtudes" a los conocimientos, sentimientos, actitudes, hábitos de vida, recursos que puedan contribuir a la construcción de una Comunidad, Instituciones y un Proyecto de Vida Personal Solidarios. No podríamos considerar "virtudes" a la inteligencia y a la fuerza en si misma, si se utilizan para perjudicar a otros.

Lectura

Casi siempre, mi sentir como ser humano está ligado a algo negativo.

"Es que yo soy así", "Siempre me suceden las mismas cosas",

"Tengo cosas que no puedo superar", "Yo no sirvo para esto", etc.

Son frases que frecuentemente decimos y reflejan una forma de mirar muy crítica sobre nosotros mismos.

Eso sucede entre otras cosas, porque las tensiones, los proble-

mas, las dificultades parecen ser más reales, se notan más. Por ejemplo, cuando estoy preocupado, luego me duele la cabeza, o siento algo en el estómago, o mi cuello queda tenso... lo registro con intensidad. Lo positivo parece ser más leve, sin peso y pasa fácilmente inadvertido.

También sucede, que el sistema en que vivimos incentiva la desconfianza, la incomunicación, la competencia, la crítica destructiva, los aspectos negativos en general. No es un ambiente adecuado para potenciar las cualidades.

¿Dónde está escrito que para mejorar personalmente, debo atender a los defectos que tengo que cambiar y no a las cualidades que podría potenciar?

Todos nosotros tenemos muchos aspectos que no nos gustan, pero también tenemos muchos rasgos interesantes.

La propuesta es, justamente, ampliar lo positivo, potenciar lo interesante, darle fuerza a las virtudes.

Ejercicio de las virtudes.

Es mejor enfocarse en las virtudes para fortalecerlas que en los defectos para eliminarlos. ¿Pero, qué hacemos con los defectos? También los modificamos, pero "por rodeo".

Las propias virtudes: Escribir en forma individual: ¿Cuáles son mis virtudes más importantes? (Anotar como mínimo tres)

Las virtudes de otros: Formar parejas. Cada uno escribe tres virtudes del otro y se las lee al compañero.

Escribir las 3 virtudes más importantes de un ser querido (hijo, pareja, padres u otros). Buscar un momento especial para comunicar las virtudes anotadas al ser querido.

Intercambio conjunto

Elegir una virtud entre las tres propias y otra entre las tres del compañero.

Elegir una virtud referida al ser querido.

Leerlas en plenario y comentar las sensaciones y reflexiones que produce esta situación.

ENCUENTRO 3

Contacto con las aspiraciones profundas como motor del cambio y visión positiva

☑ **Objetivos**

✓Que los participantes logren:

✓Reconocer la No-Violencia Activa como la metodología necesaria para eliminar las causas de la violencia creciente actual y construir un mundo solidario y no violento.

✓Conectar con las aspiraciones profundas de cada individuo.

✓Expresarlas en una "visión" esperanzada y compartida del futuro, que oriente el comportamiento.

☑ **Contenidos**

✓La No-Violencia activa. La Metodología de la No-Violencia Activa consiste en un conjunto de actividades necesarias para crear conciencia sobre las diferentes formas de violencia, tomar contacto con las aspiraciones profundas y a partir de allí, construir ámbitos solidarios y no violentos en cada uno de los tres planos, Social, Institucional e Individual, en forma simultánea.

✓Contacto con las aspiraciones profundas. El contacto con nuestros ideales más sentidos de una sociedad justa y solidaria y de alcanzar un estado de paz y libertad en nuestro interior, genera la energía positiva necesaria para impulsar un cambio integral.

✓Visión Personal y Visión Compartida. Representación mental del futuro deseado, con fuerte carga emocional. Son nuestros ideales. Es la configuración de aquello tan valioso, que para lograrlo, nos esforzaríamos con insistencia.

Este tercer encuentro constituye un punto de inflexión en todo el programa de capacitación.

Es el pivote alrededor del cual se estructurará todo el trabajo posterior.

☑ **Actividades**

☛ **Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico 2.**

Exposición de los materiales producidos en la semana y una propuesta de utilización de los mismos. ¿A qué integrantes de la escuela se van a dirigir?

¿Van a organizar una reunión? Si eligen el formato encuesta, ¿cómo las van a distribuir?

☛ **Actividad 2: Metodología de No-Violencia Activa.**

Exposición dialogada sobre la Metodología de la No-Violencia Activa aplicada concretamente con el método triple de cambio.

El texto que se desarrolla a continuación puede servir de apoyo a la exposición del capacitador y abrir el intercambio entre los participantes. Se complementa y amplía con la lectura propuesta en el Trabajo Práctico que acompaña a este encuentro.

La metodología de la No- volencia activa

"La metodología de la No-Violencia activa tiene como principales herramientas:

◇El rechazo y vacío a las diferentes formas de discriminación y violencia.

◇La no- colaboración con las prácticas violentas.

◇La denuncia de todos los hechos de violencia y discriminación.

◇El apoyo decidido a todo aquello que favorezca la no-violencia activa.

◇La superación de las raíces de la violencia en uno mismo, el desarrollo de las virtudes personales y de las mejores y más profundas aspiraciones humanas.

Según esta metodología, la acción por la transformación social no se opone a la acción por la transformación personal.

Se trata en definitiva de un proyecto personal y social para superar la crisis actual de violencia, desorientación y falta de sentido que sufre el ser humano. Este proyecto se sintetiza en el ideal de Humanizar la Tierra" [1].

1 Fragmento extraído del Libro de "La Comunidad", del Nuevo Humanismo

APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA DE LA NVA EN ESTA PROPUESTA DE TRABAJO.

Adherimos a estos lineamientos y los implementamos del siguiente modo:

En la Primer Etapa del **Método Triple de Cambio** llamada **"Desnaturalización de la Violencia"**, intentamos concretar los siguientes fundamentos de la NVA:

"El rechazo y vacío a las diferentes formas de discriminación y violencia.

La no-colaboración con las prácticas violentas.

La denuncia de todos los hechos de violencia y discriminación".

Entendemos que **crear conciencia** sobre todas las formas de violencia, es lograr que estas **dejen de ser "naturales"**, de estar confundidas en lo habitual de la cotidianeidad para las poblaciones y los gobernantes, para que todos respondamos activamente a favor de la paz.

En la **Segunda Etapa del Método Triple de Cambio**, llamada **"Contacto con las aspiraciones profundas"**, tratamos de implementar en planteamiento siguiente:

"La superación de las raíces de la violencia en uno mismo, el desarrollo de las virtudes personales y de las mejores y más profundas aspiraciones humanas".

Entendemos al contacto con las aspiraciones profundas, como el reencuentro con la dirección que verdaderamente queremos, de vivir en un mundo justo y solidario y con el registro interno de paz y libertad.

Este contacto con nuestros profundos ideales de un mundo más justo y no violento, pone en evidencia como el "individualismo-posesivo y competitivo" (dirección de vida universalizada por la cultura violenta actual), nos aleja de lo que profundamente queremos y nos lleva a un estado de frustración y "sinsentido".

En la **Tercera Etapa del Método Triple de Cambio** de Cambio, llamada **"La Construcción** (de ámbitos solidarios y no violentos ac-

tivos)" tratamos de concretar en acciones el punto del texto sobre la NVA mencionado, que dice:

"El apoyo decidido a todo aquello que favorezca la no-violencia activa".

Entendemos que algo que favorece la propagación de la No-Violencia activa, son los ámbitos permanentes donde podemos aprender en la práctica a: "desnaturalizar todas las formas de violencia", "tomar contacto con nuestras aspiraciones profundas, "construir ámbitos solidarios y no violentos simultáneamente en los Tres Planos" y "expandir" esta propuesta de cambio hacia el mundo.

En síntesis

La Metodología de la No-Violencia Activa aplicada al cambio de individuos, instituciones y comunidades, consiste en crear conciencia sobre la violencia, impulsar el contacto con las aspiraciones profundas, construir de forma simultanea, ámbitos solidarios y no violentos en estos tres planos y ampliar esta propuesta.

La No-Violencia Activa y la actitud posesiva

- ✔ El ejercicio de la Metodología de la No-Violencia Activa lleva a convertir la dirección de la vida. Esta dirección está orientada por la actitud posesiva, centrada en uno mismo y puede ser convertida hacia el servicio.

- ✔ El funcionamiento mental posesivo, origen del individualismo competitivo, está instalado en el mundo como regla universal de vida, como "normalidad" no cuestionada.

- ✔ **Esta actitud es "la raíz de la violencia", es lo que impulsa a este "sistema de acumulación". Es lo que concentra al individuo en la búsqueda de la felicidad individual y lo lleva a dar la espalda a la comunidad.**

☛**Actividad 3: Contacto con las aspiraciones profundas y visión compartida**

En este tercer Encuentro se intenta hacer conscientes las búsquedas más profundas, del tipo de persona que se quiere ser, del

tipo de institución en el que desea actuar (tipo de vínculos, de situaciones de enseñanza, aprendizaje y de evaluación), y del tipo de sociedad en la que aspira a vivir.

Una de nuestras hipótesis de trabajo es que la energía emocional positiva que se encuentra en nuestras más "profundas aspiraciones", (vale decir, **de aquellas esperanzas que nos conmueven**), **pueden superar con creces**, la intensidad de esa violencia interna que quizás, nos podría acompañar desde un lejano pasado por causa de ofensas recibidas.

Esta nueva dirección positiva, puede reorientar nuestra vida a la construcción de lo que deseamos y ayudar a desprendernos de ese posible impulso hacia la revancha, porque nos aporta un nuevo sentido constructivo, mucho más deseable en intenso que el anterior.

Procedimiento para tomar contacto con las Aspiraciones Profundas

Esta fuerza que surge de nuestras aspiraciones profundas emerge por ejemplo, como **rebeldía hacia las condiciones** de injusticia reinantes en el mundo, el mal trato en el medio institucional en que vivimos (familia, trabajo, etc.) la falta de sentido y el sufrimiento inútil en nuestro mundo interno.

Esta rebeldía, impulsa la decisión a superar las causas de este dolor y sufrimiento, y genera la imagen profundamente sentida, de aquello que queremos que sean el mundo y nuestra vida, en donde todo lo anterior no volverá a ocurrir.

Esa nueva dirección es constructiva porque surge de la esperanza de lo que queremos que sea y de la convicción que es posible.

Esta convicción constituye un propósito y nos da una dirección firme que orienta nuestros actos.

Resumiendo:

Según veníamos estudiando en el Encuentro 2, para **superar la violencia en el Plano Individual,** la propuesta central sería:

Elevar nuestros deseos desde la frustración, el enojo y la revancha, hacia la esperanza, la alegría y la paz. ("hacer de tripas, corazón", dice un dicho popular)

Para esto es necesario conectarse con lo profundamente querido, con nuestros ideales más sentidos de un mundo solidario y no violento y de un estado interno de paz y libertad, y con todas las imágenes de lo que muy profundamente deseamos.

Es necesario transformar a estas aspiraciones en un propósito de vida y superar el olvido y la distracción.

Podemos fortalecer día a día este propósito en los ámbitos institucionales solidarios y no violentos permanentes que estamos construyendo, ya que están diseñados para eso.

(Para superar la violencia en el Plano Individual también se cuenta con una gran cantidad de prácticas: Relajación, Autoconocimiento, Experiencias Guiadas, etc., que serán desarrolladas en los Encuentros 6 y 7)

Actividad:

La práctica completa consta de tres instancias:

Primera parte: (Dialogada)

✓Conexión emocional con momentos biográficos de rebeldía e indignación y con el ideal de aquello que quisiéramos (por oposición con esa situación que nos indigna).

✓Escrito e intercambio.

Segunda parte: Experiencia Guiada

✓ Relajación y Experiencia.

✓Escrito breve e intercambio.

Tercera parte: Visión Compartida.

✓Enunciado de la visión compartida.

A continuación desarrollaremos cada uno de los momentos.

El capacitador guía un intercambio grupal a través de preguntas disparadoras que cada participante va respondiendo

Primera parte: Diálogo

a. Conectar con la indignación y rebeldía.

Esta práctica consiste en conectarse con los momentos biográfi-

cos en los que el participante vivió situaciones que lo afectaron y le generaron sentimientos de indignación o rebeldía y en recuperar esos sentimientos de la memoria (evocarlos).

Por ejemplo, alguien se conecta con ellos, en una situación de "injusticia".

b. Recuperar el ideal de cómo "deberían ser las cosas".

Al conectar con esa emoción de indignación y rebeldía, también se puede recuperar el ideal de cómo deberían haber sido las cosas para que algo como eso no ocurriera.

De ese modo, la persona se va acercando a "aquello" a lo que "aspira profundamente", a las cosas que quiere desde muy adentro y a veces desde muy niño.

Lo que lo mueve es el sentimiento de que esa situación no debería repetirse nunca más, animándolo el convencimiento de que hay que superar las causas más profundas para que "esa injusticia" no vuelva a suceder.

c. Escrito personal breve e intercambio

El capacitador debe estimular que la persona verbalice su ideal, es decir, que configure y exprese una imagen sintetizadora de lo que siente y piensa.

Aquello "buscado", es más que la revancha contra los culpables de lo que me produjo tanto dolor.

Mas allá del deseo de revancha, es posible representarse lo realmente esperado, lo profundamente soñado; esas imágenes positivas son las que movilizan al cuerpo para realizar la construcción de lo querido, de la **aspiración profunda**.

Un caso

Por ejemplo, una docente contaba sobre los cambios de trabajo que había tenido en su vida. Había actuado en el campo del derecho, movida por su deseo de justicia y, según sus palabras, se había desilusionado por "tanta mentira".

Desanimada, se introdujo en campo del comercio buscando "ocuparse de su propia vida y nada más", hasta que experimentó que

el interés exclusivo por la ganancia de la economía individualista, deshumanizaba las relaciones y la hacía sentir aún más vacía y sin sentido.

Por circunstancias fortuitas, comenzó a trabajar en el campo de la educación y recién allí encontró la satisfacción de poder hacer algo por otros, algo que a ella, finalmente, la hacía sentir bien consigo misma y útil para los demás.

Reconoció entonces, al enhebrar el relato, que había estado buscando durante su vida experimentar ese sentimiento solidario que sentía ahora, cuando se ocupaba de ayudar a niños y jóvenes.

Esta era su aspiración profunda. No había tenido consciencia de eso que orientó sus búsquedas durante tanto tiempo y que ahora, podría convertir en un proyecto intencional de vida.

Segunda parte: Experiencia guiada

a. Experiencia

Concluida la primera parte, se invita a los participantes a realizar una relajación y a reflexionar acerca de las siguientes preguntas. Éstas se van leyendo de manera pausada, dejando entre pregunta y pregunta, un momento para que cada persona pueda conectar con sus imágenes y emociones referidas a cada uno de los tres Planos.

¿Qué espero de mi vida? ¿En qué condiciones quiero vivir? ¿Cómo deseo sentirme?

¿Cómo es la escuela u organización en la que deseo estar? ¿Cómo es el edificio? ¿Cómo es el trato entre la gente? ¿Cómo se ven las caras de sus integrantes: maestras, chicos, directivos, padres y auxiliares, o empleados, gerentes, obreros, socios?

¿Cómo es el barrio, la ciudad en el que está la escuela o la organización?

¿Qué país, qué mundo quiero dejar a las generaciones futuras?

b. Escrito personal breve e intercambio.

Concluida la experiencia, se invita a realizar el segundo escrito en forma individual, durante unos 10 minutos.

Luego, los participantes que están dispuestos a compartirlas, leen sus producciones.

El capacitador debe tener en cuenta que durante este intercambio, se hace más claro para cada uno, la importancia de los "ideales" profundos en su vida y en la de los demás.

Es posible advertir que estas aspiraciones profundas, orientaron nuestra vida aunque no hayan estado explicitadas.

Las aspiraciones profundas dan la dirección y la energía necesarias para la superación de las contradicciones.

Salimos de ellas, principalmente, si encontramos un "sentido" en realizar el esfuerzo de superar el sufrimiento mental.

Es como si nos preguntáramos: ¿Para qué quiero estar sano? ¿Para qué quiero la libertad?

Se puede reconocer que cuando creímos que estos ideales habían fracasado y nos quedamos sin sentido, perdimos el entusiasmo de vivir y lo volvimos a recuperar cuando vimos alguna posibilidad de que se concretaran.

La sola idea de que fuera posible realizar esos ideales, nos conmovía profundamente.

A veces la esperanza renace fugazmente, sólo por un momento, cuando un personaje real o de ficción, nos emociona al encarnar nuestras aspiraciones profundas. Es eso momentos especiales, nos conectamos con lo mejor de nosotros mismos y vemos como pequeñeces, nuestros problemas y sueños cotidianos.

Ejemplo de contacto con las aspiraciones profundas.

Relato de una participante

"Miraba por TV una versión, muy buena por cierto, de Don Quijote, en la que Sancho Panza era interpretado por Cantinflas.

La escena final me conmocionó enormemente: ya le habían quitado todos sus sueños y lo sentenciaron a hacer una vida normal.

Iba con paso lento y agobiado por un camino solitario en medio del campo, desprendiéndose de su lanza, su sombrero y armadu-

ra, dejándolas caer al suelo una a una, a medida que avanzaba. En eso, Sancho que lo viene siguiendo, comienza a recogerlas, se acerca a él, lo mira a los ojos y le dice: "los pobres, los humildes, los tratados injustamente te necesitan, y si no eres tú, ¿quién va a luchar por un mundo mejor?"

Don quijote vuelve entonces a ponerse sus cosas, se yergue y su mirada se ilumina.

Ahí empecé a llorar.

En otras ocasiones, me hubiera reprimido y disimulado para que mi marido no me viera llorar por una película y pensara: ¿qué cosa tendrá realmente que llorar, que aprovecha una película para hacerlo?

Pero había escuchado que las Aspiraciones Profundas se expresan a veces por medio de alguna síntesis poética y tienen mucha carga emocional, entonces, di rienda suelta a mis lágrimas.

Mientras lloraba le contaba a mi marido sobre lo que estaba descubriendo. Hablé mucho de lo que significaba para mí ayudar al que lo necesita y las experiencias conmovedoras de ese tipo que tuve en mi vida, sin parar de llorar.

Me costó conciliar el sueño hasta muy entrada la noche. Seguí reviviendo y reencontrándome con todo aquello tan hermoso, que siempre había sentido como lo más verdadero para hacer en mi vida".

1. Explicitar nuestros ideales, es el primer paso para poder construir un proyecto de vida orientados por ellos.

2. El segundo paso es compartirlo con otros.

La expresión verbal de lo ambicionado, lo esperado, lo anhelado, lo profundamente querido, a veces ocurre por la descripción de los mejores momentos, aquéllos en los que se experimentó una gran alegría y felicidad, y también pueden ser la contracara, el reverso, de lo intensamente rechazado. Ej: la indignación frente a la injusticia y su reverso, la aspiración profunda de un mundo justo.

Es imprescindible para recuperar la esperanza, redescubrir en uno mismo las Aspiraciones Profundas, aquellos anhelos que apuntan a lograr algo mucho más querido que esta "normalidad" rutinaria en que se vive.

Este supuesta "normalidad" de la vida corriente, se ha convertido en el techo de las aspiraciones colectivas y es el espacio dentro del que se disfraza de "naturalidad" la injusticia manifiesta y la violencia "invisible".

Tercera parte: La visión compartida.

En este momento de la reunión, el capacitador busca "aspectos comunes" en la "visión" de los participantes.

Generalmente, sorprende que haya otros que también sean sensibles e idealistas. Los participantes comienzan a valorizar esos impulsos normalmente ocultos como si fuesen vergonzantes, porque dan lugar a "utopías" que no se corresponden con una persona "realista" (según la mirada que nos brinda la cultura individualista, posesiva, competitiva).

Entonces, cuando los participantes empiezan a hablar de sus aspiraciones más profundas y encuentran que otros tienen sentimientos parecidos, se empiezan a sentir más reconciliados consigo mismos, a aceptarse por su sensibilidad frente a lo que siente el otro y a sentir que su futuro se abre esperanzado.

Es necesario generar un ámbito de confianza, especialmente en este encuentro. Hace falta silencio, una escucha atenta y que cada uno se pueda tomarse el tiempo necesario para escribir y luego compartir lo que escribió, sintiendo que lo que expresa es muy importante para los presentes.

El paso siguiente es la construcción de la "visión compartida" de esas aspiraciones. Se empiezan al observar coincidencias entre los relatos.

Escrito final: Enunciado de la Visión Compartida.

El capacitador ha sintetizado los aspectos comunes de todas las "Visiones" y entre todos los participantes realizan una frase que contenga lo común y lo diverso de las visiones de todos, en un relato que tenga sentido para el grupo.

. El sentido de las acciones futuras dentro de la Institución, surge de la visión compartida construida durante el proceso de escucha-diálogo acerca de lo que se quiere y no se quiere, a partir de encuestas y diálogos.

Esta visión compartida parte de los problemas-oportunidad que se van detectando y priorizando en ese nuevo espacio de diálogo; ya que al reflexionar colectivamente sobre ellos, se va configurando la visión a la que aspiran, tanto de Escuela (u Organización) como de Comunidad y de Individuo.

Es muy diferente un proceso de cambio a partir de problemas, que sólo apunte a lograr su solución, a un proyecto que surja para concretar la visión de lo que el grupo quiere que sea como una nueva realidad positiva, muy alejada ya de los problemas que nos hicieron reflexionar sobre lo que queríamos.

No es lo mismo un proyecto para eliminar la droga del barrio que para construir una comunidad solidaria, cooperativa, con igualdad de oportunidades laborales, culturarles y deportivas para las familias.

Estas imágenes guías dan dirección y energía a las acciones y elevan el techo de las aspiraciones mucho más allá de la "normalidad" a la que estamos habituados.

Además, nos sirven de referencia para evaluar a qué distancia estamos de la meta, cada vez que comparamos el presente con lo deseado. Tal visión de lo que aspiramos en los tres planos, consensuada inicialmente, también puede ir mejorando progresivamente.

La Visión Compartida, da la dirección al Proyecto Triple y las Aspiraciones Profundas aportan la energía para concretarlo.

Reflexión final: La Imagen Guía representa nuestras Aspiraciones Profundas:

Esta Imagen Guía está compuesta por la representación de los ámbitos externos en los que quisiéramos. Pero sobre todo, esta "imagen", está asociada a los sentimientos y estados internos que quisiéramos experimentar. A éstos los llamamos "Valores Intangibles".

Lograrlos es una meta mucho más alta que resolver un problema, o tomar medidas preventivas para que no se repita lo temido.

La otra alternativa es poder orientar la vida en función de las mayores aspiraciones, y romper los "techos" que nos impuso la idea de "normalidad" socialmente aceptada, por la que estábamos limitados.

Es lanzarse por fin a la aventura de conectar con los deseos más profundos y aplicar su energía positiva en proyectos realizables.

Éste es el proceso de definir los Ideales de Sociedad, Instituciones y de Nosotros Mismos. Se trata de imágenes que guían el comportamiento y son la más poderosa realidad que tenemos en nuestra mente. Con ellas comparamos toda situación y por lo tanto, de ellas dependen nuestras afinidades y nuestros rechazos, porque por comparación con estas imágenes, sin advertirlo, valoramos al mundo y a nosotros mismos.

Cuanto más claramente las definamos, nuestras acciones tendrán mayor precisión para llegar a materializarlas.

La dirección final de estas acciones de cambio que emprendemos, es la "visión" de largo plazo de lo que anhelamos construir y coincide con nuestros "Aspiraciones Profundas" de sociedad, del tipo de relación con los demás y con nosotros mismos.

Estas aspiraciones profundas son nuestras "convicciones". Le van a dar dirección y sentido profundo al proyecto en los Tres Planos.

El Proyecto Integral

El Proyecto Integral se diseñará durante los seis encuentros siguientes.

En esta instancia del proceso de cambio personal, comienza a concebirse con interés, la propuesta de construir los Consejos de no-violencia como espacios de confianza, como organizaciones precursoras del tipo de Institución y de Sociedad Solidaria a las que se aspira.

☛ Actividad 4: El armado de equipos como propuesta para iniciar el cambio.

Esta actividad es expositivo-dialogada.

El capacitador presenta el concepto de CPNVA y una síntesis de su organización, aclarando que este contenido será ampliamente desarrollado en el próximo encuentro. A modo de guía aportamos el siguiente texto.

El "sujeto" es el equipo

Para la realización del proyecto que proponemos, el agente de cambio no es el individuo aislado sino un equipo.

Es el Consejo quien encara el proyecto y no los expertos, aunque sin duda éstos pueden mejorar el resultado de las acciones, porque aportan el caudal necesario de conocimiento social acumulado.

Con las hipótesis sobre el origen de la violencia en los Tres Planos y la visión de lo que desea alcanzar según sus aspiraciones profundas el Consejo, puede iniciar un proceso de cambio planificado y sistemático.

Al conjunto de hipótesis de causas, de acciones de cambio y evaluación de resultados, lo denominamos: "proceso de investigación–acción", para la construcción de una Cultura Solidaria y No-Violenta.

En el proceso de realización de acciones para modificar esas causas, se incorporan a través del **Método Triple de Cambio**, una multiplicidad de técnicas y herramientas. La conexión íntima entre intenciones, conocimientos y acciones coherentes, da lugar a un proceso de integración entre el sentir, el pensar y el actuar, que definimos como "comprensión". La diferencia entre comprender y entender queda clara, si el entender es sólo la captación intelectual del significado de algo. Eso no alcanza para despertar el interés por ello y menos para movilizar a la acción y muchísimo menos para poner el conocimiento y la acción al servicio de los demás. El concepto de "comprensión" mencionado, fundamenta el enfoque de la enseñanza aprendizaje que utilizamos.

En ese proceso que lleva a la comprensión y a la transformación de la realidad, el conocimiento pasa a ser un insumo importante para quienes lo aplican. Deja de ser un valor "en sí mismo", pasando a ser instrumental. Sin embargo, "lo normal" en la educación es tratar de impartir conocimientos, separados de la acción y de los intereses genuinos de quienes aprenden. En una formación individualista, las intenciones que orientan los proyectos apuntan al éxito personal y la coherencia entre el pensar, el sentir y el hacer llevan al éxito individual pero contaminan de tal modo la vida de relación que terminan en la desconfianza mutua, la rivalidad y la violencia en la convivencia.

No alcanza con la coherencia entre el pensar, sentir y actuar para producir una educación que incorpore lo mejor del conocimiento humano y que, al mismo tiempo construya una sociedad solidaria y no violenta.

Es necesario que el proyecto de una comunidad solidaria, dé dirección a la enseñanza y que la educación por proyectos, se oriente por ella y no que refuerce la dirección individualista de la cultura actual.

La síntesis de los pasos para la formación del Consejo Permanente por La No-Violencia Activa son:

Formar la Tríada

Construir el Grupo Motor.

Construir los Consejos de Aula.

Construir los Consejos de Padres. (Cuando los representantes de los Consejos se reúnen regularmente en la Asamblea Solidaria se considera que el CPNVA se ha consolidado).

El CPNVA forma parte de la Red.

☛Actividad 5: Intercambio final

Cada integrante realiza una evaluación del Encuentro, respondiendo a la pregunta ¿qué aprendimos?

EL Capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico Nº 3 y aclaran las dudas que surjan. Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo en la semana.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 3

¿QUÉ ESPERAMOS LOGRAR?

Sintetizar la propuesta para ser transmitida al resto de la institución.

PROPUESTA

✓Leer y extraer las ideas principales del módulo 4. Realizar una síntesis que permita ser multiplicada a otros integrantes de la Institución (Trabajo individual)

✓Con la tríada:

Crear un instrumento o situación (folleto, encuesta, reunión, etc.) que sirva para convocar, en próximos Trabajos Prácticos, a los docentes de la institución y a los directivos (en caso de no ser parte de la capacitación) a participar del Proyecto.

Ejemplo de Encuesta producida durante las capacitaciones (La presentamos a modo orientativo):

Convocatoria para construir una escuela y una comunidad no violentas.

Nos interesa conocer tus ideas sobre estos interrogantes:

¿Cómo queremos que sea nuestro mundo, nuestra escuela, nuestra familia?

¿Se puede dejar de lado el individualismo, la competencia y el aislamiento, ponerse en el lugar del otro y ayudarlo sólo por el gusto de hacerlo?

¿Se puede generar un proyecto que ponga en práctica la No-Violencia Activa y no ser sumiso ni conformista?

¿Es posible suspender la queja y animarse a construir con otros una escuela y una comunidad solidaria y no violenta?

Te invitamos a ser parte de un proyecto (con el "Método triple de cambio") para superar las formas visibles e invisibles de violencia, en la institución, la comunidad y el interior de los individuos.

Te esperamos en la escuela (u organización), en…, el día..., a las... para conversar sobre esa posibilidad y si estás de acuerdo, participar del grupo.

Fecha de entrega

Cuarto Encuentro.

Cada grupo presentará el instrumento creado o la situación en plenaria. Las anotaciones (individuales) sobre el Módulo 4 integrarán la carpeta de trabajos personales y serán parte de la "materia prima" para comunicar la propuesta.

Materiales

Bibliografía: Juan José Pescio y Patricia Nagy "Hacia una Cultura Solidaria y No- Violenta". Ediciones del País. Año 2010. Módulo 4

Durante la semana, los participantes tratan de iniciar el contacto con integrantes "positivos" de la institución. Es decir, conectarán con personas que se destacan por algún rasgo solidario, o por alguna cualidad que ellos consideren afín con el proyecto. Por ejemplo, gente con iniciativa, dispuesta a colaborar, a llevar adelante proyectos, aportar ideas, tiempo, recursos materiales, etc.

Además deben elaborar la síntesis del Módulo 4 que, junto a los Módulos 1 y 2, los Propósitos del proyecto elaborados grupalmente con anterioridad, serán los elementos necesarios para sintetizar la Propuesta que será llevada a la institución.

Resumiendo, llevan un material bibliográfico para su estudio y la tarea de iniciar la construcción del grupo de docentes que motorizará el Consejo Permanente por la No-Violencia Activa en la Institución.

ANEXOS DE MATERIALES

La No-Violencia Activa y la actitud posesiva

- ✔ El ejercicio de la Metodología de la No-Violencia Activa lleva a convertir la dirección de la vida. Esta dirección está orientada por la actitud posesiva, centrada en uno mismo y puede ser convertida hacia el servicio.

- ✔ El funcionamiento mental posesivo, origen del individualismo competitivo, está instalado en el mundo como regla universal de vida, como "normalidad" no cuestionada.

- ✔ **Esta actitud es "la raíz de la violencia", es lo que impulsa a este "sistema de acumulación". Es lo que concentra al individuo en la búsqueda de la felicidad individual y lo lleva a dar la espalda a la comunidad.**

MÉTODO TRIPLE DE CAMBIO

12 ASPECTOS QUE CARACTERIZAN LA PROPUESTA

1. Se parte de que hay múltiples formas de violencia y que no es violencia sólo la física.

2. Se trabaja sobre las causas, no sobre los emergentes manifiestos.

3. Esperamos resultados para el mediano y largo plazo, no en lo inmediato.

4. Las capacitaciones en el Método son para adultos (directivos y docentes, si es una escuela), no para alumnos, niños o adolescentes.

5. Los directivos y docentes forman a niños y jóvenes, creando condiciones para que estos actúen como transformadores de la realidad, no sólo para recibir información.

6. Se propone una pedagogía activa y solidaria, no pasiva e individualista.

7. El "Programa de Capacitación" se basa en la reflexión grupal sobre experiencias en los encuentros y sobre acciones que directivos y docentes realizan en sus escuelas. Es una secuencia progresiva y no se basa en charlas o talleres sueltos.

8. El proceso de cambio comienza a nivel Institucional y Comunitario, no áulico.

9. Actividades Formativas diarias afirman lo solidario, no el individualismo. No es suficiente con que el discurso sea a favor de la solidaridad.

10. Comenzamos la construcción con quienes quieren y pueden organizarse para hacer algo por ellos mismos y por los demás. No comenzamos por los grupos demasiado afectados por la violencia.

11. Alguien que no es docente puede ser capacitador y también cumplir otras funciones en un Nodo.

12. El método es también aplicable a otro tipo de instituciones que no sean educativas.

Aclaración de los 12 aspectos que caracterizan la propuesta.

1. Se parte de que hay múltiples formas de violencia y que no es violencia sólo la física.

No se trata sólo de superar la violencia física. Esta es la más reconocida de todas las formas de violencia pero hay muchas otras.

El Método intenta superar a todas ellas.

2. Se trabaja sobre las causas, no sobre los emergentes manifiestos.

El método se aplica en forma directa sobre las causas de la violencia, en su mayoría invisibilizadas por el hábito y no sobre los emergentes violentos manifiestos. Esto último lo hacen organizaciones específicas con las que colaboramos orientando hacia ellas a los involucrados en conflictos o cuando surgen requerimientos de asistencia ante hechos de violencia física.

Esta propuesta está orientada a construir nuevos ámbitos en los que no surja ninguna forma de violencia. Se puede decir que es un enfoque no violento activo, preventivo y global.

3. Esperamos resultados para el mediano y largo plazo, no en lo inmediato.

Al implementar el "Método triple de cambio", se esperan resultados para el mediano y largo plazo porque la propuesta es construir nuevos ámbitos sociales e institucionales no violentos y solidarios. Esta construcción es un proceso que requiere del cumplimiento de varias etapas y pasos. No actuamos directamente para resolver problemas coyunturales, ya que este método de trabajo, progresivo y simultáneo en los tres planos, (individual, institucional y social) necesita cierto tiempo para producir resultados. En lo inmediato, se advierte en mucha gente, el renacimiento de la esperanza sobre que el cambio es posible, el afán por comunicarlo y comenzar a construir.

4. Las capacitaciones en el Método son para adultos (directivos y docentes), no para alumnos, niños o adolescentes.

La capacitación inicial es en forma directa para adultos y va de tres meses a un año según los intervalos de las reuniones. Se parece mucho a la formación para un oficio en el que se aprende a

intervenir, transformar y construir con los elementos propios esa especialidad. En este caso los campos de intervención corresponden a las ciencias sociales: la subjetividad de las personas, las instituciones y las redes sociales. Este tipo de capacitación para "constructores" de ámbitos solidarios y no violentos, esta alejado de la enseñanza tradicional de una "materia" que trate de la solidaridad y la No-Violencia. En esta se esperaría aprender contenidos conceptuales para retenerlos y volcarlos en forma escrita u oral para ser evaluados. En cambio en la capacitación para "constructores", se puede medir el nivel de aprendizaje de un participante, por los pasos de la nueva construcción que ha logrado concretar, en cada uno de los tres planos. Son los adultos (directivos y docentes) los que tienen el poder para comenzar a construir la nueva institución democrática que dará espacio para la escucha y el diálogo a los alumnos y reorientará la escuela hacia la solidaridad. En ese nuevo contexto institucional, un equipo de adultos de esa escuela, realiza la formación de los alumnos en la No-Violencia Activa.

5. Los directivos y docentes forman a niños y jóvenes, creando condiciones para que estos actúen como constructores de una nueva realidad, no sólo para recibir información.

Los docentes capacitan a niños y jóvenes, fundamentalmente, a través de actividades participativas y solidarias en las que estos son protagonistas.

La formación para los alumnos no es a través de clases expositivas o talleres, aunque algunas veces se puedan utilizar estas estrategias como complemento.

La capacitación teórico-práctica a los directivos y docentes, los habilita a iniciar la transformación de sus instituciones, en ámbitos donde se pueda vivir cotidianamente una democracia real.

En estos nuevos ámbitos, no se apunta solamente a superar la violencia, sino a formar ciudadanos solidarios, comprometidos con la comunidad.

Para lograr esto, los directivos y docentes, inicialmente, se organizan en un "Grupo Motor" de la Institución y crean las condiciones para:

A. La participación activa de niños y jóvenes por medio de

representantes, en espacios formales de escucha y diálogo llamados Asamblea Solidaria, en las que participan periódicamente junto con representantes de docentes y directivos.

Este es un espacio ideal para, en la práctica, "construir ciudadanía", incorporando cualidades de respeto por el otro, compromiso con la palabra dada, proponer iniciativas constructivas, expresar ideas, escuchar y aceptar el disenso, trabajar en equipo, construir con otros una visión compartida de la comunidad e institución que se desea construir, formular y concretar proyectos, etc. Todo esto se puede incorporar como aprendizaje, solamente haciéndolo. ¿Y dónde podría ser, si no en una escuela donde funcione un espacio regular de este tipo?

B. El Grupo Motor crea condiciones también para el trabajo y estudio diario en el marco de Proyectos de Aprendizaje-Servicio, donde el conocimiento interdisciplinar se utiliza para la transformación de la realidad con sentido solidario. El marco orientador es la superación la desigualdad de oportunidades, no como asistencialismo sino como promoción social.

C. El Grupo Motor crea ámbitos en la institución para superar la violencia interior en cada individuo, con estrategias adecuadas que permitan comprender sus causas, trabajar sobre ellas y lograr una paz interior activa y creadora.

D. La formación de padres por medio del curso: "Familias no violentas", también es motorizado por adultos (directivos y docentes) y apunta a construir relaciones no violentas y solidarias en este ámbito de formación tan decisivo para la dirección que tomarán las nuevas generaciones.

6. El Método triple propone una pedagogía activa y solidaria, no pasiva e individualista. Prioriza como estrategia de cambio, el crecimiento de lo positivo más que el enfoque sobre lo negativo.

El conocimiento es neutro y su aplicación puede servir al individualismo destructivo o a la acción solidaria que construye. La escuela debe formar en la acción solidaria y constructiva, para contrarrestar y superar la tendencia de una sociedad individualista y violenta, que arrastra en esa dirección equivocada.

Se apoya para producir los cambios, en hacer crecer lo positivo, lo solidario, lo que construye, las aspiraciones profundas. No enfatiza la búsqueda del problema, de lo negativo.

7. El "Programa de Capacitación" se basa en la reflexión grupal sobre experiencias en los encuentros y sobre acciones que directivos y docentes realizan en sus escuelas. Es una secuencia progresiva y no se basa en charlas o talleres sueltos.

La capacitación para la construcción de ámbitos solidarios y no violentos, se realiza en reuniones periódicas de experiencias y reflexión y sobre todo por medio de los "trabajos prácticos" para concretar en las escuelas. Estos trabajos son pasos a realizar, en el proceso de construcción simultánea de espacios y tiempos no violentos, en los tres planos. Este proceso de cambio en las instituciones, muchas veces no alcanza a completarse durante esta formación inicial, lo que hace necesario un segundo momento llamado: "Seguimiento" o "Consolidación".

La Guía para la Capacitación y Seguimiento, es el Manual "Hacia una cultura solidaria y no violenta".

Esta sistematización plasmada en un manual, ha surgido de un proceso de investigación acción de 8 años realizado por docentes y otros voluntarios, en diferentes ciudades de Argentina y Brasil.

8. El proceso de cambio comienza a nivel Institucional y Comunitario, no áulico.

Una vez que se han iniciado estos procesos de cambio en la orientación de la institución y se ha comenzado a adecuar en forma coherente con ella la gestión institucional y la curricular, los docentes y alumnos están en un contexto favorable, como para que se incorpore al aula un trabajo sobre la subjetividad de los alumnos.

Pero esta no es una propuesta sicológica que intente intervenir sobre algunos niños o jóvenes que sean particularmente violentos.

La capacitación directa a los alumnos la realizan sus maestros, cuando ya están en marcha estas transformaciones estructurales mencionadas. La capacitación de niños y jóvenes la llevan adelante cuando ya se ha aceptado institucionalmente la importancia de educar en la participación, el diálogo y la solidaridad y en la práctica

se están instalando la democracia real por medio de la Elección de representantes y la Asamblea solidaria en la nueva forma de gestión institucional, los proyectos de Aprendizaje-Servicio en la nueva gestión curricular y la capacitación para Familias no-violentas, como nuevo vinculo con la comunidad de padres.

9. Las Actividades Formativas diarias afirman lo solidario y no el individualismo. No es suficiente con que el discurso sea a favor de la solidaridad.

Para lograr cohesión grupal en la institución y más adelante la unidad del tejido social, es necesario no sólo afirmar la solidaridad con el discurso, sino formar para colaborar con los otros, no para triunfar sobre los otros. La educación se comporta como si aceptara que es buena la competencia individualista y premia al primero.

Se suma sin quererlo a los valores de un sistema de vida inhumano y violento, sin advertir que estos llevan a la fragmentación de las relaciones entre las personas y las organizaciones, al temor y la desconfianza que se suman a las demás formas de violencia existentes. En lugar de premiar la colaboración, la ayuda al que necesita, el compartir, el ponerse en le lugar del otro, se declama el discurso que exalta la ayuda y se sigue estimulando la competencia y premiando a los vencedores en la carrera para llegar a ser un futuro triunfador individualista.

10. Comenzamos la construcción con quienes quieren y pueden organizarse para hacer algo por ellos mismos y por los demás. No comenzamos por los grupos demasiado afectados por la violencia.

Comenzamos el proceso de construcción de instituciones y redes no violentas, con aquellos que cuentan en este momento con energía disponible para capacitarse y formar equipos que modifiquen su realidad y la de otras instituciones. No comenzamos con las personas y las instituciones más afectadas por la violencia, no porque no nos duela la situación en la que están y no comprendamos lo grave que puede ser para ellos. Nos planteamos una estrategia a mediano plazo para poder hacer algo en un segundo momento por ellos y por otros y sobre todo, evitar a tiempo que muchos más lleguen a esa situación penosa. Por eso nos aplicamos a aquellos individuos e instituciones que cuentan con mayor disponibilidad de energía y

una fuerte tendencia solidaria. Estos individuos y organizaciones luego de capacitarse, se ocupan de superar las causas de la violencia que afectan no sólo a sus instituciones y a su medio inmediato, sino que amplían su influencia más allá y llegan a atender las necesidades de otros. Este es el sentido por el cual vamos construyendo una Red de instituciones solidarias y no violentas que van creciendo y ampliando su influencia hacia el medio en diferentes ciudades. La estrategia es "no ir contra una gran fuerza, sino esperar a que aquella se debilite y entonces avanzar con resolución" (cuando la relación de fuerzas sea favorable al proyecto).

11. Alguien que no es docente puede ser capacitador y también cumplir otras funciones en un Nodo.

Los voluntarios sociales no profesionales docentes, pueden convertirse en multiplicadores de la propuesta o sumarse a otras funciones de un Nodo luego de haber recibido y aprobado la Capacitación durante tres meses, en un Centro de Formación Permanente por la No-Violencia Activa.

12. El método es también aplicable a otro tipo de instituciones que no sean educativas.

Se puede aplicar en empresas y municipios, sindicatos y organizaciones de la sociedad civil. Todas las organizaciones necesitan democratizar las decisiones, organizarse en redes para superar la desigualdad de oportunidades en lo social y que sus integrantes superen la propia violencia.

Positivizar la Institución I: Pasos para la formación del Consejo permanente por la No-Violencia activa.

☑ **Objetivos**

Que los participantes logren:

Informarse sobre los pasos del proceso para la construcción de una escuela participativa y solidaria partiendo de una forma de organización verticalista e individualista.

Identificar qué son los Consejos por la No-Violencia Activa: Cómo se forman. Quiénes lo integran.

Valorar a la escucha activa como punto de partida del proceso de participación.

☑ **Contenidos**

La construcción de una escuela participativa y solidaria: Pasos para lograrla.

Acciones que superan la falta de afecto, participación, sentido y las reglas institucionales individualistas-competitivas.

Comunicación directa: la escucha activa como punto de partida de la participación.

☑ **Actividades**

☛ **Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo práctico nº 3**

Cada grupo expone brevemente los conceptos principales del Módulo 4 y el texto sobre la Metodología de la No-Violencia aplicada a los tres planos. Con la guía del capacitador, se realizará un punteo de las ideas principales.Intercambio de borradores de folletos o modelos de reunión para trasmitir la propuesta en la institución.

☛ **Actividad 2: ¿Qué es un consejo permanente por la no-violencia activa?**

✓Leer el texto sobre el concepto de CPNVA y las etapas de su formación.

✓Realizar una síntesis escrita de las etapas y procedimientos necesarios para la construcción de una escuela participativa, formadora de individuos solidarios, e integrada a una red local de CPNVA, a partir de la escuela actual que tenemos.

¿Qué es un CPNVA?

El Consejos Permanente por la No-Violencia Activa es un conjunto organizado de personas interesadas en construir espacios y tiempos no violentos en el interior de las instituciones, los individuos y las comunidades; esto de forma permanente, simultánea y creciente.

Esto significa la construcción de una Cultura No-Violenta y una comunidad solidaria integrada por organizaciones solidarias e individuos orientados por un proyecto de vida abierto a los demás.

El Consejo es, en sí mismo, un ámbito humano nuevo, en el que las relaciones están construidas sobre la base de la comunicación directa y en donde el ser humano es el valor central.

Con estas características básicas, el Consejo Permanente por la No-Violencia Activa es el precursor de instituciones democráticas y participativas y es el lugar donde se construye la nueva subjetividad del ciudadano para una sociedad no-violenta.

Por lo tanto, un Consejo no es un equipo de trabajo que tenga como objetivo resolver un problema puntual para luego disolverse.

Pero un Consejo tampoco sería lo que planteamos, si sus integrantes persistieran en una concepción individualista, competitiva y posesiva, aunque inicialmente lograran como resultado reducir algunos emergentes violentos.

El Consejo no se regula por el Principio de "competencia individualista", donde unos ganan otros pierden, sino que se organiza en base a los principios de solidaridad y cooperación, por los que todos los que participan ganan cuando se acercan como conjunto a los objetivos que expresan sus aspiraciones más profundas.

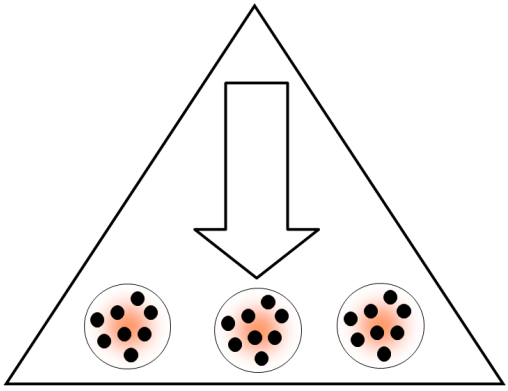
El Consejo Permanente por la No-Violencia Activa, avanzando en la implementación de su Método Triple de Cambio desarrolla, por la libre elección de los que lo integran, el germen de una sociedad humana solidaria.

No es una construcción mecánica ni impuesta.

Es una construcción plenamente intencional, consciente y deseada por quienes impulsan su desarrollo.

ETAPAS EN LA CONSTRUCCIÓN DE LOS CPNVA (DE LA ESCUELA AUTORITARIA A LA PARTICIPATIVA Y SOLIDARIA)

Institución Actual



Institución Autoritaria

Fragmentada:

- Comunicación Unidireccional.
- Sin Afecto – "Mal trato".
- Sin Participación.
- Sin Sentido.

Reglas competitivas // Individualismo

Individuos Tensos C/miedo C/Resentimiento

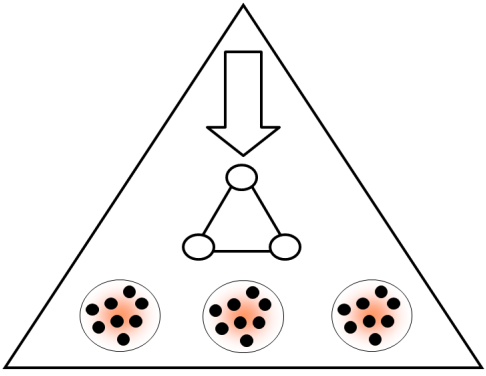
Estrategia Violenta de cambio c/Proyectos de vida posesivos

Aislada de otras instituciones

La Tríada, el Grupo Motor, la Desnaturalización y los Proyectos de construcción no violenta.

El generador de un CPNVA, inicia el proceso construyendo un Núcleo. Para lograrlo acerca la propuesta a dos o tres personas positivas y las invita a realizar algunas acciones conjuntas.

Formación del Núcleo



Les informa sobre la idea de hacer un CPNVA proponiéndoles invitar a otros a constituir el Grupo Motor de hasta aproximadamente diez personas.

Este paso pueden concretarlo por ejemplo, a través una encuesta que distribuyen al personal de la escuela exponiéndoles el propósito de generar un CPNVA (describiéndolo brevemente) y preguntando si desean o no participar del mismo).

Reunido con los integrantes del Grupo Motor realiza algunas de las prácticas para la superación de la violencia personal aprendidas e inician la desnaturalización de la violencia cotidiana por insatisfacción de la necesidad de afecto participación y sentido y por las reglas competitivas, el proyecto individualista y el enfoque violento del cambio.

En ese paso comienzan a surgir ideas sobre que hacer para superar esas causas y a formularse los primeros proyectos de cambio en la cultura institucional.

El Grupo Motor

Construir la "Visión compartida"

La "Visión compartida" se elabora con los aspectos comunes de las Aspiraciones Profundas individuales de docentes, no docentes, alumnos y padres.

Abrir la participación: Escucha activa.

El objetivo de este momento es conocer lo que piensan los alumnos, escuchando su opinión a partir de una encuesta sobre lo que les gusta y no, de la escuela y de la sociedad.

Se trata aquí de profundizar en las respuestas y ayudarles a descubrir cuál es su ideal de cada uno de estos ámbitos.

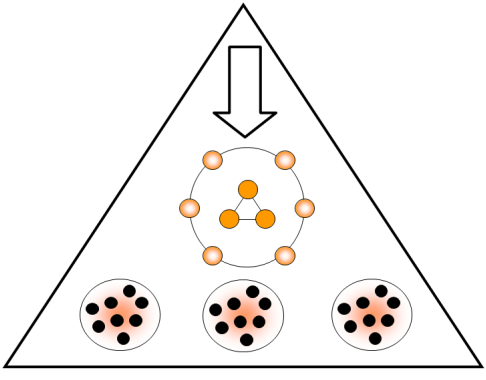
Abrir la participación: Elección de representantes.

Se eligen alumnos delegados (representantes) en cada curso y docentes tutores, para que expresen la opinión de todos sus pares en las reuniones periódicas de la Asamblea Solidaria a la que también asisten representantes de los directivos, no docentes y padres.

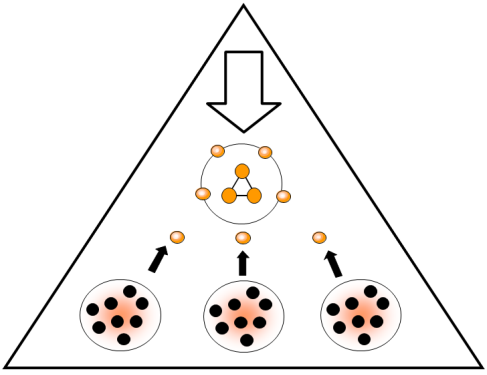
Impulsar el trato afectuoso

Se impulsa el trato afectuoso entre alumnos y docentes, no docentes y directivos:

Formación del Grupo Motor



Elección de representantes y tutores



✓Fortaleciendo el hábito de valorizar lo positivo del otro y de uno mismo y la intención de que esto crezca, sustituyendo la mirada crítica instalada, sobre los defectos de los demás y de sí mismo.

✓Fomentando las reglas de cooperación y complementación y no la rivalidad y los bandos.

✓Instalando el diálogo y la escucha en lugar de las sanciones y el rigor verticalista como modo de mantener el orden en la organización.

✓Ayudando a adultos, jóvenes y niños a construir un proyecto de vida hacia la solidaridad y no hacia el individualismo.

Impulsar la participación

✓Formación de la Asamblea Solidaria:

Está integrada por los representantes electos de los distintos actores de la comunidad educativa.

El enfoque violento y el enfoque no violento activo, en la resolución de conflictos y sobre todo, en la prevención.

La escucha activa, el diálogo, la elección de representantes de los alumnos, los ámbitos sistemáticos de intercambio, tal como la "asamblea solidaria" donde es necesario dar una opinión y sustentarla con argumentos, son factores que hacen posible incorporar un

Consejo Permanente por la No-Violencia Activa (CPNVA) o
Asamblea Solidaria formada por representantes de los diferentes sectores

hábito no violento de comportamiento basado en el diálogo franco, cuando son vividos cotidianamente.

La capacidad de "convertir los puños en palabras", se aprende con el ejercicio cotidiano de la "democracia real".

Satisfacer la necesidad de Sentido

La satisfacción de la necesidad de sentido se logra a través de una **pedagogía solidaria** que incluye los saberes previos y los intereses manifiestos de los alumnos cuando se los orienta hacia el Aprendizaje-Servicio.

Se inicia con la investigación de las problemáticas de la comunidad y de las potencialidades que existen en ella, por medio de encuestas diseñadas y administradas por los alumnos con la orientación de los docentes.

En relación al sentido en los aprendizajes, los docentes encuentran en los proyectos de Aprendizaje-Servicio un lugar de aplicación de los contenidos de su área muy valorado por los alumnos al estar vinculados a sus reales intereses, nacidos del compromiso emocional con los temas que priorizaron.

De este modo se refuerza el sentido lógico y psicológico del conocimiento curricular, con la aplicación de los diferentes campos

disciplinares a proyectos de servicio solidario de promoción social. Y esta recuperación del sentido ocurre tanto para el que aprende como para el que enseña.

Entendemos por "promoción social" la realización de aquellas acciones que dejen instalada en los destinatarios, las habilidades, los saberes y las actitudes que los conviertan en activos transformadores de su medio, para la superación de las desigualdad de oportunidades, tanto para ellos mismos como para el resto de su comunidad.

Las reglas competitivas y su reemplazo por las reglas de cooperación o complementación.

Cuando se estimula a que los alumnos compitan, por ejemplo, por terminar primero una tarea, se logra que algunos se destaquen y que sean premiados y que el resto sea castigado con la nota por no saber hacerlo en tiempo y forma.

Podría ser reemplazada esta consigna por otra, que proponga que: "cuando alguien termina primero le ayudará a comprender y realizar la tarea a los que no lo han hecho, para que todos la completen debidamente en un determinado tiempo". Se apunta a que la actividad termine cuando todos quedan aprobados porque han realizado correctamente la tarea.

Por ejemplo, se podría realizar una campaña intensiva de alfabetización dentro de las instituciones educativas de nivel primario y secundario, a cargo de los niños y jóvenes que ya saben leer y escribir comprensivamente y conocen las operaciones básicas.

Estos podrían ser preparados para ser alfabetizadores y tratar de erradicar de modo urgente, la grave dificultad para avanzar en su formación que tienen todos aquellos alumnos que aún no cuentan con con competencias lectoras o los conocimientos instrumentales de matemáticas, que sean básicos para cualquier aprendizaje posterior.

Obviamente, eso implica para la institución reconocer la necesidad, en primer lugar, de educar para la solidaridad y la cooperación, no sólo para el éxito personal, excluyente de la ayuda a otros.

Luego incorporar el concepto pedagógico que propone comprender-haciendo, en este caso, enseñando.

Las habilidades que promueven la solidaridad, tendrían una oportunidad concreta de transmitirse vivencialmente como hábito cotidiano a las nuevas generaciones.

Un caso que ilustra

Un niño de 6 años que termina su tarea y es reprendido por la maestra por querer ayudar a su compañero. Se siente confundido porque no entiende que fue lo que hizo mal y además triste por la perdida del afecto de la docente.

En el mismo momento en que la autoridad le dice que tiene que ocuparse sólo de lo suyo, se ha expresado la cultura "invisible" del ámbito institucional para la formación de una actitud individualista. Es el "currículum oculto".

Esto lo lleva a bloquear su sensibilidad ante una dificultad de otro y a reprimir su impulso solidario. Esta regla institucional actúa como obstáculo epistemológico para que puedan seguir ambos aprendiendo más.

Se pueden crear ámbitos que fortalezcan esos impulsos constructivos que conectan con los demás, por medio de acciones de servicio, con propuestas sencillas como en los ejemplos 1 y 2 que mencionamos.

Además, es evidente para todo educador que, cuando se realiza la tarea de enseñar contenidos conceptuales y procedimentales a otros, se los aprende integrándolos con un grado mucho mayor de profundidad.

Por otro parte, se convierte esa acción en un modelo de comportamiento para el que lo recibe y para los que lo observan, diferente a los modelos centrados en el triunfo individualista competitivo, con los que nos condiciona la sociedad a través de los medios masivos que amplifican las formas del deporte, la economía, la política, el arte, y toda manifestación humana.

Es notable como los medios, minimizan la información sobre las acciones solidarias y las convierten en acciones loables realizadas por seres "excepcionales", dando a entender que la "normalidad" es el comportamiento contrario y sin sacar ninguna consecuencia sobre el condicionamiento social para que esto ocurra así. El molde invisible de la cultura individualista y competitiva que premia a los ganadores

y castiga a los perdedores, es invisibilizado con explicaciones que responsabilizan a los individuos y no a los condicionamientos institucionales y sociales para explicar el individualismo y la rivalidad violenta. Es como si se quisiera explicar que la gente fuma porque elige y es libre, como si fuera algo innato el impulso de fumar, negando la publicidad y los modelos desde los medios masivos, las diferentes formas de comunicación artística, la familia, la calle, las instituciones, etc.

Estamos construyendo ámbitos solidarios y no violentos permanentes donde se incorporen estas actitudes por observarlas y practicarlas cotidianamente y tener la posibilidad de elegir con libertad esta nueva forma de vínculo entre los seres humanos, luego de haber podido experimentarla.

☛ Actividad 3: Propuesta para transformar el "enfoque violento" en "no violento activo"

✓Leer el texto que se presenta a continuación

✓Describir una o más situaciones donde reconoce la puesta en práctica de un enfoque no violento y de la resolución no violenta de conflictos en su institución u otro ámbito, teniendo en cuenta el trabajo de reflexión que se presenta como ejemplo.

Estrategias no violentas activas de resolución de conflictos en forma dialogada.

El trabajo de los consejos de aula y la Asamblea Solidaria, más la escucha y el diálogo como estilo cotidiano dejan poco margen para que surjan conflictos que no se puedan resolver en el momento o por medio de los mecanismos propios del diálogo de estos nuevos ámbitos participativos o con los docentes tutores mediando.

Sin embargo sería conveniente sumar algunas estrategias probadas y sistemáticas.

Proponemos un camino de investigación-acción sobre las formas existentes de mediación, de negociación u otras, como para explorarlas e incorporar esas estrategias y saberes a la institución a través de la capacitación de docentes, preceptores y directivos.

Es necesario que estas estrategias y tácticas de resolución de conflictos se incorporen al ámbito institucional, desde la actividad cotidiana.

La diferencia entre un programa aislado y un enfoque integral.

Hay muchas instituciones que han intentado trabajar solamente con alguna de estas estrategias como enfoque no violento, sin intentar superar las diferentes causas de la violencia en los tres planos simultáneamente. No han modificado la forma de gestión verticalista que tenían, seguían actuando sin reconocer la falta de afecto, de sentido, la competencia como estilo de vida, sin atender a la superación de la violencia en el Plano Individual (interior) de alumnos y docentes, o al Plano Social organizando Redes de Instituciones no violentas en la comunidad circundante.

¿Cómo reemplazar el hábito del enfoque violento por el enfoque no violento activo? Un ejemplo de aplicación.

Decíamos que existen varias estrategias no violentas activas de resolución de conflictos en forma dialogada, tales como Negociación, Conciliación, Mediación, Arbitraje, etc .

Proponemos, a modo de ejemplo, un trabajo de reflexión elaborado en un Instituto de Formación Docente a partir de un conflicto suscitado entre un docente y un alumno por la desaprobación de un examen parcial (ver el anexo al finalizar el encuentro 4). El mismo fue tratado en un espacio orgánico de participación con representación de todas las voces de la institución: CAI (Consejo Académico Institucional).

La forma no violenta utilizada para resolverlo, se constituyó en una situación de aprendizaje, no sólo para los involucrados en forma directa, sino para todos los que orgánicamente representaban a los sectores de la institución. El resultado, por consenso, fue la producción del trabajo de reflexión y su posterior intercambio.

Al analizar la situación podemos ver que el conflicto se convirtió en una oportunidad de satisfacer la necesidad de participación y de trato afectuoso, ya que todas las voces fueron escuchadas y circulaba un clima de respeto. También se satisfizo la necesidad de sentido ya que los involucrados pudieron comprender la necesidad del otro, arribando a nuevos modos de superar las diferencias. A nivel individual, cada uno de los participantes, revisó el enfoque violento con el que se "miraba" cada postura dentro del conflicto y los móviles internos que

subyacía a cada acción: por ejemplo, el miedo a desaprobar por parte del alumno, el juicio de valor del docente respecto de las capacidades del mismo.

Cabe aclarar que el marco teórico con el que se aborda este trabajo de reflexión (ofrecido sólo a modo de ejemplo) posee categorías de explicación de las causas del conflicto que son similares ya que son sólo de orden interpersonal y se complementan con las trabajadas en el Método Triple de Cambio (que abarca los tres planos). Para enriquecer la propuesta y completar con un análisis de orden intrapersonal, sugerimos realizar el "Ejercicio de los personajes" que se desarrollará en extenso en el Encuentro 6.

☛ Actividad 4: Propuesta para satisfacer la necesidad de participación y afecto: Comunicación directa (Escucha activa. Juego de pares)

Ubicarse de a pares. Durante 3 minutos, el participante A le cuenta al participante B, un hecho de su vida cotidiana y el participante B, SÓLO ESCUCHA.

No hay diálogo, sólo una escucha activa.

A los 3 minutos el facilitador con una palmada, señala el cambio de roles, siendo ahora B el que habla y A el que escucha.

Intercambio sobre las sensaciones registradas en ambos roles.

Los temas acerca de los que se habla, pueden ser más o menos importantes, pero es necesario que se expresen sin interrupciones y que el otro participante trate de escuchar atentamente.

Cada participante, además de estar escuchando, también está atendiendo a lo que le pasa a él mismo y registra los impulsos que tiene por interrumpir, observa cómo asocia lo que el otro le cuenta con experiencias que ha tenido, empieza a darse cuenta de ese ruido mental que le impide escuchar realmente lo que el otro dice. También advierte que habitualmente en la comunicación cotidiana le pasa lo mismo con las personas de su familia o de su trabajo, vale decir, que está más en contacto con su propia biografía, que con las situaciones que relata el otro.

Este ejercicio, que es muy simple y dura pocos minutos, define a

la "escucha" como el punto de inicio del proceso de participación en el que el valor central es el ser humano.

Esto lo diferencia de un proceso participativo entendido como instrumento para la resolución de problemas externos.

Si el ser humano es el valor central, su participación tiene que servir a la concreción de un contacto verdaderamente humano.

Por lo tanto, para iniciar la construcción de un CPNVA, es conveniente la actitud de "entender" al otro, de ponerse en su lugar y de construir confianza.

Alguien que simplemente está en calma y que escucha, es valorado sobre todo por esa capacidad de tener en cuenta el otro.

La "escucha", es la cualidad básica para el armado de un ambiente de comunicación directa, que permita conectarse sinceramente con los demás.

☛ Actividad 5: Intercambio Final

Se realiza una plenaria en la que cada integrante, realiza una evaluación del encuentro respondiendo en forma conjunta las siguientes preguntas.

¿Qué es un CPNVA?

¿Cuáles son las etapas de su construcción? ¿Por cuál etapa de la construcción en la Institución estamos transitando en este momento?

¿Cuáles son los procedimientos para superar la falta de afecto, de participación, de sentido, las reglas competitivas y el enfoque violento del cambio?

El capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico 4 y aclara las dudas que surgen.

Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo Práctico en la semana.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 4

¿Qué esperamos lograr?

Iniciar la formación del Grupo Motor que impulse la propuesta.

Propuesta

1. Leer y extraer las ideas principales del Módulo 3.

2. Realizar una convocatoria a todos los docentes de la institución con la herramienta elaborada en el trabajo práctico Nº3.

3. Primer encuentro del Grupo Motor Docente.

Reunir a los interesados en participar de la iniciativa.

Compartir las líneas generales del proyecto.

Realizar la desnaturalización de la violencia cotidiana.

Realizar alguno de los trabajos vivenciados hasta el momento: relajación, mirando las virtudes, juego de la silla, etc.

4. Intercambiar y registrar la experiencia.

Fecha de entrega

Quinto Encuentro.

Cada grupo presentará un informe de la convocatoria y primer reunión del Grupo Motor.

Las anotaciones (individuales) sobre el Módulo 3 integrarán la carpeta de trabajos personales y será parte de la "materia prima" que utilizarán para comunicar la propuesta en la institución.

Materiales

Bibliografía: Juan José Pescio y Patricia Nagy "Hacia una Cultura Solidaria y No- Violenta". Ediciones del País. Año 2010. Módulo 3.

Instrumento de convocatoria confeccionado en el trabajo práctico Nº 3.

Recomendaciones para el capacitador

La gente que se interese en participar activamente, será el Grupo Motor que impulse la Propuesta.

Se entregarán en una carpeta la síntesis del Módulos 4 y la descripción de las experiencias.

Durante la semana, los participantes tratan de construir el Consejo de Docentes en las escuelas, a partir de la formación del Grupo Motor.

Deben utilizar las síntesis del Módulos 1 al 4 que, junto a los propósitos del proyecto, elaborados grupalmente con anterioridad, serán los elementos necesarios para compartir la propuesta con la institución.

Resumiendo, llevan un material bibliográfico para su estudio y la tarea de construir en la institución el grupo de docentes que motorizará el Consejo Permanente por la No-Violencia Activa.

ANEXOS DE MATERIALES

Ejemplo de resolucion no violenta de conflicto

Dada la afinidad de la propuesta que presentamos a continuación, con el enfoque del Método Triple de cambio, transcribimos en forma exacta, tanto el trabajo de reflexión como el material bibliográfico utilizado en esa oportunidad.[1]

Instituto de Formación Docente

Sra Director/a

S / D:

Conforme a la decisión del cuerpo consultivo del CAI del establecimiento, acercamos a Ud. el trabajo de reflexión personal que el alumno XX completará y entregará con 48 horas de antelación a la instancia de evaluación final del 2º llamado de Marzo del corriente.

Cabe aclarar que consideramos a los conflictos como parte de la dinámica propia del quehacer cotidiano institucional y en pos de buscar maneras democráticas, dialógicas y no violentas de resolverlos, este cuerpo consultivo ha decidido tomar medidas reparatorias y no del orden del castigo.

Es por ello que el trabajo que a continuación se presenta cumple una función pedagógica y reflexiva en torno a las acciones que el alumno ha acometido en relación al conflicto planteado con la profesor XX y que fueron tratadas en reunión extraordinaria.

Sin más saludamos atte.

CAI [2]

Descripción del conflicto

1. Realiza una breve descripción, desde tu punto de vista, del conflicto suscitado con el profesor.

2. Observa el dibujo que se presenta a finalizar este trabajo y responde a las preguntas del mismo (asumiendo el rol de un docente que observa esa situación de aula).

1 Teresa Domínguez y otros "Comportamientos No-Violentos. Propuestas interdisciplinaria para construir la paz", Narcea S.A.ediciones Madrid. Cuadernillo 1

2 CAI Consejo Académico Institucional.

REFLEXIÓN A PARTIR DEL CONFLICTO

1. Lee el apartado "Los conflictos: modos de abordarlos" y realiza una síntesis con las ideas principales (que no supere una carilla).

2. El problema o el conflicto: En base a lo leído analiza:

   a. El conflicto suscitado teniendo en cuenta tus propias necesidades como alumno y también las de tu profesor. Caracterizarlas.

   b. La situación planteada en el dibujo a la luz de las necesidades insatisfechas de los alumnos.

Para ello podrás guiarte por las listas de necesidades de alumnos, profesores y las situaciones conflictivas analizadas que sirven de guía.

Cambios a partir del conflicto.

1. La dimensión preventiva: Entre otras recomendaciones los autores proponen "aprender el proceso de regulación de los conflictos" Aplicando los cinco pasos descriptos en el texto, vuelve a las descripciones realizadas en la actividad Nº 1 y responde:

   a. ¿De qué otra manera hubieras resuelto el conflicto planteado con la profesor?

   b. ¿Qué otras estrategias hubieras puesto en práctica en la situación que plantea el dibujo?

2. Averigua en el Instituto y escribe brevemente cuáles son las acciones administrativas que puede realizar un alumno cuando no está de acuerdo con el resultado de una evaluación.

3. ¿Qué te ha enseñado esta situación?

Los conflictos: modos de afrontarlos

Los conflictos existen. En los Centros educativos conviven personas con distintas necesidades, orígenes, motivaciones, edades; y precisamente porque existen diferencias interpersonales surgen los conflictos. Surgen en cualquier momento y en cualquier relación interpersonal. La realidad nos los muestra enraizados en el quehacer escolar diario; conflictos producidos por enfrentamiento de alum-

nos, agresividad, violencia, indisciplina… Hemos de ser conscientes de ello y a partir de allí, buscar formas creativas de resolverlos. La aparición en el aula de un conflicto, no debe percibirse como algo negativo, sino como una oportunidad que se nos brinda para que los alumnos y alumnas aprendan a respetar y a aceptar las diferencias interpersonales. En este sentido, pretender afirmar que los conflictos no existen quitarles importancia son posturas incapaces de dar repuestas a una educación que se funda en el respeto a la diversidad y individualidad.

Las situaciones son conflictivas cuando implican desacuerdo o diferencia de opiniones, intereses o necesidades entre las personas. Ese desacuerdo puede variar de grado: desde una pequeña molestia hasta una abierta hostilidad, enfrentamiento o pelea.

Jades, entiende el conflicto como: "Un fenómeno de incompatibilidad entre personas o entre grupos o entre aquellas y estos; mediante el cual se afirman o se perciben intereses, valores y /o aspiraciones contrarias.

Los elementos que intervienen en un conflicto son, básicamente, tres: las personas, el proceso y el problema o diferencias esenciales.

Es necesario diferenciar entre la propia existencia del conflicto, como estado de hecho, con algunas formas no positivas de resolución. Es decir la violencia es unos de los medios para afrontar un conflicto" (…)

El problema o el conflicto de disciplina.

El problema de disciplina es aquella situación o hecho en el que las necesidades del grupo o del docente están en conflicto con las del alumno que forma parte de dicho grupo. Para resolver este problema o conflicto es conveniente descubrir cuáles son las necesidades básicas del profesorado y alumnado.

Curwin y Mendler, después de una serie de experiencias, han encontrado los siguientes conjuntos de necesidades:

Necesidades del alumnado en el Centro:

✓Aprobación por parte de los compañeros y compañeras.

✓Aprobación por parte del profesor y de la profesora.

✓Éxito académico

✓Éxito social. Popularidad.

✓Tener voz en la vida del Centro.

✓Ambiente justo.

✓Sentimiento de dignidad e importancia.

✓Sentimiento de pertenencia (los alumnos y alumnas son aceptados en el Centro y éste le pertenece).

✓Relación positiva entre el Centro y la Casa.

✓Sentimiento de que el Centro les apoyará.

✓Habilidades y conocimiento para seguir una carrera.(…)

Necesidades del profesorado en el Centro:

✓Respeto por parte de compañeros y compañeras.

✓La autoridad lo respeta y lo apoya.

✓Impresión de los alumnos y alumnas van aprendiendo.

✓Autoridad para llevar la clase sin interferencias.

✓Trabajar en un ambiente escolar seguro.

✓Voz en el gobierno del Centro educativo.

✓Sentimiento de dignidad e importancia. Relación justa con el equipo directivo.

✓Aceptación y respeto por parte del alumnado.

Pues bien, todas estas necesidades, los autores antes citados las concretan en estas cuatro: IDENTIDAD, RELACIONES CON LOS DEMÁS, PODER, RENDIMIENTO (…)

Desde estos cuatro conjunto de necesidades: identidad, relaciones, poder, rendimiento, podemos definir el problema de disciplina como "un conflicto entre las necesidades del alumnado de identidad, relaciones, poder y rendimiento y las necesidades del grupo (clase) de identidad, relaciones, poder y rendimiento con las del profesor/ra, para salir al encuentro de sus necesidades de identidades, relaciones, poder y rendimiento".

El conflicto puede surgir por la competición de las necesidades dentro de cada categoría; por ejemplo, entre un profesor /a y un alumno/a, cuando ambos desean el poder. También puede producirse por distintos conjuntos de necesidades: por ejemplo, la necesidad e poder de un alumno/a que está en conflicto con la necesidad de rendimiento de la clase. Nos parece práctico transcribir a continuación los siguientes ejemplos tomados de los autores citados:

1. EL profesor/a le dice al alumno/a que se calle y este/a no lo hace. Ambos se encierran en una lucha por el poder para ver quien sale vencedor. Ninguno de los dos se preocupa ya por el hecho de hablar o no: sólo quedar por encima del otro es ahora lo importante. Este es un ejemplo clásico de lucha por el poder.

ALUMNO/A	GRUPO- CLASE	PROFESOR/A
Identidad	Identidad	Identidad
Relaciones	Relaciones	Relaciones
Poder	Poder	**Poder**
Rendimiento	Rendimiento	Rendimiento

2. Un alumno/a fue separado/a de sus amigos por el profesor/a porque hablaban demasiado. Se enfada y no quiere realizar ningún trabajo. Este es un conflicto entre la necesidad del sujeto de relacionarse y la del profesor/a de obtener rendimiento.

ALUMNO/A	GRUPO- CLASE	PROFESOR/A
Identidad	Identidad	Identidad
Relaciones	Relaciones	Relaciones
Poder	Poder	Poder
Rendimiento	Rendimiento	**Rendimiento**

3. Un grupo de alumnos/as se está riendo de un compañero/a, el cual luego les tira bolas de papel y no quiere trabajar en grupo con ellos. Las necesidades de identidad del alumno/a están en conflicto con las necesidades de relaciones del grupo.

ALUMNO/A	GRUPO- CLASE	PROFESOR/A
Identidad	Identidad	Identidad
Relaciones	Relaciones	Relaciones
Poder	Poder	Poder
Rendimiento	Rendimiento	Rendimiento

4. Algunos alumnos/as se están riendo de el/la profesor/a aunque este/a no les oye. Más tarde este/a llama la atención a uno cuando ve que esta distraído. Lo/a avergüenza frente al grupo-clase.

ALUMNO/A	GRUPO- CLASE	PROFESOR/A
Identidad	Identidad	Identidad
Relaciones	Relaciones	Relaciones
Poder	Poder	Poder
Rendimiento	Rendimiento	Rendimiento

Por lo tanto, el primer paso para resolver los problemas o conflictos es tratar de salir al encuentro de las necesidades del individuo que están en conflicto con el grupo o el/la profesor/a.

La identificación del tipo de conflicto dará la clave para ver qué pasos deben seguirse para mejorar la situación. (...)

La dimensión preventiva

De acuerdo con Rodero, ante los conflictos en el aula, se puede:

1. Ir hacia una concepción diferente de la educación. La sociedad en que estamos viviendo nos pide a gritos priorizar los valores y las actitudes (…) Es necesario ir hacia una educación que asuma fines como la formación en el respeto de los derechos y libertades, formación para la paz, la cooperación y la solidaridad.

2. Cambiar nuestras propias actitudes y utilizar para ello técnicas adecuadas. A la hora de resolver conflictos en el aula son necesarias actitudes y habilidades como: capacidades de escucha; desarrollo de la autoestima propia para poder estar con el grupo de alumnos/as; confianza en las capacidades del alumnado; tolerancia; empatía para poder sintonizar con los puntos de vista, vivencias, problemas, perspectivas de la clase; aceptación de los alumnos/as; expresar los propios sentimientos.

3. Prevenir. El trabajo para afrontar los conflictos se hace, sobre todo, antes, no durante su desarrollo. Así habría que:

a. Favorecer actitudes y habilidades básicas en los alumnos y alumnas: autonomía personal, creatividad, autoestima, escucha, etc.

b. Aprender el proceso de regulación de conflictos. En este sentido es interesante la propuesta de Crary, y que tiene cinco pasos: 1º) Para y cálmate cuando te des cuenta de que tienes un problema. 2º) Identifica tu problema: recogiendo datos, definiendo el problema. 3º) generar montones de ideas. ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo puedo cambiar? ¿Quién puede ayudarme? etc. 4º) Evaluar tus ideas: fijate en las consecuencias, elige un plan, 5º) Plantea cómo poner en práctica tu idea (…)

4. Actuar. Comunicarse asertiva y positivamente. Pasar de los menajes del "tu" a los mensajes del "yo".

Los mensajes del "tú" lenguaje de la no aceptación. Con frecuencia se utilizan en la clase un tipo de mensajes a los que algunos autores han denominado "lenguaje del tú" Esto ocurre siempre que empleamos frases en las que definimos o valoramos al alumno /a. Casi siempre, sea o no la intención del emisor, estos mensajes encierran en el fondo la no aceptación del alumno/a y refuerzan una imagen negativa. Con estos mensajes, los alumnos /as se van haciendo una idea de cómo los ven los demás. Si nuestros mensajes son primordialmente negativos difícilmente puedan promover en el alumnado conductas positivas. Algunos tipos del Mensajes del "Tú" pueden ser los siguiente: Mensajes de solución: ordenar, dirigir, mandar. Advertir, amenazar. Aconsejar, ofrecer soluciones, o sugerencias. Mensajes de humillación: juzgar, criticar, culpar, ridiculizar,

avergonzar. Mensajes indirectos: apartar, distraer, mostrarse sarcástico, etc.

Los mensajes del "yo". Para construir aprecio por medio del lenguaje, lo primero que podemos hacer es incluir cada vez más mensajes del "yo" en nuestras relaciones con las clases. . Este tipo de lenguaje se caracteriza porque uno expresa en primera persona lo que siente, lo que le causa el problema etc. Ante la conducta del alumno /a sin etiquetarle ni valorarle.

Ejemplos del mensaje del "yo" serían: "me duele la cabeza por el ruido que estás haciendo" En este caso el profesor se expresa en términos de lo que siente o desea y respeta la autonomía del alumno/a.

Para expresarse utilizando "mensajes del yo" se puede construir frases con una estructura parecida a la siguiente: describir la situación que causa el problema "cuando le quitas el libro a tu grupo…" describir las consecuencias y efectos sobre uno mismo u otros: "tus compañeros no pueden leer…"expresar mis sentimientos"…y yo me siento cansado/a de poner orden en el grupo".

Estar atentos para advertir que estamos juzgando. Convertir los juicios en reacciones. ("eres un /a chico/a peleadora" se convierte en "no me gusta que le pegues a ese/a compañero/a"). Vigilar nuestras reacciones de enojo, cólera y agresividad hacia los alumnos.

Combinar los mensajes del yo de confrontación con la escucha para ayudar al diálogo y la búsqueda de soluciones ("me pasa… ¿qué te pasa?")

OBSERVA EL DIBUJO A CONTINUACIÓN

¿QUÉ HECHO CONFLICTIVO VES?

¿CÓMO LO RESOLVERIAS?

Institución Autoritaria

Fragmentada:

- Comunicación Unidireccional.
- Sin Afecto – "Mal trato".
- Sin Participación.
- Sin Sentido.

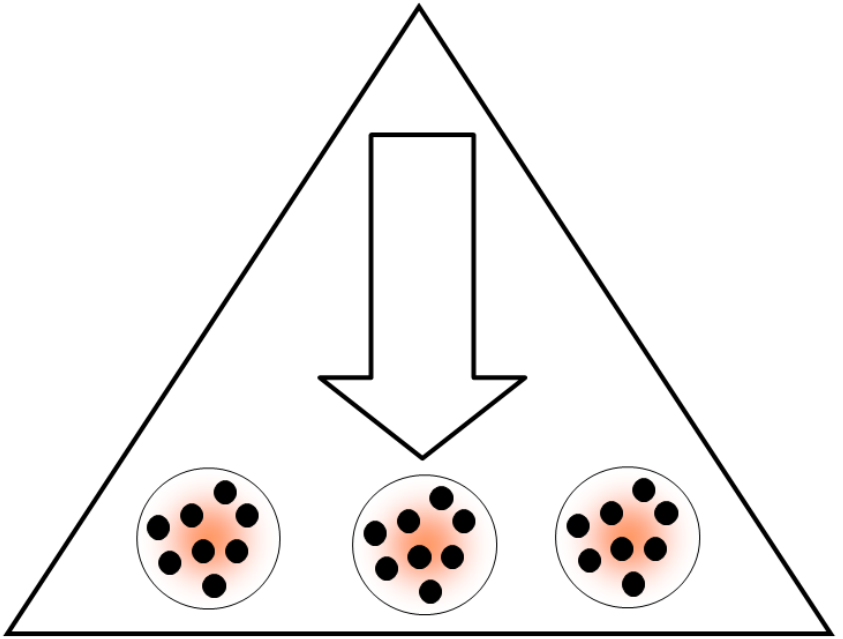
Reglas competitivas // Individualismo

Individuos **Tensos** **C/miedo** **C/Resentimiento**

Estrategia Violenta de cambio c/Proyectos de vida posesivos

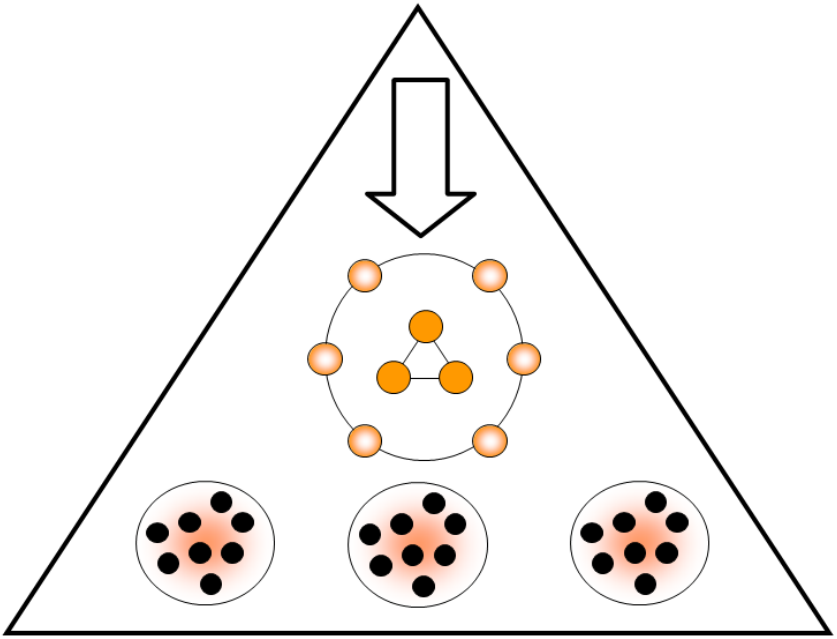
Aislada de otras instituciones

Institución Actual



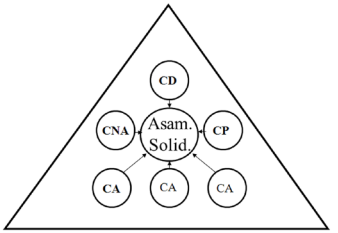
Formación del Núcleo

Formación del Grupo Motor



Elección de representantes y tutores

Consejo Permanente por la No-Violencia Activa



Consejo Permanente por la No-Violencia Activa (CPNVA) o
Asamblea Solidaria formada por representantes de los diferentes sectores

Institución Participativa

C/ Comunicación Multidireccional.

C/ Afecto, buen trato.

C/ Participación en la toma de decisiones.

C/ Sentido solidario del conocimiento y la acción.

Reglas cooperativas.

INDIVIDUOS: distensos, sin resentimiento, futuro abierto.

Conectadas en un NODO y a la Red.

Asamblea Solidaria

- Se reúne periódicamente (Por Ej. Cada 15 días). Establece un espacio de diálogo respetuoso entre los representantes de los diferentes sectores de la institución (Alumnos, docentes, directivos, padres, auxiliares).
- Se elabora un acta que se difunde (afiches) y los delegados lo comunican a sus respectivos ámbitos de origen.
- Los temas son problemáticas propias de la "institución actual" y también desarrollos del proyecto de institución "que quisiéramos construir", de personas que "quisiéramos ser" y de comunidad en la que "quisiéramos vivir".

La No-Violencia Activa y la actitud posesiva

- En un sentido profundo, el ejercicio de la Metodología de la No-Violencia Activa lleva a convertir la dirección de la vida. Esta dirección está orientada por la actitud posesiva, centrada en uno mismo y puede ser convertida hacia el servicio.

- El funcionamiento mental posesivo, origen del individualismo competitivo, está instalado en el mundo como regla universal de vida, como "normalidad" no cuestionada.

- **Esta actitud es "la raíz de la violencia", es lo que impulsa a este "sistema de acumulación". Es lo que concentra al individuo en la búsqueda de la felicidad individual y lo lleva a dar la espalda a la comunidad.**

ENCUENTRO 5

Positivizar la Institución II: Hacia una Pedagogía de la Solidaridad.

☑ **Objetivos**

Que los participantes logren:

Diferenciar el asistencialismo de la promoción social como formas de poner en práctica una Pedagogía de la solidaridad.

Propiciar una actitud solidaria a través de los juegos cooperativos.

Esclarecer el concepto de Asamblea Solidaria.

☑ **Contenidos**

Necesidad de Sentido: Pedagogía de la Solidaridad (del Asistencialismo a la promoción social).

De la Competencia a la Cooperación: juegos cooperativos.

Necesidad de participación: La Asamblea Solidaria. Participación organizada en la toma de decisiones.

☑ **Actividades.**

☛ **Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico Nº 4**

Cada grupo expone las facilidades y los obstáculos, tanto internos como externos, que encontraron en el trabajo de convocatoria, a través de folletos, encuestas, carteles para la reunión del Consejo de Docentes de su escuela y un balance de la misma.

Es habitual que cuando se expone el Trabajo Práctico Nº 4, al principio de la reunión, los participantes manifiesten cierto desaliento frente a las dificultades halladas en la convocatoria de los docentes de su escuela para que se reúnan y adhieran al proyecto. Se percibe una gran distancia entre el proyecto teórico y la disposición de los otros para comprenderlo y compartirlo.

A veces incluso, los participantes manifiestan esta dificultad bajo al forma de sus propias limitaciones personales: "no tengo tiempo",

"no tenemos donde reunirnos", "los docentes estamos sobrepasados y no podemos asumir otras tareas" etc.

Es muy importante que el capacitador no se deje arrastrar por ese "clima" y trate de interpretar estas dificultades presentadas, como las resistencias propias del "primer momento" de cambio que comienza a transitar la escuela u organización.

Una Institución fragmentada, incomunicada entre sus partes y con pautas autoritarias en la relación entre sus actores, genera en los individuos, típicamente, estas respuestas que consideramos desde el método triple, como producto del la desilusión de que un cambio sea posible.

Sin duda que puede haber habido intentos por parte de varios individuos, basados en propuestas de cambios parciales que luego terminaron en fracaso.

Es necesario para avanzar en la propuesta, atender primeramente a los que aún conservan la esperanza y quieren volver a intentarlo.

Para el capacitador:

Invitar a los participantes del curso, a reflexionar sobre la incidencia de los ámbitos violentos sobre la interioridad de sus integrantes.

☛ **Actividad 2: Propuesta para satisfacer la necesidad de Sentido.**

Una Pedagogía de la Solidaridad (del Asistencialismo a la promoción social).

a) Intentaremos responder a la pregunta ¿Qué es el aprendizaje-servicio? con ayuda de una breve introducción teórica y el relato de la experiencia de un escuela concreta.

"Pasar del Asistencialismo a la promoción social"

En principio es necesario reconocer que, especialmente en situaciones de emergencia, como por ejemplo, las que ha vivido la Argentina en el 2001, las acciones asistenciales no sólo son meritorias, sino que en muchos casos son indispensables. La acción asistencial con frecuencia es la fase primera y necesaria para poder encarar una acción promocional y a menudo es también el único

tipo de acción solidaria que nuestros estudiantes y la población están en condiciones de realizar. Lo que no podemos es pensar que lo asistencial es suficiente. Puede ser fundamental que hoy organicemos el comedor para el barrio, si fuera indispensable; pero si nos quedamos sólo en el comedor, lo vamos a estar atendiendo durante los próximos cincuenta años. Entonces, una primera transición que auspiciamos para nuestros proyectos de aprendizaje-servicio es que vayan ampliando la mira, para pasar a acciones de auténtica promoción social.

El siguiente cuadro puede llegar a diferenciar, en términos generales, asistencialismo y promoción social.

Cf. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Unidad de Programas Especiales. Programa Nacional Escuela y Comunidad. Aprendizaje y Servicio Solidario. Actas del 5° y 6° Seminario Internacional "Aprendizaje y Servicio Solidario", República Argentina, 2004.

ASISTENCIALISMO	PROMOCIÓN SOCIAL
Atiende a problemas emergentes	Atiende a problemáticas estructurales
Apunta al corto plazo	Apunta al mediano y largo plazo
Distribuye bienes materiales	Desarrolla competencias y discursos
Los destinatarios suelen ser pasivos	Exige el protagonismo de los destinatarios

Ejemplo:

Viajemos con la imaginación hasta la pequeña localidad de Ramona, en el centro de la Provincia de Santa Fe, a principios de 1995. En la única secundaria del pueblo, la profesora de Biología, Raquel Camperi, le propuso al Club de Ciencias de 2do. Año estudiar un tema remanido: el agua. "Acá no tenemos problema con el agua", afirmó alguno. Bombearemos de la napa y ya está" acotó otra. "Si, pero ¿por qué en Ramona no hay agua corriente?", "¡Vayamos a preguntar a la Comisión de Fomento!"

Después de enterarse que el proyecto de tendido de la red de agua corriente dormía el sueño de los justos desde hacía nueve años, los chicos llevaron a la escuela una muestra del agua que consumían en sus casas, para analizarla. Cuál no fue la sorpresa de

todos cuando descubrieron que el agua que suponían "pura y natural" contenía nada menos que arsénico en cantidades suficientes como para una novela policial.

Hasta allí, arsénico incluido, la tarea escolar podría haber entrado dentro de los parámetros académicos más tradicionales: estudio del tema, trabajo de campo, redacción de monografía, evaluación, fin del tema.

Sin embargo, motivados por la iniciativa de la docente y por el apoyo de las autoridades escolares, los alumnos asumieron como propio el tema, e hicieron que la cuestión del agua saltara los límites del Club de Ciencias y de la hora de Biología.

En el aula de Informática, los datos obtenidos en los análisis se tabularon y graficaron.

Con el apoyo de Ciencias Sociales y de Matemáticas se hizo una encuesta, preguntándole a los vecinos que pensaban del agua: la mayoría opinó que era potable.

Habiendo llegado a la conclusión que el problema de Ramona era la falta de información y de conciencia, los alumnos de 2° año partieron al canal de cable local, apoyados en sus gráficos y por los consejos de la Profesora de Lengua.

Tras la aparición televisiva, volvieron a encuestar al pueblo: ahora eran más los que opinaban que el agua "no era buena".

Con esos datos y una cámara de video prestada al hombro, partieron a entrevistar al intendente y a preguntarle que pensaba hacer al respecto.

Saltando al final de la historia, para cuando los alumnos de lo Escuela Media N° 3023 "San José de Calazans" de Ramona llegaron a 5° año, no sólo habían ganado premios en varias Ferias de Ciencias.

Además, su pueblo había obtenido del gobierno provincial la instalación de una planta potabilizadora, el municipio había iniciado el tendido de la red de agua corriente y el hospital local, a partir de los datos obtenidos por los alumnos y por un convenio de dos Universidades Nacionales con la escuela, habían iniciado un plan de diagnóstico y prevención de los efectos del arsénico en la salud de la población.

Los chicos de Ramona aprendieron mucho más que Química, Biología y Estadística que las que mandan los programas oficiales.

También aprendieron y enseñaron con el ejemplo, participación ciudadana.

Y por si esto fuera poco, desarrollaron habilidades para comunicarse por escrito, en televisión y hasta en historietas, y capacidades de iniciativa y de liderazgo que envidiarían más de un adulto.

Su escuela siendo solidaria con la comunidad, también se convirtió en una mejor escuela para ellos."[1]

b. Ahora invitamos a escribir un ejemplo real o imaginario de cada uno de los tipos de Proyectos siguientes:

1.Solamente de Aprendizaje:

Ejemplo.....

.....

2.Solamente de Servicio:

Ejemplo.....

.....

3.De Aprendizaje - Servicio- Asistencial:

Ejemplo.....

.....

4.De Aprendizaje-Servicio y Promoción Social:

Ejemplo.....

.....

1 Tapia, María Nieves, "La Solidaridad como pedagogía" El Aprendizaje – Servicio en la escuela. Editorial Ciudad Nueva, 1999. Ministerio de Cultura y Educación de la Nación. El servicio a la comunidad como aprendizaje escolar. Actas del Primer seminario Internacional "Educación y servicio comunitario" república Argentina, 1998, pp.135-138. También Alumnos de 4° año, EMPI N° 3023 " San José de Calasanz" Ramona, Santa Fe, Conciencia y Agua", Primer congreso de Ecología para Adolescentes, 1997, y Alumnos de 5° Año, EMPi N° 3023 " San José de Calasanz" , Ramona, Santa Fe, 1998.

☛**Actvidad 3: Propuesta para transformar la competencia en cooperación.**

Juegos Cooperativos secuenciales en todos los años, durante todo el proceso educativo formal.

Ya hemos trabajado el Juego de las sillas para comprender la importancia de cambiar las reglas de juego competitivas en las que estamos inmersos, desnaturalizándolas y viendo como el proyecto individualista, incentiva las tensiones, la rivalidad y las formas de violencia cotidianas.

También se comprendió la necesidad de construir ámbitos permanentes donde las reglas cooperativas permitieran el aprendizaje de nuevos hábitos de complementación y cooperación.

Vemos que es necesario des-aprender los hábitos incorporados durante años de influencia recibida en la familia, el barrio, la TV, las actividades políticas y deportivas y la escuela misma. Los campeonatos y los concursos son partes de las distracciones masivas organizadas y aceptadas socialmente como normales y positivas. "Lo importante es competir" dicen los "educadores" desde los medios de difusión y los estrados. Muy pocas veces se les oye decir que "lo importante es cooperar". Estos mismos, se lamentan de la "disolución" del tejido social y de la "atomización y ruptura de los vínculos humanos" en nuestra sociedad moderna, sin ver que la competencia lleva a la separación y la rivalidad. Incluso nos ponen como modelos sociales, a los que se preparan para la "alta competencia" dedicando su vida a ser los "número uno". Esa parece que es la imagen de la perfección humana.

Seguimos estimulados por estos ámbitos de competencia con información constante sobre los triunfadores y los que fracasan, como parte del paisaje social que nos rodea y del paisaje mental que se ha formado en el espacio interior de nuestra propia mente.

Asumiendo que uno de los fines de la educación es la socialización y que la presente es una época en la que, por distintas razones, hombres y mujeres están cada vez más aislados-solitarios, podemos observar que aunque trabajemos en equipo para lograr mayor eficacia, nuestras acciones siguen enmarcadas a largo plazo

por el proyecto individualista posesivo que es quien responde a la pregunta ¿Para qué estoy haciendo lo que hago?

La acción cooperativa

El trabajo cooperativo requiere, en principio, que cada uno pueda pedir y ofrecer ayuda, aceptar complementar y complementarse con otro/s, pasar del yo al nosotros, como para empezar a tejer, propiciar y/o fortalecer una actitud solidaria, fraternal.

Sería interesante recordar que las consignas de la Revolución Francesa que dieron origen a la democracia moderna eran: Libertad, igualdad y fraternidad.

Parece que la "democracia formal", se olvido desde el comienzo de la "fraternidad" como valor social. Vemos que declama sobre la "libertad" y "la igualdad", pero a este tercer valor, ni siquiera parece necesario mentirlo.

El "sueño americano" del triunfo personal, no lo necesita.

Al contrario, querer ser solidario se transforma en un obstáculo para realizarlo. Cuando le preguntaron a un presidente norteamericano reciente, que podía hacer él por los pobres, respondió: "No ser uno de ellos".

Este es en sus rasgos básicos, el "molde de la cultura" en el que estamos inmersos y en el se forman las nuevas generaciones que se van incorporando a la vida social.

Juegos Cooperativos

Proponemos entonces, como parte del Método CPNVA, que se instalen en la institución programas de Juegos Cooperativos para todas las edades en forma sistemática, secuencial y progresiva.

"Construyendo entre todos y poniendo el cuerpo".

Juego:

Opción 1: En grupos, construir, entre todos, una pirámide humana baja, de modo tal que nadie quede afuera, cuya base sea de una gran cantidad de integrantes. Será válido colocarse de cualquier manera, siempre que sea segura

Opción 2: Construyan, con los cuerpos de todos los integrantes del grupo, un tren, un automóvil, un televisor, un reloj cucú.

✓Deben ponerlo en funcionamiento.

✓En grupo relatan como se sintieron.

✓Escriben en el pizarrón o afiche, en dos columnas, las palabras claves que propone el grupo para definir la cooperación y la competencia.

Existen infinidad de textos, corrientes de pensamiento, páginas Web, etc. que desarrollan este punto de vista en forma excelente.

Por ejemplo, dentro de la Educación Física, hay avances muy grandes en esta dirección.

☛ Actividad 4: Propuesta para satisfacer la necesidad de Participación

a. Introducción expositivo-dialogada

El capacitador retoma lo trabajado en el encuentro anterior sobre las etapas en la construcción de un CPNVA y lo completa con la explicación sobre el Proyecto Integral de Cambio: Propuesta General en el Plano Institucional y los procedimientos participativos. Para ello utiliza las láminas de apoyo.

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Triada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
1. Escucha Activa	Facilitar la expresión sobre lo que quieren y no quieren los alumnos acerca de la sociedad, de la escuela y de si mismos. Profundizar para aclarar lo expresado.	La Pregunta, la Repregunta" y el Diálogo sobre lo que se quiere, no se quiere y porqué. (Encuesta, entrevista, intercambios). Tabulación del resultado de las encuestas. Dar a conocer los resultados en la institución.	Se dialoga y reflexiona entre jovenes y adultos. La Escucha activa y diálogo se comienzan a instalar en la cultura institucional.
2. Desnaturalización de la violencia	Desnaturalizar en toda la institución la violencia cotidiana	Crear espacios de reflexión sobre las diferentes formas de violencia producida por: falta de afecto, participación y sentido, reglas competitivas. enfoque violento del cambio e Individualismo posesivo como dirección de vida.	Conciencia en la institución de la violencia invisible y de la manifiesta. Se dialoga sobre como instrumentar la superación de la violencia invisible.
3. Aspiraciones Profundas	Caracterizar la escuela deseada. La sociedad deseada. El tipo de persona que quisiera ser.	Priorizar las propuestas de todos los actores institucionales.	Enunciados explícitos de la Visión Compartida de las Aspiraciones Profundas.
4. Diseño del plan de cambio	Diseñar los planes de cambio en base a las causas profundas de violencia. visibles e invisibles.	Proyectos para construir la escuela deseada, el tipo de persona que se desea ser y de comunidad a tener. Trato con afecto, participación, actividades con sentido, reglas cooperativas, enfoque no violento, proyecto de vida solidario.	Acuerdos iniciales consensuados sobre un proyecto de cambio hacia la Comunidad- Sociedad deseada, la Escuela y el Proyecto de persona que uno quiere ser.
5. Elección Representantes	Construir un espacio no violento y solidario de participación y decisión conjunta: Elección de Representantes.	a)Los alumnos, en cada curso, definen el perfil del delegados. b)Mecanismos participativos para la elección de "Representantes" de los diferentes actores instituc. Los Docentes Tutores son elegidos por los alumnos.	Delegados y tutores elegidos luego de un proceso de escucha dialogo, construcción de una Visión Compartida basada en las Aspiraciones Profundas de todos los actores institucionales.
6. Asamblea Solidaria: Etapa de Consolidación del CPNVA (comienza)	Construir de un espacio no violento y solidario de participación y decisión: Asamblea Solidaria.	Dialogan y toman decisiones en conjunto los representantes de alumnos, docentes, preceptores, auxiliares y directivos, en espacios y tiempos institucionalizados.	Asamblea Solidaria funcionando regularmente. Elaboran actas, las comunican a toda la institución, respetan los acuerdos. (Se considera parte de un "proceso de aprendizaje" el decidir en conjunto, planificar, ejecutar…).
7. Ejecución del Plan Triple: Construcción de Ambitos No Violentos y Proyectos solidarios en los tres Planos	Elección de Representantes de la A. S. para participar del Nodo local.Concretar la escuela deseada. (Consolidación de CPNVA) Superación de la Violencia individual y comunitaria. Redes. Elaboración, puesta en marcha y evaluación de proyectos de Aprendizaje Servicio con promoción social.	Conocimiento con sentido: ¿Qué conocimiento es necesario tener para realizar un proyecto de Aprendizaje Servicio con promoción social? Interdisciplinariedad y aplicación de trabajo en equipo para la superación de la desigualdad de oportunidades. Construcción de la Red local o Nodo. Conocer, aplicar en si mismos y enseñar a otros técnicas para la superación de la violencia Interna Construcción de (ámbitos) espacios y tiempos no violentos en los tres planos.	Proyectos de aprendizaje-servicio funcionando. Centros de Formación Permanente y Comisión de Seguimiento. Cursos para padres. Instalación de Aula taller como Pedagogía activa basada en proyectos interdisciplinarios orientados por las necesidades y expectativas de la comunidad. La selección de los temas se realiza por medio de la indagación social que realizan los mismos alumnos con encuestas sobre las necesidades sentidas por la comunidad educativa.

Plano Institucional

Causas Profundas de la Violencia.

Estamos inmersos en una cultura que desconoce la importancia de satisfacer, además de las necesidades básicas, las siguientes necesidades humanas:

- Afecto.
- Participación.
- Sentido.

Todo esto, enmarcado por :

- El proyecto de vida posesivo.
- Individualismo competitivo.
- El enfoque violento del cambio.

b. Intercambio grupal

ETAPAS / PLANOS	Violencia oculta en la Institución	Plano Institucional Ámbitos: Los CPNVA			Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Necesidades Insatisfechas (Violencia Oculta)		**Etapa 1: "Inicio"** Se concreta por medio de la Capacitación.	**Etapa2: "Consolidación"** Se concreta por acciones del Nodo y GM del CPNVA.	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INSTITUCIONAL	Falta de Afecto Falta de Participación Falta de Sentido "Competencia" como normalidad en las relaciones humanas Individualismo Posesivo como camino a la felicidad Enfoque violento del cambio	ASPIRACIONES PROFUNDAS	**Paso 1- Escucha activa** (Los CPNVA: se Inician y "Consolidan" a partir los Nodos) **Paso 2- Desnaturalización de la violencia.** **Paso 3- Aspiraciones Profundas** **Paso 4- Diseño del Plan de cambio** **Paso 5- Elección Representantes**	**Paso 6- Asambl ea Solidaria.** **Paso 7- Desarrollo del Plan Triple hacia la escuela y la comunidad** • Diseño y ejecución de proyectos solidarios Ej.: Aprendizaje -Servicio	Las Instituciones han llegado a convertir en **Proyecto Institucional,** los CPNVA. **La Asamblea Solidaria** se reúne en forma regular. **Los Grupos Motores de los CPNVA generan:** a) Un Nodo local o se integran al existente. b) Coordinan los Proyectos de Aprendizaje-Servicio - el Curso para Padres. c) Orientan los Juegos Cooperativos. d) Las Formas Consensuadas de Resolución de Conflictos. e) La aplicación de una Pedagogía Activa y Participativa con Sentido Social. f) El Aula-Taller como forma de enseñar y aprender. g) Instalan el enfoque no violento activo. h) Promueven una Visión Compartida de igualdad de oportunidades para todos.	• El "conocimiento" está al servicio de la transformación, orientado por las Aspiraciones Profundas de los actores institucionales. • Hay un Propósito compartido, con la comunidad educativa, de construir un mundo justo. • Se instalan Actitudes en la comunidad: a) Ayuda y confianza b) Enfoque no-violento activo. c) Proyecto de vida solidario. d) Valoración del conocimiento y la reflexión como medio para superar todas las formas de violencia. • La escuela es Participativa y se forma a los niños y jóvenes en la práctica diaria, para una Democracia Real, la No-Violencia activa y la Solidaridad. • Se instala un estilo de vida cooperativo en todos los campos.

☛ Actividad 5: Que es y que no es la Asamblea solidaria

Leer el texto que se encuentra a continuación y contestar las siguientes preguntas:

a. ¿Qué cambios crees que pueden ocurrir en algunos de estos actores institucionales en el uso de la palabra, la escucha, la argumentación, el diálogo, la responsabilidad, el respeto, la autoestima u otros aspecto que destaques, a partir de la Elección de Representantes de los diferentes sectores y cuando comience a funcionar la Asamblea Solidaria? ¿Por qué?

b. ¿Puedes representarte algunos cambios en la organización de la institución y como irán incidiendo estos en los individuos?

Describe brevemente algunos cambios institucionales por etapas y algunos cambios individuales que se producirían en diferentes actores como resultado de los primeros.

c. Los participantes anotan sus reflexiones.

d. El grupo intercambia sobre las anotaciones que han hecho.

¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES LA ASAMBLEA SOLIDARIA?

Es una Asamblea	No es una Asamblea
• **La reunión en tiempos y espacios regulares donde se pone en práctica el acto de decisión colectiva de construir la Cultura Institucional solidaria y no violenta.** 1. Las personas implicadas en una propuesta, tarea o problema se responsabilizan, organizan, planifican, proponen, diseñan y actúan para llevar adelante el **Plan triple de cambio.** 2. Se toman decisiones que afecten al colectivo (y a las individualidades, como miembros del mismo). • **Forman parte de la Asamblea (CPNVA), las reuniones de representantes o comisiones de trabajo de diferentes grupos-clase (Consejos de aula).** Los Consejos de Aula se reúnen con sus representantes y Docentes tutores, proponen y llevan su palabra a la Asamblea. Temas: Toman decisiones, tanto organizativas como para proyectos globales con sentido: Aprendizaje Servicio.	• **Los espacios dedicados solamente a la reflexión o el análisis, aunque promuevan aprendizajes:** 1. Los debates, las tertulias, los análisis de materias,...si no van dirigidos a trasladarlas a determinados ámbitos para hacer propuestas. 2. Las rondas de alumnos cuyo objetivo sea contarse cómo les fue el día anterior o el fin de semana. • **Aquellos actos en que se toman decisiones pero no se hacen de forma organizada y autónoma:** 1. La discusión espontánea en el que alguien toma una decisión, sin saber a quien representa. 2. Los procesos de participación en forma de consulta sobre la fecha de un examen o el día salida del centro. • **No es un Centro de Estudiante.** • **No es un Tribunal de disciplina.** • **No es un Acuerdo de convivencia.** • **Los espacios que se reúnen solo para resolver un conflicto y luego se disuelve.**

¿En qué momento se reúnen?

Poco a poco los gobiernos y las autoridades Educativas van observando la necesidad de habilitar estos espacios de manera formal y están comenzando a aparecer algunas provincias que aprueban leyes en dirección a poner el tema de la No-Violencia Activa, como una respuesta posible ante la violencia creciente. Mientras estos espacios no se dan de manera formal, las escuelas van encontrando sus espacios y sus tiempos de modo creativo:

La Asamblea (CPNVA) se reúne fuera del horario escolar. Algunos lo hacen en una parte de la Jornada de perfeccionamiento.

Otra propuesta es la Reunión quincenal, dentro del horario escolar. Por ejemplo, un día se reúnen el lunes, a los 15 días el martes y a los próximos 15 días el miércoles (así sucesivamente). Ese día se utiliza la hora de una asignatura.

El mismo esquema se puede aplicar a las reuniones de los Consejos de Aula. Esta modalidad tiene como supuesto que las prácticas democráticas SON PARTE de la vida escolar o laboral (si se tratara de otro tipo de organización).

La Asamblea cumple la función de modificar las reglas de juego institucionales y vivir el momento de transito por la escuela de un modo nuevo: es decir comunicándonos, tomando decisiones en conjunto, realizando proyectos de aprendizaje servicio, resolviendo conflictos sin confrontación, en síntesis generando NUEVOS HÁBITOS NO VIOLENTOS, EN NUEVOS ÁMBITOS.

Reglas No violentas de funcionamiento de la Asamblea:

✓Trabaja sobre las causas profundas de la violencia y no sobre los emergentes.

✓Hace en grupo, trabajo interno para la superación de la violencia Individual.

✓Planifica, diseña y ponen en práctica proyectos de aprendizaje servicio.

Ante un Conflicto Emergente:

✓Si surge un conflicto, el Consejo de Aula se reúne. Los alumnos

involucrados en el conflicto plantean el problema enunciándolo en primera persona. No se acusa ni confronta.

✓Se enuncia la manera en que el hecho afecta al violentado.

✓Se intercambia sobre el problema y sobre por qué se genera este tipo de y no se centra en la "búsqueda del culpable".

☛Actividad 6: Intercambio final

Cada integrante realiza una evaluación del Encuentro, respondiendo a la pregunta ¿qué aprendimos?

El Capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico Nº 5 y aclaran las dudas que surjan. Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo en la semana.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 5

¿Qué esperamos lograr?

Acordar la implementación de la propuesta con equipo directivo y docente.

Iniciar la escucha activa de las necesidades y aspiraciones de los alumnos.

Propuesta

El Grupo Motor se pone en marcha:

✓Con los docentes y directivos.

1) Entrevistar al equipo directivo para acordar la implementación de la propuesta en la institución: pasos organizativos hasta llegar a conformar la Asamblea Solidaria y Proyecto Integral.

2) Trabajar la experiencia de escucha activa y comunicación directa con el grupo de docentes, a fin de que el inicio de la comunicación con los alumnos, resulte positiva.

✓Con los alumnos

3) Iniciar la escucha activa de las necesidades y aspiraciones de los alumnos. Realizar una encuesta sobre lo que les gusta y no les gusta de:

La escuela.	Los directivos.
Las clases.	Las familias.
Los compañeros.	Otros.

Fecha de entrega.

En encuentro 6. Se intercambiará sobre la experiencia de escucha activa y comunicación directa puesta en marcha en la semana con pares y alumnos.

Materiales.

Etapas para la construcción de la Asamblea Solidaria (ver anexo) y el Proyecto Integral de Cambio.

Ejemplo de encuestas a los alumnos.

El capacitador debe armar un cuadernillo para entregar a los participantes conteniendo:

Una portada con los objetivos, propuestas de materiales y fecha de entrega.

Los materiales necesarios para realizar este Trabajo Práctico.

Para garantizar que la propuesta se amplíe es necesario incorporarla paulatinamente al Proyecto Institucional. Esto puede lograrse en la medida que contemos con el apoyo del equipo directivo (si es que éste ya no forma parte del Grupo Motor docente).

Por ello proponemos, en primer lugar, compartir la propuesta con el equipo directivo para poder socializar entre todos los actores el sentido de la misma. Otra tarea es trabajar con el Consejo de Docentes. Darán especial atención a la escucha activa, ya que es el punto de partida del proceso de participación. Realizarán el ejercicio y reflexionarán sobre el alcance de esta actitud.

Esta reflexión es previa al trabajo central de este Práctico: el inicio de la escucha activa a los alumnos. Significa que esta semana iniciarán el espacio de diálogo con ellos, realizando una encuesta sobre lo que "les gusta" y "no les gusta" de la escuela y las familias. Las respuestas dadas servirán de insumo para diseñar el plan de acciones a realizar a nivel institucional, durante el Encuentro 6.

ANEXOS DE MATERIALES

EJEMPLOS DE CONSULTA A LOS ALUMNOS (fue realizado por los participantes durante una capacitación)

A modo de ejemplo orientativo, ofrecemos estas dos encuestas, que fueron preparadas para alumnos de Segundo Ciclo Primario.

Cada participante puede adaptarlas a la realidad del nivel educativo o del tipo de institución en los que actúa:

Consulta 1 (Preguntas realizadas a principio de año)

- ✓ ¿Cómo encuentras la escuela hoy?
- ✓ ¿Cómo ves a tus compañeros este año?
- ✓ ¿Qué te gusta de la escuela?
- ✓ ¿Qué cambios quisieras hacer en la escuela?

Consulta 2 (Preguntas una vez avanzado el año)

Para nosotros es muy importante conocer tu opinión acerca de temas relacionados con tu vida en la escuela.

Por favor, sé sincero con tus respuestas:

- ✓ ¿Cómo es para vos la escuela?
- ✓ ¿Qué te gusta de ella?
- ✓ ¿Qué cambios propones para mejorarla?
- ✓ ¿Cómo te gustaría que fuesen tus docentes?
- ✓ ¿Cómo te sientes este año con tus compañeros?
- ✓ ¿Tienes amigos?
- ✓ ¿Cómo funcionan los recreos?
- ✓ Cuenta una situación en la que te gustó cómo te enseñaban.
- ✓Cuenta una situación en la que aprendiste cosas que te interesaron mucho.
- ✓ ¿Cuáles son las materias que te resultan más interesantes?
- ✓ ¿Qué haces con las materias que no te interesan?
- ✓ ¿Qué propones para mejorarlas?

- ✓ ¿Realizas trabajos grupales?
- ✓ ¿Te gusta trabajar en grupo?
- ✓ En tu relación con docentes y compañeros, te consideras:

Solidario	Participativo	Egoísta
Dominante	Discriminador	Irresponsable
Cooperador	Callado	Justo
Aislado	Respetuoso	Triste
Autoritario	Amable	Alegre

Marcar con un tilde.

ASISTENCIALISMO	PROMOCIÓN SOCIAL
Atiende a problemas emergentes	Atiende a problemáticas estructurales
Apunta al corto plazo	Apunta al mediano y largo plazo
Distribuye bienes materiales	Desarrolla competencias y discursos
Los destinatarios suelen ser pasivos	Exige el protagonismo de los destinatarios

ETAPAS / PLANOS	Violencia oculta en la Institución	Plano Institucional Ámbitos: Los CPNVA			Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Necesidades Insatisfechas (Violencia Oculta)	**Etapa 1: "Inicio"** Se concreta por medio de la Capacitación.		**Etapa2: "Consolidación"** Se concreta por acciones del Nodo y GM del CPNVA.	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INSTITUCIONAL	Falta de Afecto Falta de Participación Falta de Sentido "Competencia" como normalidad en las relaciones humanas Individualismo Posesivo como camino a la felicidad Enfoque violento del cambio	ASPIRACIONES PROFUNDAS	**Paso 1- Escucha activa** (Los CPNVA: se Inician y "Consolidan" a partir los Nodos) **Paso 2- Desnaturalización de la violencia.** **Paso 3- Aspiraciones Profundas** **Paso 4- Diseño del Plan de cambio** **Paso 5- Elección Representantes**	**Paso 6- Asamblea Solidaria.** **Paso 7- Desarrollo del Plan Triple hacia la escuela y la comunidad** • Diseño y ejecución de proyectos solidarios Ej.: Aprendizaje -Servicio	Las Instituciones han llegado a convertir en P**royecto Institucional,** los CPNVA. **La Asamblea Solidaria** se reúne en forma regular. **Los Grupos Motores de los CPNVA generan:** a) Un Nodo local o se integran al existente. b) Coordinan los Proyectos de Aprendizaje-Servicio - el Curso para Padres. c) Orientan los Juegos Cooperativos. d) Las Formas Consensuadas de Resolución de Conflictos. e) La aplicación de una Pedagogía Activa y Participativa con Sentido Social. f) El Aula-Taller como forma de enseñar y aprender. g) Instalan el enfoque no violento activo. h) Promueven una Visión Compartida de igualdad de oportunidades para todos.	• El "conocimiento" está al servicio de la transformación, orientado por las Aspiraciones Profundas de los actores institucionales. • Hay un Propósito compartido, con la comunidad educativa, de construir un mundo justo. • Se instalan Actitudes en la comunidad: a) Ayuda y confianza b) Enfoque no-violento activo, c) Proyecto de vida solidario, d) Valoración del conocimiento y la reflexión como medio para superar todas las formas de violencia. • La escuela es Participativa y se forma a los niños y jóvenes en la práctica diaria, para una Democracia Real, la No-Violencia activa y la Solidaridad. • Se instala un estilo de vida cooperativo en todos los campos.

Plano Institucional

Causas Profundas de la Violencia.

Estamos inmersos en una cultura que desconoce la importancia de satisfacer, además de las necesidades básicas, las siguientes necesidades humanas:

- Afecto.
- Participación.
- Sentido.

Todo esto, enmarcado por :

- El proyecto de vida posesivo.
- Individualismo competitivo.
- El enfoque violento del cambio.

Es una Asamblea	No es una Asamblea
• **La reunión en tiempos y espacios regulares donde se pone en práctica el acto de decisión colectiva de construir la Cultura Institucional solidaria y no violenta.** 1. Las personas implicadas en una propuesta, tarea o problema se responsabilizan, organizan, planifican, proponen, diseñan y actúan para llevar adelante el **Plan triple de cambio.** 2. Se toman decisiones que afecten al colectivo (y a las individualidades, como miembros del mismo). • **Forman parte de la Asamblea (CPNVA), las reuniones de representantes o comisiones de trabajo de diferentes grupos-clase (Consejos de aula).** Los Consejos de Aula se reúnen con sus representantes y Docentes tutores, proponen y llevan su palabra a la Asamblea. Temas: Toman decisiones, tanto organizativas como para proyectos globales con sentido: Aprendizaje Servicio.	• **Los espacios dedicados solamente a la reflexión o el análisis, aunque promuevan aprendizajes:** 1. Los debates, las tertulias, los análisis de materias,...si no van dirigidos a trasladarlas a determinados ámbitos para hacer propuestas. 2. Las rondas de alumnos cuyo objetivo sea contarse cómo les fue el día anterior o el fin de semana. • **Aquellos actos en que se toman decisiones pero no se hacen de forma organizada y autónoma:** 1. La discusión espontánea en el que alguien toma una decisión, sin saber a quien representa. 2. Los procesos de participación en forma de consulta sobre la fecha de un examen o el día salida del centro. • **No es un Centro de Estudiante.** • **No es un Tribunal de disciplina.** • **No es un Acuerdo de convivencia.** • **Los espacios que se reúnen soló para resolver un conflicto y luego se disuelve.**

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
1. Escucha Activa	Facilitar la expresión sobre lo que quieren y no quieren los alumnos acerca de la sociedad, de la escuela y de si mismos. Profundizar para aclarar lo expresado.	La Pregunta, la Repregunta" y el Diálogo sobre lo que se quiere, no se quiere y porqué. (Encuesta, entrevista, intercambios). Tabulación del resultado de las encuestas. Dar a conocer los resultados en la institución.	Se dialoga y reflexiona entre jóvenes y adultos. La Escucha activa y diálogo se comienzan a instalar en la cultura institucional.
2. Desnaturalización de la violencia	Desnaturalizar en toda la institución la violencia cotidiana	Crear espacios de reflexión sobre las diferentes formas de violencia.producida por: falta de afecto, participación y sentido, reglas competitivas. enfoque violento del cambio e Individualismo posesivo como dirección de vida.	Conciencia en la institución de la violencia invisible y de la manifiesta. Se dialoga sobre como instrumentar la superación de la violencia invisible.
3. Aspiraciones Profundas	Caracterizar la escuela deseada. La sociedad deseada. El tipo de persona que quisiera ser.	Priorizar las propuestas de todos los actores institucionales.	Enunciados explícitos de la Visión Compartida de las Aspiraciones Profundas.
4. Diseño del plan de cambio	Diseñar los planes de cambio en base a las causas profundas de violencia. visibles e invisibles.	Proyectos para construir la escuela deseada, el tipo de persona que se desea ser y de comunidad a tener. Trato con afecto, participación, actividades con sentido, reglas cooperativas, enfoque no violento, proyecto de vida solidario.	Acuerdos iniciales consensuados sobre un proyecto de cambio hacia la Comunidad- Sociedad deseada, la Escuela y el Proyecto de persona que uno quiere ser.
5. Elección Representantes	Construir un espacio no violento y solidario de participación y decisión conjunta: Elección de Representantes.	a)Los alumnos, en cada curso, definen el perfil del delegados. b)Mecanismos participativos para la elección de "Representantes" de los diferentes actores instituc. Los Docentes Tutores son elegidos por los alumnos.	Delegados y tutores elegidos luego de un proceso de escucha dialogo, construcción de una Visión Compartida basada en las Aspiraciones Profundas de todos los actores institucionales.
6. Asamblea Solidaria: Etapa de Consolidación del CPNVA (comienza)	Construir de un espacio no violento y solidario de participación y decisión: Asamblea Solidaria.	Dialogan y toman decisiones en conjunto los representantes de alumnos, docentes, preceptores, auxiliares y directivos, en espacios y tiempos institucionalizados.	Asamblea Solidaria funcionando regularmente. Elaboran actas, las comunican a toda la institución, respetan los acuerdos. (Se considera parte de un "proceso de aprendizaje" el decidir en conjunto, planificar, ejecutar…).
7. Ejecución del Plan Triple: Construcción de Ambitos No Violentos y Proyectos solidarios en los tres Planos	Elección de Representantes de la A. S. para participar del Nodo local.Concretar la escuela deseada. (Consolidación de CPNVA) Superación de la Violencia individual y comunitaria. Redes. Elaboración, puesta en marcha y evaluación de proyectos de Aprendizaje Servicio con promoción social.	Conocimiento con sentido: ¿Qué conocimiento es necesario tener para realizar un proyecto de Aprendizaje Servicio con promoción social? Interdisciplinariedad y aplicación de trabajo en equipo para la superación de la desigualdad de oportunidades. Construcción de la Red local o Nodo. Conocer, aplicar en si mismos y enseñar a otros técnicas para la superación de la violencia Interna. Construcción de (ámbitos) espacios y tiempos no violentos en los tres planos.	Proyectos de aprendizaje-servicio funcionando. Centros de Formación Permanente y Comisión de Seguimiento. Cursos para padres. Instalación de Aula taller como Pedagogía activa basada en proyectos interdisciplinarios orientados por las necesidades y expectativas de la comunidad. La selección de los temas se realiza por medio de la indagación social que realizan los mismos alumnos con encuestas sobre las necesidades sentidas por la comunidad educativa.

Procedimientos Participativos: Paso - 1

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 1 **Escucha Activa**	Facilitar la expresión sobre lo que quieren y no quieren los alumnos acerca de la sociedad, de la escuela y de si mismos. Profundizar para aclarar lo expresado.	La Pregunta, la Repregunta" y el Diálogo sobre lo que se quiere, no se quiere y porqué. (Encuesta, entrevista, intercambios). Tabulación del resultado de las encuestas. Dar a conocer los resultados en la institución.	Se dialoga y reflexiona entre jovenes y adultos. La Escucha activa y diálogo se comienzan a instalar en la cultura institucional.

Procedimientos Participativos: Paso - 2

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 2 **Desnaturalización de la violencia**	Desnaturalizar en toda la institución la violencia cotidiana	Crear espacios de reflexión sobre las diferentes formas de violencia.producida por: falta de afecto, participación y sentido, reglas competitivas. enfoque violento del cambio e Individualismo posesivo como dirección de vida.	Conciencia en la institución de la violencia invisible y de la manifiesta. Se dialoga sobre como instrumentar la superación de la violencia invisible.

Procedimientos Participativos: Paso - 3

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 3 **Aspiraciones Profundas**	Caracterizar la escuela deseada. La sociedad deseada. El tipo de persona que quisiera ser.	Priorizar las propuestas de todos los actores institucionales.	Enunciados explícitos de la Visión Compartida de las Aspiraciones Profundas.

Procedimientos Participativos: Paso - 4

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 4 **Diseño del plan de cambio**	Diseñar los planes de cambio en base a las causas profundas de violencia visibles e invisibles.	Proyectos para construir la escuela deseada, el tipo de persona que se desea ser y de comunidad a tener. Trato con afecto, participación, actividades con sentido, reglas cooperativas, enfoque no violento, proyecto de vida solidario.	Acuerdos iniciales consensuados sobre un proyecto de cambio hacia la Comunidad- Sociedad deseada, la Escuela y el Proyecto de persona que uno quiere ser.

Procedimientos Participativos: Paso - 5

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 5 **Elección Representantes**	Construir un espacio no violento y solidario de participación y decisión conjunta: Elección de Representantes.	a.Los alumnos, en cada curso, definen el perfil del delegados. b.Se definen mecanismos participativos para la elección de "Representantes" de los diferentes actores instituc. Los Docentes Tutores son elegidos por los alumnos.	Delegados y tutores elegidos luego de un proceso de escucha dialogo, construcción de una Visión Compartida basada en las Aspiraciones Profundas de todos los actores institucionales.

Procedimientos Participativos: Paso - 6

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso -6 **Asamblea Solidaria: Etapa de Consolidación del CPNVA (comienza)**	Construir de un espacio no violento y solidario de participación y decisión: Asamblea Solidaria.	Dialogan y toman decisiones en conjunto los representantes de alumnos, docentes, preceptores, auxiliares y directivos, en espacios y tiempos institucionalizados.	Asamblea Solidaria funcionando regularmente. Elaboran actas, las comunican a toda la institución, respetan los acuerdos. (Se considera parte de un "proceso de aprendizaje" el decidir en conjunto, planificar, ejecutar…).

Procedimientos Participativos: Paso - 7

PLANO INSTITUCIONAL			
Situación Actual	**Objetivos**	**Actividades realizadas por la Tríada y el Grupo Motor en el Plano Institucional**	**Indicadores de resultados**
Paso - 7 **Ejecución del Plan Triple: Construcción de Ambitos No Violentos y Proyectos solidarios en los tres Planos**	Elección de Representantes de la A. S. para participar del Nodo local.Concretar la escuela deseada. (Consolidación de CPNVA) Superación de la Violencia individual y comunitaria. Redes. Elaboración, puesta en marcha y evaluación de proyectos de Aprendizaje Servicio con promoción social.	Conocimiento con sentido: ¿Qué conocimiento es necesario tener para realizar un proyecto de Aprendizaje Servicio con promoción social? Interdisciplinariedad y aplicación de trabajo en equipo para la superación de la desigualdad de oportunidades. Construccón de la Red local o Nodo. Conocer, aplicar en si mismos y enseñar a otros técnicas para la superación de la violencia Interna.Construcción de (ámbitos) espacios y tiempos no violentos en los tres planos.	Proyectos de aprendizaje-servicio funcionando. Centros de Formación Permanente y Comisión de Seguimiento. Cursos para padres. Instalación de Aula taller como Pedagogía activa basada en proyectos interdisciplinarios orientados por las necesidades y expectativas de la comunidad. La selección de los temas se realiza por medio de la indagación social que realizan los mismos alumnos con encuestas sobre las necesidades sentidas por la comunidad educativa.

ENCUENTRO 6

Positivizar el Plano Individual (promera parte)

☑ **Objetivos**

Que los participantes logren:

Positivizar el Pasado a partir de la reconciliación con uno mismo y con los demás.

Positivizar el Presente atendiendo al registro profundo de paz.

Iniciar la construcción de su mundo interno no violento.

☑ **Contenidos**

El proceso de cambio no violento. Las tres vías.

Positivizar el pasado: La reconciliación. "Los personajes"

Positivizar el presente. Experiencia de paz.

Construcción de su mundo interno no violento.

☑ **Actividades**

☛ **Actividad 1. El cambio personal no violento: Las tres vías**

En base al texto que presentamos a continuación se podrá realizar una exposición dialogada.

Las tres vías

Las tres vías por las que llega información a nuestra Conciencia son: Los Sentidos, la Memoria y la Imaginación.

A través de los **Sentidos Externos (vista, oído, gusto, tacto, olfato)** llega información proveniente del **Mundo Externo** que nos rodea y a través de nuestra **Memoria, Imaginación y Sentidos Internos (cenestesia y kinestesia)** llega a nuestra Conciencia información proveniente de nuestro **Mundo Interno.**

Esta información para la Conciencia que llega por la Memoria y la Imaginación son "representaciones" y las que llegan por los sentidos, tanto externos como internos, son sensaciones que se organizan como "percepciones".

Por la vía de la Memoria nos llega información de dos maneras: una es *involuntaria, mecánica,* por ejemplo cuando un recuerdo nos invade y no nos habíamos propuesto recordarlo.

La otra es cuando *evocamos en forma intencional* un recuerdo específico y ese contenido mental es registrado por nuestra Conciencia.

Estas alternativas (mecánica o intencional) existen también en la Vía de la Imaginación.

Por ejemplo, esta vía muchas veces, nos trae mecánicamente "información" por ejemplo, porque asociamos una cosa con otra automáticamente y nos encontramos "pensando" sin quererlo en "lo que pasaría" y nuestra imaginación "se vuela" durante un tiempo sin nuestro control.

Llamamos ensoñar, a ese estado de la mente en que297 se van desenvolviendo las imágenes por sí mismas, casi como en un "sueño despierto" (por Ej. el cuento de "La lechera", que ensueña mientras lleva el cántaro).

Así, sin quererlo concientemente, llegan a la conciencia representaciones (imágenes visuales, auditivas, olfativas, cenestésicas), que experimentamos pasivamente, como si fuéramos los receptores de la información y no podríamos decir que queremos concientemente hacerlo, sino que tal como ocurre durante el sueño, lo que ensoñamos nos "sucede", como un fenómeno involuntario.

A esta función de nuestra mente que genera el "ensueño" y la asociación libre, la llamamos "imaginación libre".

También a partir de nuestra "Imaginación" (como capacidad de generar imágenes que tiene nuestra conciencia) podemos producir nueva "información", intencionalmente.

Por ejemplo, esto ocurre cuando "dirigimos" nuestras imágenes para anticipar escenarios posibles, para planificar o diseñar situaciones que queremos concretar en el futuro (por ejemplo, cuando hacemos un proyecto).

A esta función le llamamos "imaginación dirigida".

La carga emocional asociada a la información.

Ocurre con frecuencia, que recibimos información negativa a través de nuestra propia imaginación, ya sea de modo asociativo-mecánico (algo nos hizo imaginar eso negativo que podría pasar) o de modo intencional (nos proponemos imaginar como podría ser una situación difícil que se avecina).

Si estas imágenes tienen mucha carga emocional, se van a producir cambios en nuestro cuerpo: tensiones en la musculatura de la cara y el tronco, cambios en la respiración, se va a acelerar el ritmo cardíaco, emociones intensas, etc. Estos cambios son muy parecidos a los que se producen cuando estamos ante la percepción de los hechos, y sin embargo estamos hablando del impacto que experimentamos en nuestro cuerpo cuando registramos "solamente" estas imágenes.

Estamos tratando con estas descripciones, de destacar la importancia de esta "realidad interna" para nuestra vida, porque en nuestra cultura materialista, se subestima la importancia de lo que no es palpable, tangible. Esta cultura reconoce como única "realidad" a la realidad externa, esa que llega a nuestra conciencia por los sentidos externos, pero no reconoce a la información que llega a nuestra conciencia desde nuestra Memoria, Imaginación y Sentidos Internos como una "realidad" de la misma importancia para nuestra vida.

Las causas internas de la violencia

La asociación de las imágenes con la carga emocional, **tiene mucha importancia si estamos buscando comprender las causas individuales internas de la violencia en nosotros mismos y en los demás (causas de violencia del Plano Individual).**

Desnaturalización

Lo importante de este fenómeno para nuestro trabajo sobre "desnaturalizar el origen de la violencia en nuestro Mundo Interno", es que **somos afectados por estas imágenes que creamos o que "se crean" en nuestra mente** (por ejemplo sería bueno recordar a "Otelo" y los celos **por causas imaginarias,** destacando la violencia generada en él por las escenas que imaginó y las consecuencias

tremendas que tuvo para su vida eso imaginado por él. Su drama no fue consecuencia de "lo que pasaba" según los datos que llegaban a su conciencia a través de sus sentido externos, sino que fue resultado de la "realidad" que para él, generaba su propia imaginación. Las interpretaciones de los **datos del mundo externo** desde la sospecha, hacían que cualquier comportamiento de su esposa, fuera trasformado en señales de supuestos engaños que lo llevaban a **Imaginar situaciones donde era traicionado.**

La causa de su violencia era esa información que generaba la vía de la imaginación y no la vía de los sentidos externos. La "realidad" que lo torturaba era la de su mundo interno.

Seguramente se podrán encontrar muchos otros ejemplos cotidianos de este fenómeno tan habitual.

La relación entre imágenes y tensiones.

Partimos entonces de lo siguiente: cuando recordamos o imaginamos cualquier suceso positivo o negativo importante para nosotros, se producen cambios importantes en nuestro cuerpo, que se vuelven distensos o tensos, correspondiendo con el tipo de imágenes que nos representamos.

Las imágenes negativas con mucha carga emotiva (**estas imágenes, insistimos, son representaciones de los hechos, no son los hechos**) nos generan cotidianamente, tensiones musculares, emocionales y mentales muy intensas.

A estas tensiones las consideramos **formas de violencia naturalizadas**, que se van acumulando su energía en nuestro interior (en las tensiones emocionales, físicas y mentales).

Le llamamos "naturalizadas", porque por ejemplo ante un recuerdo doloroso, como es el caso de una humillación recibida, respondemos con enojo profundo, explicando a otros y a nosotros mismos la justa indignación que sentimos y la necesidad de actuar también con violencia contra el ofensor. Se considera "natural" que ante una ofensa, se responda con una actitud violenta.

Por lo tanto, puedo albergar un sordo resentimiento por alguien desde que yo era niño, por las ofensas que me hizo en aquel momento y ese enojo me puede acompañar durante toda la vida. Me

parece "natural" que cuando algo me recuerda esa situación, surja el enojo, porque considero injusto lo que me hicieron. ¿Pero qué ocurre cuando me planteo que esta causa de violencia interna para mí, (que contamina mi ánimo) debe ser superada, al igual que toda causa de violencia en mi interior?

Dejo de entenderla como "aquella injusticia que genera mi justo enojo" y la considero como una "causa de violencia interna que me perturba". Con esta nueva interpretación de ese factor de violencia lo **desnaturalizo.**

Ahora considero a este resentimiento, como el impulso violento que debo superar contra alguien, en lugar de ver la imagen de este "alguien" como aquel de quien me tengo que vengar.

Incluyo la superación de ese resentimiento particular, en el proyecto más amplio que me propuse: superar todo impulso de violencia de mi mundo interno, descargando de importancia cualquier contenido mental que me genere violencia, ya sea por la vía de la memoria, sentidos internos o imaginación.

Hay técnicas muy eficaces para esto que vamos a aprender en este curso, que son muy diferentes a las que tratan de imponer un control de la voluntad sobre las emociones.

Resumiendo:

Hemos desarrollado hasta aquí las dos vías internas: Memoria e Imaginación, por las que llegan representaciones a nuestra conciencia.

Y hemos destacado que estas imágenes cuando están cargadas afectivamente, modifican nuestras emociones, nuestra respiración, generan tensiones y movilizan comportamientos.

En síntesis, nuestro comportamiento y nuestras emociones violentas **no son sólo respuesta** a las situaciones externas (objetivas) en las que vivimos, sino que en buena medida, son respuesta a las "situaciones mentales" que tienen que ver con nuestros recuerdos y con las imágenes del futuro que nos representamos.

Vimos también que esas respuestas violentas, **aumentan su intensidad en proporción a las tensiones corporales, emocionales y mentales que tenemos** en ese momento.

La información que nos llega a través de nuestros Sentidos Internos

Decíamos que los Sentidos Internos, son aquellos a través de los cuales llega a nuestra Conciencia la sensación de hambre o saciedad, de sueño, alegría, dolor, paz, y todos los registros de sensaciones internas.

La Cenestesia o Sentido Cenestésico es este "tacto interno" que nos informa de las sensaciones de calor, ardor, dolor, placer, tensiones, distensiones.

Evidentemente, esa información no nos llega a través de ninguno de los sentidos externos.

Como en las dos vías que estudiamos, esta información de los sentidos internos puede llegar a nuestra conciencia en forma mecánica, involuntaria. Por ejemplo esto ocurre cuando uno esta ocupado en alguna actividad en el **mundo y siente malestar físico**, pero no sabe con claridad a que se debe (información que llega mecánica y difusamente a la conciencia desde el intracuerpo) Supongamos que intencionalmente se decide atender a sus sensaciones internas para ver si es por tensiones físicas (revisa los dolores en el cuello o la espalda), atiende a su estómago por dentro para reconocer si tiene hambre, trata de sentir el cuerpo por dentro para comprender si está cansado, con sueño por ejemplo, y entonces a partir de esa nueva información (que antes no era clara), decide ahora hacer algo al respecto para solucionar el problema.

Nuevamente ahora con los **sentidos internos**, la Conciencia es activa, cuando intencionalmente trata de atender a alguna sensación particular del cuerpo, alguna necesidad, alguna emoción y es pasiva **respecto a los datos de los Sentidos Internos**, si está atenta a cualquiera de las otras vías o a los sentidos externos.

Las tensiones físicas, emocionales y mentales como causas de violencia provenientes del propio Mundo Interno (Plano Individual).

Nuestra atención está educada para ser orientada hacia el mundo externo (a través de los Sentidos Externos) y es como si nuestra mente y nuestro cuerpo, estuvieran desconectados entre sí, disociados.

Es como si "la realidad única", fuera la del mundo externo y las sensaciones de nuestro cuerpo y lo que imaginamos y recordamos no tuvieran la jerarquía de esa realidad. Una prueba de ellos es que estamos habituados a planificar nuestro futuro teniendo en cuenta solamente la "realidad" externa en la que quisiéramos vivir. Por ejemplo, hacemos proyectos sobre el tipo de vivienda, de trabajo, los objetos que compraremos, las personas con las que queramos estar, es decir, sobre todo aquello que nos rodea, **sobre lo que podemos percibir con nuestros sentidos externos.**

Resultaría muy extraño escuchar a alguien planificar los años venideros, pensando en **poder disfrutar de un pasado sin resentimientos, de la sensación interna de distensión y paz profunda, de un futuro esperanzado y con sentido.**

Es muy poco frecuente que todos estos objetivos positivos para nuestro mundo interno, fueran planificados con la misma vehemencia con la que proyectamos las mejoras de nuestro entorno.

Lo que proponemos, justamente, es realizar un Plan Triple de Cambio, que intente superar las formas de violencia naturalizadas, **en cada uno de los Tres Planos** y que podamos construir también un mundo interior sin violencia.

El método de cambio para el Plano Individual.

Buscamos en este Encuentro dar inicio a un Plan de Cambio en el Plano Individual. Se trata de la Construcción de un "Paisaje interno positivo, solidario y no violento"

Buscamos primeramente respondernos la pregunta, ¿qué factores **que no provienen actualmente del mundo externo**, me producen violencia?

Una vez detectados, diseñamos el proyecto para la superación de las causas e iniciamos la construcción de lo que deseamos profundamente experimentar en nuestro interior.

Necesidad de diferenciar los factores de violencia del mundo externo de los factores internos.

Ampliando lo anterior

Por ejemplo estoy en una fiesta, rodeado de gente amiga, buena música, comidas y bebidas deliciosas, pero me encuentro triste y enojado.

Puede ser por ejemplo, a raíz de **un recuerdo** de algo valioso perdido (una amistad, una pareja), por una tensión dolorosa que tengo en el cuello y el estómago, (señales dolorosas a través de **sentidos internos**), por algo malo que **imagino** que puede pasar o por todo eso junto.

Generalmente considero "normales" a todos estos estímulos que llegan desde mi mundo interno a mi conciencia y me digo: ¿Cómo no voy a estar enojado o triste después de lo que me pasó? o ¿Cómo no voy a estar preocupado si puede ocurrir tal cosa? Pero ahora vamos a tratar de "desnaturalizar" y a poner de relieve a estas "causas internas de tensión" para actuar sobre ellas y que no nos generen violencia.

Otras causas de violencia interna: Los principios de conducta violentos.

Hay **"Principios" de conducta violentos, "naturalizados",** que orientan el comportamiento tales como: "Trato a los demás como me conviene". "Los utilizo y cuando no me sirven más, los dejo." "Cuando se me oponen, los destruyo".

Esos "Principios" traen consecuencias colaterales, porque nos aíslan emocionalmente de los demás y son generador de relaciones tensas, violentas.

Puedo tener como guía de comportamiento: "Todo aquel que me hizo alguna mala jugada, "murió para mí" o también: "ya verá lo que le espera".

Sin embargo, **también hay principios de vida no violentos activos, como: "Trato a los demás como quiero que me traten"**

Las estrategias violentas

La "estrategia violenta de vida" más frecuente se expresa en el "enfoque violento" que entiende las relaciones como: "ganar o perder"

Es lo opuesto del enfoque no violento activo, que orienta a que busquemos formas de relación en la que "todos ganan".

Este principio es una guía para un comportamiento no violento activo.

Por ejemplo, si en un conflicto se busca construir un proyecto común, que incluya a las partes para que ganemos ambos, este enfoque no violento hará que en lugar de "percibir" al otro como

rival o enemigo, se lo valore positivamente como potencial aliado y eso favorezca las tratativas.

Un principio de conducta violento, es un factor interno que genera violencia continuamente, así como un principio no violento, produce estados de paz y unidad interna al actuar.

El segundo paso para el cambio: El contacto con las aspiraciones profundas.

Es fundamental que lleguemos a hacernos el propósito firme de liberarnos de la violencia interior.

Es necesario que podamos representarnos con claridad el estado de paz y de alegría que quisiéramos mantener en nuestro interior de modo permanente.

*Estas son las hipótesis de trabajo que utilizamos para explicar las **causas internas** de la violencia y que permiten "desnaturalizarla".*

Proceso de cambio no violento (Positivización) del Plano Individual

Las Etapas:

1. Desnaturalización
2. Contacto con las aspiraciones profundas
3. Construcción: (Esta etapa tiene un momento de Inicio y otro de Consolidación)
4. Expansión

Inicio del cambio en el Plano Individual

El esquema de las tres vías por las que llega la información a la conciencia, nos permite comprender mejor como funciona nuestro mundo interno y también operar sobre los factores que generan violencia desde cada una de ellas.

En base a este esquema, planteamos la construcción de un mundo interno con prácticas de trabajo específicas para cada vía.

La positivización, como la estrategia mental más importante

La estrategia mental más importante de la No-Violencia Activa es atender a lo positivo, hacer que crezca y relacionarlo con todo lo positivo para potenciarlo.

Definimos como "positivo", a todo aquello que contribuya a la construcción de una Comunidad, a una Organización y a un Proyecto de Vida Solidarios.

Para lograr incorporar esta estrategia como actitud mental, es necesario reemplazar en uno mismo el hábito violento de "atender exclusivamente a lo negativo, y tratar de eliminarlo". Este hábito mental o enfoque negativo, es una de las causas de la violencia que esta en la raíz de esta Cultura, que disuelve los vínculos solidarios.

La Propuesta plantea no apoyarse en el temor y el odio como motores para el cambio. Estos sentimientos surgen cuando, al analizar una situación, atendemos únicamente a las amenazas y carencias. La metodología de la no-violencia, lleva a movilizarse para la acción desde la paz y el entusiasmo, al atender a las aspiraciones profundas en uno mismo y al destacar en el presente, en el pasado y en el futuro, los elementos que posibilitan su realización.

Estrategia general de la no-violencia activa.

Método de construcción simultánea en Tres Planos.

4 Etapas: Desnaturalización, Aspirac. Prof., Construcción, Ampliación

La estrategia es válida para construir en los Tres Planos y en cada etapa. La llamamos "positivización".

La Construcción en el Plano Individual (positivización)

En el plano individual comenzamos con la propuesta de positivizar simultáneamente el Presente, Pasado y Futuro en cada persona.

Para ello, utilizamos procedimientos específicos para cada tiempo mental.

☛Actividad 2: Positivizar el pasado: "Los personajes"[1]

Leer el siguiente texto, a modo de introducción del ejercicio que se realizará a continuación. Su lectura puede generar reflexiones

1 Roig-D.Tormen-M. Barberena: "Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti". Altuna Impresores. Bs As. 2006

ETAPAS / PLANOS	Desnaturalización Causas de violencia		Construcción de Ámbitos Solidarios y No-violentos		Ampliación Multiplicación de ámbitos y proyectos solidarios
			Etapa 1: "INICIO, Capacitación"	Etapa 2: "CONSOLIDACIÓN Seguimiento"	
SOCIAL	Proyecto Individualista. Reglas Competitivas Desigualdad de Oportunidades Democracia Formal	ASPIRACIONES PROFUNDAS	**NODOS:** Grupo Motor	**NODOS:** Funciones. Proyectos Solidarios	**RED y REDES** Solidarias y No Violentas
INSTITUCIONAL	Falta de: Afecto Participación Sentido Enfoque Violento		**CPNVA:** Proceso Participativo	**CPNVA:** Representantes Asamblea Solidaria	**INTEGRACIÓN AL NODO**
INDIVIDUAL	Actitud Individualista Posesiva Tensiones Resentimientos Temores.		**MUNDO INTERNO** Intención de Cambio Herramientas p/ sí	**MUNDO INTERNO** Herramientas p/ otros	Proyecto de Vida Solidaria

conjuntas, y propiciar un clima de confianza muy necesario para el desarrollo del trabajo.

Leer en forma conjunta el siguiente texto

Es importante tratar el tema del resentimiento porque, si lo vemos en nuestra experiencia, podemos observar cómo produce violencia interna en uno mismo y en los demás.

Nos resentimos con una persona cuando ésta actúa de forma no deseada por nosotros. Por ejemplo, pido un favor a un amigo y éste me lo niega. Entonces quedo resentido con él, porque mi expectativa era que me apoyase y su acción no se corresponde con la expectativa depositada en él.

Ésto sucede frecuentemente en las relaciones entre padres e hijos, entre las parejas, etc. Es importante tratar este tema para reconciliarnos, porque el resentimiento es una fuente inagotable de sufrimiento y de violencia, una cadena que contamina las relaciones humanas.

Frente al resentimiento existen dos posibilidades de solución:

Cambiar mis expectativas: Para ello, comenzaré ubicándome en el lugar del otro, tratando de entenderlo. Contemplando siempre la posibilidad de que el otro pueda no actuar de acuerdo con mis expectativas y que si éste fuera el caso, todo estará bien.

Comunicarme y soltarme con el otro: explicándole que estoy resentido con él y el porqué. Así, el otro sabrá que estoy resentido y podrá cambiar su actitud. Pero si no se lo digo, cada vez que haga algo que no coincida con lo que espero le sumaré al resentimiento más resentimiento... y él seguirá alegremente su camino, sin saber qué sucede conmigo.

En definitiva, quien perderá seré yo. Al comunicarme, en cambio, me estaré haciendo cargo de mis sentimientos.

La contradicción

A menudo en la infancia, la violencia se dirige contra un ser muy próximo que nos genera contradicción. Frente a esa persona o su recuerdo, sentimos alternativamente enojo, admiración y compasión, lo que nos produce un estado de ambivalencia continua. No podemos imaginar totalmente la venganza, ni imaginar por completo el perdón o la protección respecto a ella.

Estamos "atrapados" en el conflicto y cuando avanzamos en la concreción de uno de esos impulsos, surge el otro que inhibe el anterior y comienza a crecer el nuevo impulso en nuestra imaginación, hasta que es inhibido por el primero. Piénsese en la relación de enojo contra alguno de nuestros padres, y en el ciclo de aumento de la ira hasta que aparece la idea de dañarlo, mientras a la vez surge la compasión por su fragilidad y el afecto y agradecimiento por lo admirable que ha sido en muchos aspectos.

Allí comienza el proceso de reconocimiento de sus cualidades y virtudes hasta llegar casi a la expresión del afecto, y en ese punto se inhibe la expresión física y se regresa al enojo, al recuerdo de sus acciones que frustraron mis deseos o a los castigos recibidos. Y así quedamos atrapados en un circuito cerrado que no termina nunca de resolverse. Se va aliviando la carga de estos sentimientos en forma momentánea, a partir de los reproches o expresiones de afecto que realizamos alternativamente. Pero siempre se regresa a la contradicción, se vuelve a cargar emocionalmente

cada parte de la historia, y la emoción se proyecta sobre otras personas, por similitud con alguno de los tramos de esta relación ambivalente. Siempre ciclando por ejemplo, entre el miedo a que le pase algo malo y la ira, porque hace cosas que consideramos inadecuadas. Se trata de desatar esos nudos. La salida del conflicto por la afirmación de lo positivo, implica el reconocimiento de que esa contradicción que nos produce sufrimiento es un obstáculo que nos resta energía y tiempo mental para poder hacer todas las otras cosas que realmente queremos, para concretar nuestras mejores aspiraciones.

Si no tengo un motivo importante para superar ese conflicto interno, si no experimento un fuerte interés por pasar a otra cosa más deseable, continúo tratando de resolver mi nudo negativo con la mirada atrapada en él. Las aspiraciones profundas dan la dirección y la energía necesarias para salir de esas contradicciones. Salgo de ellas gracias a un proyecto muy querido que me da fuerzas para la superación de la contradicción. Salgo, principalmente, si encuentro un "sentido" en realizar el esfuerzo. En el trabajo de positivización del pasado observamos que hay obstáculos, tales como emociones y recuerdos negativos. Nuestra mente va hacia recuerdos que nos duelen, a situaciones contradictorias, en lugar de estar ocupada en construir lo que anhelamos. Se imponen en nuestra mente, por ejemplo, los recuerdos de las situaciones o personas que nos generan resentimiento. Vamos a tratar de convertir esta reacción de enojo, que tenemos frente al recuerdo de alguien, en una experiencia de paz.

Positivizar el pasado es sobre todo la reconciliación con nosotros fundamentalmente porque esos aspectos negativos que estamos viendo en los demás, también los tenemos nosotros mismos y no los aceptamos. Son esos aspectos por los que nos quejamos de los demás.

Trabajo con la queja. Un ejemplo que ilustra el ejercicio.

1. ¿De quién me quejo?

Me quejo de una amiga que me traicionó.

2. ¿Qué emoción siento cuando me quejo de esa persona?

Siento bronca.

3. ¿Cómo llamo a aquel de quien me estoy quejando?

Es una traicionera.

4. ¿Fui alguna vez así? Voy a buscar en mi memoria la más remota vez en que lo fui.

Reconozco que alguna vez me comporté de ese modo. Siento vergüenza por ello, es algo que nunca conté a nadie…

5. Le hago un pedido. Le pido un cambio de conducta para que salga de esa situación que me produce tanto sufrimiento a una situación más positiva. El pedido tiene que ser en positivo y tiene que llevar a realizar una acción.

6. Hago un acto de RECONCILIACIÓN: PEDIDO 1. Pido en mi interior que sea sincera y que me hable con franqueza.

7. Puedo hacerle este pedido porque reconozco en ella alguna virtud en relación a él. VIRTUD 1. Reconozco que es consecuente con sus ideas, es coherente (a pesar de que no me gustó lo que hizo).

8. Ahora me pongo en el lugar del otro ¿Qué "creo" que siente ante mí? Creo que siente desprecio.

9. ¿Desde esa emoción, cómo "creo" que me llama?

Sos una "débil"

10. "Me hace un pedido". Imagino que me pide un cambio de conducta para que salga de esa situación hacia una más positiva.

11. Hago nuevamente un acto de RECONCILIACIÓN. PEDIDO 2: Me pide que sea fuerte y que exprese libremente los sentimientos.

12. Puede hacerme este pedido porque reconoce en mi alguna virtud en relación a éste. VIRTUD 2: sensibilidad.

13. Aforismo para el ser humano No–Violento.

Tenemos 2 pedidos: uno afuera y otro adentro. Lo que pido doy. ¿Cómo? ¿Cómo creo que el otro me lo pide? Para ello me baso en las virtudes que tienen "esos personajes". Los dos personajes son parte de uno mismo. El primero es una proyección. Es un personaje negado y rechazado en nosotros y cuando más lo reprimimos, con más fuerza aparece "afuera", provocándonos mucha violencia.

También son partes de uno mismo las virtudes, es decir los aspectos que nos fortalecen.

Entonces: "DOY LO QUE PIDO DEL MODO EN QUE ME LO PIDE" Estoy dispuesta a ser sincera y decir las cosas con franqueza (Pedido 1), siendo fuerte para expresarme libremente (Pedido 2); basándome en mi coherencia (Virtud 1) y sensibilidad. (Virtud 2).

Ejemplo presentado en planilla

El mismo ejercicio puede presentarse en una planilla. Para ilustrar la forma de completarla, tomaremos el ejemplo dado en los párrafos precedentes.

Ejercicio : Los Personajes

1. ¿De quién me quejo?

.....

2. ¿Qué emoción siento cuando me quejo de esa persona?

.....

3. ¿Cómo llamo a aquel de quien me estoy quejando? Es un/a...

.....

4. ¿Fui alguna vez así? Voy a buscar en mi memoria, la vez más remota en que lo fui:

.....

5. Le hago un pedido. Le pido un cambio de conducta para que

Personaje 1	Personaje 2
¿Qué Siento?	¿Qué creo que siente?
¿Cómo lo/a llamo?	¿Cómo creo que me llama?
Pedido 1	Pedido 2
Virtud 1	Virtud 2
Aforismo:	

salga de esa situación que me produce tanto sufrimiento, y le solicito que la convierta en una situación más positiva. El pedido tiene que ser en positivo y debe llevar a realizar una acción.

6. Hago un acto de RECONCILIACIÓN: PEDIDO1.

.....

7. Puedo hacerle este pedido porque reconozco en ella alguna virtud en relación a él. VIRTUD 1.

.....

8. Ahora me pongo en el lugar del otro. ¿Qué "creo" que siente ante mí?.

.....

9. ¿Desde esa emoción, cómo "creo" que me llama? Sos un/a...

.....

10. "Me hace un pedido". Me pide un cambio de conducta para que salga de esa situación hacia una más positiva.

11. Hago nuevamente un acto de RECONCILIACIÓN: PEDIDO 2.

.....

12. Puede hacerme este pedido porque reconoce alguna virtud en relación a él: VIRTUD 2.

.....

13. Aforismo para el ser humano no–violento. Tenemos 2 pedidos: uno "afuera" y otro "adentro". Lo que pido doy. ¿Cómo? ¿Cómo creo que el otro me lo pide? Para ello me baso en las virtudes que "esos personajes" tienen. Los dos personajes son parte de uno mismo. El primero es una proyección. Es un personaje negado y rechazado en nosotros, y cuando más lo reprimimos, con más fuerza aparece "afuera", provocándonos mucha violencia. También son partes de uno mismo las virtudes, es decir los aspectos que nos fortalecen.

Entonces: "DOY LO QUE PIDO DEL MODO EN QUE ME LO PIDE"

.....

.....

☛ Actividad 3: Experiencia de Paz

La experiencia de Paz se basa en la propiedad que tienen ciertas imágenes de producir distensión profunda. En este caso utilizaremos la imagen de una esfera.

Realizamos el relax externo, interno y mental "Comenzamos por imaginar una esfera transparente que, bajando desde lo alto, va entrando por la cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón". (Algunas personas al principio no pueden imaginar bien esta esfera. De todas maneras, no es mayor inconveniente ya que sí pueden experimentar una agradable sensación en el pecho, sin el apoyo de la imagen esférica. Sin duda, con el tiempo, podrán visualizar correctamente esa esfera que va bajando y termina colocándose en el centro del pecho).

"La esfera comienza a expandirse lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, sobreviene una cálida sensación de paz y unidad interna. Se la deja operar por sí sola".

(Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo irradiando desde el centro del pecho cada vez más, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando ésta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa). "A veces, la respiración se hace amplia, acompañando a las emociones positivas que se presentan: de agrado, inspiradoras, etc. Entonces, prestamos mayor atención a la respiración y dejamos que acompañe a las emociones positivas". "Surgen recuerdos y algunas imágenes muy vívidas, dejamos que estas imágenes acompañen y atendemos especialmente el registro de paz creciente". (Cuando el registro, que comenzó en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta sus límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz). "Hagamos retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, la llevaremos nuevamente hasta la cabeza, para ir haciendo desaparecer la esfera. Así queda terminada la experiencia de paz".

(Aclaración final: si no se ha relajado correctamente, esta impor-

tante experiencia de paz no tiene oportunidad de manifestarse). L.A.Ammann: "Autoliberacíon", Planeta, Bs As, 1991.

☛ Actividad 4: Intercambio Final

Cada integrante realiza una evaluación del encuentro respondiendo a la pregunta: ¿Qué aprendimos? El capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico 6 y aclara las dudas que surgen. Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo Práctico en la semana.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 6

¿Qué esperamos lograr?

Generar espacios de diálogo institucionales (con directivos, docentes y alumnos)

Diseñar un plan para la transformación del mundo interno

Propuesta

Plano Institucional:

A partir de la encuesta realizada en el trabajo práctico Nº 5, generar espacios de diálogo institucionales

✓Con los docentes y directivos

Analizar, reflexionar y registrar qué se siente acerca de los datos que aportan los alumnos en la encuesta. Organizar la devolución.

✓Con los alumnos

Concretar la devolución de los datos obtenidos de manera que la encuesta resulte un "disparador" de temas y apertura de la comunicación directa con los alumnos.

Plano Individual

Diseñar un plan de construcción de un "mundo Interno" no violento a partir de la lectura del texto: "Aplicación de la No-Violencia Activa en el Plano Individual como parte del método Triple de Cambio"

Fecha de entrega.

En encuentro 7, se intercambiará sobre la experiencia de escucha activa y comunicación directa puesta en marcha en la semana y sobre el diseño del plan de cambio individual.

Materiales.

Encuestas a los alumnos confeccionada en el TP Nº 5

Síntesis de los datos obtenidos.

Texto: "Aplicación de la No-Violencia Activa en el Plano Individual como parte del método Triple de Cambio" (ver anexo al finalizar el encuentro)

El capacitador debe armar un cuadernillo para entregar a los participantes conteniendo:

Una portada con los objetivos, propuestas de materiales y fecha de entrega.

Los materiales necesarios para realizar este Trabajo Práctico.

Para garantizar que la propuesta se amplíe es necesario incorporarla paulatinamente al Proyecto Institucional. Esto puede lograrse en la medida que contemos con el apoyo del equipo directivo (si es que éste ya no forma parte del Grupo Motor docente).

Por ello proponemos, en primer lugar, compartir la propuesta con el equipo directivo para poder socializar el sentido de la misma.

ANEXOS DE MATERIALES

ETAPAS / PLANOS	Desnaturalización Causas de violencia	Construcción de Ámbitos Solidarios y No-violentos		Ampliación Multiplicación de ámbitos y proyectos solidarios
		Etapa 1: "INICIO, Capacitación"	Etapa 2: "CONSOLIDACIÓN Seguimiento"	
	ASPIRACIONES PROFUNDAS			
SOCIAL	Proyecto Individualista. Reglas Competitivas Desigualdad de Oportunidades Democracia Formal	**NODOS:** Grupo Motor	**NODOS:** Funciones. Proyectos Solidarios	**RED y REDES** Solidarias y No Violentas
INSTITUCIONAL	Falta de: Afecto Participación Sentido Enfoque Violento	**CPNVA:** Proceso Participativo	**CPNVA:** Representantes Asamblea Solidaria	**INTEGRACIÓN AL NODO**
INDIVIDUAL	Actitud Individualista Posesiva Tensiones Resentimientos Temores.	**MUNDO INTERNO** Intención de Cambio Herramientas p/ sí	**MUNDO INTERNO** Herramientas p/ otros	Proyecto de Vida Solidaria

Personaje 1	Personaje 2
¿Qué Siento?	¿Qué creo que siente?
¿Cómo lo/a llamo?	¿Cómo creo que me llama?
Pedido 1	Pedido 2
Virtud 1	Virtud 2
Aforismo:	

LOS PERSONAJES

1. ¿De quién me quejo?

.....

2. ¿Qué emoción siento cuando me quejo de esa persona?

.....

3. ¿Cómo llamo a aquel de quien me estoy quejando? Es un/a...

.....

4. ¿Fui alguna vez así? Voy a buscar en mi memoria, la vez más remota en que lo fui:

.....

5. Le hago un pedido. Le pido un cambio de conducta para que salga de esa situación que me produce tanto sufrimiento, y le solicito que la convierta en una situación más positiva. El pedido tiene que ser en positivo y debe llevar a realizar una acción.

6. Hago un acto de RECONCILIACIÓN: PEDIDO 1.

.....

7. Puedo hacerle este pedido porque reconozco en ella alguna virtud en relación a él. VIRTUD 1.

.....

8. Ahora me pongo en el lugar del otro. ¿Qué "creo" que siente ante mí?.

.....

9. ¿Desde esa emoción, cómo "creo" que me llama? Sos un/a...

.....

10. "Me hace un pedido". Me pide un cambio de conducta para que salga de esa situación hacia una más positiva.

11. Hago nuevamente un acto de RECONCILIACIÓN: PEDIDO 2.

.....

12. Puede hacerme este pedido porque reconoce alguna virtud en relación a él: VIRTUD 2.

.....

13. Aforismo para el ser humano no–violento. Tenemos 2 pedidos: uno "afuera" y otro "adentro". Lo que pido doy. ¿Cómo? ¿Cómo creo que el otro me lo pide? Para ello me baso en las virtudes que "esos personajes" tienen. Los dos personajes son parte de uno mismo. El primero es una proyección. Es un personaje negado y rechazado en nosotros, y cuando más lo reprimimos, con más fuerza aparece "afuera", provocándonos mucha violencia. También son partes de uno mismo las virtudes, es decir los aspectos que nos fortalecen.

Entonces: "DOY LO QUE PIDO DEL MODO EN QUE ME LO PIDE"

.....

Experiencia de paz

Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente.

Entonces imagina una esfera transparente y luminosa que, bajando hacia ti, termina por alojarse en tu corazón.

Reconocerás al momento que la esfera deja de aparecerse como imagen para transformarse en sensación dentro del pecho.

Observa como la sensación de la esfera se expande lentamente desde tu corazón hacia fuera del cuerpo al tiempo que tu respiración se hace más amplia y profunda.

Al llegar la sensación a los limites del cuerpo detén allí toda operación registra la experiencia de paz interior y déjala operar por si sola.

En este estado de paz puedes permanecer el tiempo que te parezca adecuado. No prestes atención a la respiración, sólo deja que acompañe a las emociones positivas. Concéntrate en la sensación expansiva dentro de tu pecho.

Ahora haz retroceder la sensación y la imagen hasta el centro del pecho, cerca del corazón.

Desde allí, llévala nuevamente hasta tu cabeza y luego hazla des-

aparecer en la misma posición que la tomaste inicialmente.

"Aplicación de la No-Violencia Activa en el Plano Individual, como parte de método triple de cambio"

Para su mejor estudio, consideramos al "Mundo Interno" al que llamamos Nivel Individual, subdividido en los tres tiempos mentales: Presente, Pasado y Futuro.

También podemos ver a estos "tiempos", como el resultado de la acción de los Sentidos, la Memoria y la Imaginación, tres "vías" que llevan información a la Conciencia y a través de las cuales esta, también "busca" y "construye" información.

Estrategia general para la Construcción NVA en el Plano Individual del método CPNVA

Para la Construcción de un mundo interno no violento, la estrategia propuesta es seguir avanzando "por rodeo" frente a lo negativo, buscando el momento en que las resistencias se debiliten y entonces, realizar el cambio que queremos, sin forzamientos y con resolución.

Vamos a dar algunos ejemplos sobre la aplicación de la Metodología de la No-Violencia Activa en los tres tiempos mentales.

Construcción de un Futuro sin temores y esperanzado

Este tiempo mental esta vinculado a la Vía de la Imaginación, por la que llegan a nuestra Conciencia las imágenes que se producen mecánicamente (sueño o ensueño) o que creamos intencionalmente (imaginación dirigida).

Para un Individuo, "Positivizar", su mundo interno, comienza por la acción de descubrir en su interior, las imágenes con carga emocional, del futuro coherente en que quisiera vivir.

Ese futuro que imaginemos, estará entonces de acuerdo con sus aspiraciones más profundas, por ejemplo: "una sociedad justa y solidaria, constituida por instituciones e individuos coherentes con ella".

Esta imagen con encaje emocional del futuro deseado, orientará las acciones.

El procedimiento para configurar la visión del futuro deseado, comienza por reconocer nuestras más profundas aspiraciones respecto del tipo de persona que queremos ser, de Escuela u Organización y de Comunidad que queremos integrar. El procedimiento completo esta desarrollado en el Encuentro 3.

Estos "Ideales" no son sólo conceptos, sino imágenes ligadas a sentimientos intensos, en las que se concentra el significado emocional de aquello que queremos.

Información positiva o negativa

Es muy diferente que lleguen continuamente a nuestra conciencia por vía de nuestra propia imaginación, la representación de todas las amenazas posibles y que actuemos sólo en respuesta a ellas, a que nos llegue la visión positiva de todo lo que queremos construir y que sea esto sobre todo, lo que nos impulse a la acción.

Si se comienza la construcción de este nuevo ámbito mental menos tenso, nuestro estado mental y físico, habrá mejorado sensiblemente.

Conversión de Imágenes tensas

Sin embargo es necesario convertir las imágenes, negativas fijas y repetitivas puntales, de algunos temores muy intensos y recurrentes.

Estas imágenes son fuente de importantes tensiones internas y es necesario convertirlas en positivas e integrarlas al resto de los contenidos mentales de los que se encontraban aisladas.

Con este fin, se desarrollarán en los Encuentros 6 y 7 técnicas de trabajo específicas.

Los ámbitos permanentes no violentos y solidarios

Para sostener en el tiempo y profundizar el cambio en nuestro "paisaje interno", son necesarios ámbitos de interacción humana sistemáticos que lo faciliten (para esto son útiles además, los CPNVA, los Nodos y la Red misma con los Centros de Formación Permanentes, la Comisión de Seguimiento y demás comisiones de trabajo que nos brindan refuerzos constantes y persistentes para profundizar en esta nueva dirección).

Positivización del Presente

Este tiempo mental corresponde a la vía de la Sensación, llamada así porque es a través de los Sentidos que nuestra Conciencia se conecta con el mundo externo y el interno (y este último, incluye la sensación de nuestras propias respuestas).

Las sensaciones internas

Así como está "naturalizada" la violencia cotidiana en el mundo en que vivimos, también es natural sentirse agobiado, oprimido, tenso, con cansancio, con dolores, como si estas sensaciones corporales fueran normales. También es normal sentir temores al futuro, tener resentimiento respecto al pasado y atender en el presente sólo a lo negativo.

Uno está habituado a sus tensiones físicas y mentales, como si fuera "natural" convivir con tensiones innecesarias permanentes.

Y esta acumulación de tensiones, opera como una bomba interna, que va aumentando su poner destructivo y cuando llega a un límite, estalla por cualquier causa (la gota que rebalsa el vaso).

En esa situación de tensión acumulada excesiva, un estímulo menor, que pasaría inadvertido si se estuviera calmo y relajado, se puede convertir en el gatillo que dispare una reacción desproporcionada, que luego lamentamos.

La acumulación de tensiones continuas es lo que se trata de eliminar con las prácticas de relajamiento, por ser estas tensiones innecesarias una de las causas "ocultas" que intervienen en la producción de los emergentes violentos.

Son ocultas hasta para nosotros mismos a la hora de explicarnos porque estamos enojados con alguien o algo.

La razón que esgrimimos para explicar ese monto de violencia que sentimos, muchas veces es sólo el comportamiento incorrecto del otro, y no entra en el cuadro de causas, la tensión corporal que tengo en ese momento.

Si pruebo a relajarme, podría mantener la argumentación en contra del otro que tenía, pero la intensidad del enojo habrá disminuido y me permitirá actuar con mayor cordura frente a la situación.

Positivizar la información que nos llega por medio de los sentidos internos, construyendo sensaciones de distensión y de paz

Para Positivizar el contenido de esta vía, comenzamos por transformar las sensaciones negativas que nos llegan desde el interior de nuestro cuerpo:

1.Desnaturalizar las tensiones físicas, emocionales y mentales innecesarias, reconociéndolas en nuestro propio cuerpo como algo que podemos dejar de padecer.

2.Aplicar las técnicas de distensión hasta que el relax se pueda manejar a voluntad.

3.Incorporar progresivamente el hábito de registrar las sensaciones internas de nuestro propio cuerpo y aflojar las tensiones innecesarias.

Reemplazar el hábito de atender a lo negativo y actuar con violencia para destruirlo, por el nuevo hábito de destacar en nuestra mente todo aquello positivo, ya sea lo que percibimos de las personas del entorno, lo que recordamos del pasado o lo que imaginamos del futuro y actuar con paz interior para hacer crecer ámbitos no violentos.

Se busca entonces, aliviar primero las tensiones existentes en nuestro cuerpo, con los tres niveles de relajación y luego, se trata eliminar el origen de las tensiones continuas o recurrentes, asociadas a ciertas imágenes fijas (repetitivas) que nos generan temor o violencia y que podemos tener en nuestra mente.

4.Reconocer en nuestra propia mente la inquietud generada por el hábito del individualismo posesivo más superficial y reemplazarlo progresivamente por la quietud mental y los proyectos de servicio, desde un lugar más interno.

La sensación presente de nuestras propias intenciones

Por ejemplo, trate de diferenciar las sensaciones internas que producen los impulsos a ayudar y servir, de las originadas en los impulsos de vengarse o de dominar, producidas por el enfoque contrario.

La sensación que nos genera el registro de nuestras propias inten-

ciones, son también datos presentes que llegan a nuestra conciencia y podemos por lo tanto positivizarlos, invirtiendo su signo.

Los Consejos Permanentes y las Redes, ayudan a permanecer en el propósito de superación de nuestras sensaciones internas producidas por tensiones físicas y mentales innecesarias o por nuestras propias intenciones posesivas y a reemplazarlas por las sensaciones internas de soltura y libertad que producen las intenciones de ayudar y soltar.

Entiéndase que estamos hablando de sensaciones internas (registros) que experimentamos al actuar en una dirección u otra y a partir de los cuales podemos elegir que intenciones queremos mantener en nosotros mismos por la sensación de unidad y libertar que nos producen.

Es diferente esta libertad de opción que nos ofrece la observación de las consecuencias que tiene en uno mismo un tipo de intenciones u otra, a considerar que el egoísmo es malo y la solidaridad es buena y que hay que ser solidario como un imperativo moral que va a tener un castigo en caso de no cumplirse.

No estamos hablando de castigos o premios externos para controlar la conducta, sino de de ofrecer posibilidades para que cada individuo pueda tener conciencia de la consecuencia de sus propias intenciones en el mismo y elegir libremente la dirección que quiere dar a si vida.

Normalmente esta cultura no ofrece posibilidades de comparar la actitud posesiva con el soltar, el proyecto individualista de vida por el proyecto de servicio, no es posible comparar lo que se siente al dar con el recibir, porque todo nos influye para que veamos un solo camino contractivo y posesivo. Las acciones solidarias son excepcionales y no llegan a convertirse en el comienzo de un proyecto alternativo de vida por el que las nuevas generaciones pudieran tener la oportunidad de experimentar y de elegir.

En síntesis

Tomando en cuenta las sensaciones corporales que llevan a la conciencia nuestros sentidos internos, es posible construir un nuevo paisaje interno, positivizando las sensaciones internas tensas al

convertirlas en distensas y en sensaciones de paz. También si modificamos el tipo de intenciones contractivas posesivas por intenciones de servicio, se puede registrar la conversión de las sensaciones internas de opresión por sensaciones de soltura y libertad.

Estos son ejemplos de cómo construir un nuevo paisaje interno no violento, aplicando la metodología de la No-Violencia Activa a la vía de la sensación (sentidos internos).

Positivización del Pasado

Cuando hablamos de nuestro pasado nos referimos a la vía de la Memoria, por la que llegan los recuerdos a nuestra Conciencia. Estos pueden hacerse presentes espontáneamente y también podemos intencionalmente evocarlos.

Positivizar en este caso comienza por:

Desnaturalizar nuestra historia.

Hacer conciente la imagen negativa que tenemos de nuestra historia personal, aceptando que este enfoque pesimista, podría no ser la única manera de entenderla.

Es necesario considerar que el énfasis que le damos a los hechos desgraciados y al argumento lamentable o trágico, está generando muchos de nuestros estados de ánimo negativos, diariamente.

Es preciso reconocer que este clima negativo de fondo que oscurece el presente y el futuro, es consecuencia de un enfoque negativo que aprendimos y aceptamos.

Este enfoque violento de nuestra atención, nos lleva a que seleccionemos como información privilegiada para nuestra conciencia, las pérdidas, los fracasos y las amenazas.

Obviamente entonces, nos van a acompañar todo el tiempo los estados de ánimo de tristeza, enojo y temor, correspondientes a aquellas imágenes mentales que privilegiamos.

Estas imágenes negativas las registramos habitualmente, en relieve como "figuras" sobre un "fondo", constituido por el resto de las cosas que "no importan demasiado", entre las que se encuentran: "el hecho de estar vivo", "hay gente que nos quiere", "tenemos algún amigo en quien confiar", "hay una serie de cosas que

nos gustan y que estamos haciendo", "hay aspectos de nosotros mismos de los que estamos satisfechos", etc. A estos hechos les otorgamos muy poco valor en relación con los negativos.

Es necesario para comenzar el cambio, reconocer que hay una **cierta libertad para realizar la "edición" de nuestro "material biográfico".**

Es posible priorizar y organizar de diferentes maneras la información que guardamos en la memoria y en lugar de componer argumentos centrados en el fracaso, los defectos y en las pérdidas, es posible y deseable centrarse en priorizar los descubrimientos, las experiencias de felicidad y las realizaciones.

Cuando alguien dice que la mejor actitud consiste en ver lo positivo y lo negativo simultáneamente, se olvida que la atención se puede centrar en uno de los dos aspectos a la vez y que hay una tendencia en la cultura de la que somos parte, a centrarse en lo negativo.

Por lo tanto la pretensión de ecuanimidad, de tener en cuenta los dos aspectos en la misma medida, debería considerar la fuerza del hábito del enfoque trágico, socialmente aceptado.

Desnaturalizar la existencia de este hábito instalado en la cultura, permitirá comenzar a intentar "reeditar" una historia más equilibrada y menos climática (con menos violencia, temor o tristeza) acerca de nuestra vida y del mundo.

a. Avanzando un paso más, es conveniente destacar las experiencias de gran felicidad, en particular las de contacto con una forma inspiradora de percibir el mundo y la propia vida.

b. Es necesaria la reconstrucción de la historia de las instituciones en las que nos formamos, Familias, Escuela, Trabajo, etc. rescatando todo lo que han posibilitado (antes y ahora) y apoyarse en esos aspectos positivos para mejorarlas en lugar de la crítica y el reproche constante.

c. (Idem) Una tarea igual de positivización para la historia del país.

d. (Idem) Para la positivización de la historia de la humanidad.

El procedimiento sugerido para la positivización del pasado de

la sociedad es el rescate de los "momentos específicamente humanos" que se puedan encontrar. Estos momentos se caracterizan por varios rasgos: el ser humano fue el valor central, la solidaridad superó al individualismo posesivo, el ser humano se consideró a sí mismo como parte de la naturaleza y no enfrentado a ella, se dio una gran importancia al conocimiento y se lo puso al servicio de todos, floreció la creatividad, la poesía y el arte en general, emergió el sentimiento de búsqueda de lo sagrado, por encima del fanatismo y la intolerancia (por ejemplo, el momento del Renacimiento, representado por algunos humanistas notables).

Reconocer las señales internas y externas de esas fuerzas constructivas, posibilita convertir en positiva la imagen desesperanzada que tengamos de la historia y "re-editarla".

e. Esta conversión del punto de vista violento, nos confirma que no vamos con nuestra propuesta humanizadora, en contra de la corriente de la historia, porque esta no va hacia la destrucción, sino que nos sumamos a todo lo que en ella puja por abrirse paso hacia la solidaridad y la libertad.

f. La positivización de la "historia de la vida natural o biológica" es posible, si reconocemos los mecanismos de supervivencia de infinidad de especies, basados en la cooperación y la complementación.

Es importante reconocer la importancia de estos mecanismos adaptativos de base, (¿solidarios?) en la formación de innumerables tipos de comunidades y asociaciones de animales o vegetales que han probado su eficacia durante millones de años.

g. Otro paso es redefinir el relato que nos hacemos sobre el proceso evolutivo de la materia y de la vida, y poder verlo como algo que va desde la desorganización, hacia la organización o dicho de otro modo, que avanza hacia integración creciente de "partes", en "totalidades" cada vez mayores y complejas, impulsadas por una fuerza interna. (por ejemplo: ver el enfoque de la evolución del físico Prigogine).

h. Este reconocimiento del asociativismo presente en toda la naturaleza, nos permite comprender por lo menos, que la visión del individualismo y la competencia como algo fundado en lo instintivo o en la "animalidad" del ser humano, es sólo una descripción posible tan demostrable o indemostrable como la contraria.

i. Con el mismo criterio biologista, podemos decir que estos otros instintos asociativos, cooperativos, son impulsos propios también de nuestra naturaleza animal.

Estos "instintos" pueden haber influido, para que muchos seres humanos hayan intentado construir una comunidad humana solidaria y no violenta en diferentes momentos de la historia.

También hoy, esas mismas fuerzas biológicas que impulsarían a la cooperación, (Pangea y la biósfera como unidad de lo vivo) puede estar marcando la tendencia hacia una nación humana universal, desde alguna localización neurofisiológica que comanda la dirección de la especie hacia la libertad de la mente y la solidaridad con todos los seres humanos y el resto de seres vivos.

Estos argumentos no pretenden ser parte de una discusión científica o filosófica, sino que intentan poner en evidencia (desnaturalizar) las concepciones pesimistas de la historia el hombre, de la vida y del universo y ponerlas en el lugar de "ediciones" de la masa de información y por lo tanto esta información también puede organizarse de otro modo.

Sobre todo nos interesa observar como estas diferentes concepciones sobre la dirección que lleva la historia, nos afectan emocionalmente y se convierten en imágenes tensas o distensas permanentes en la medida en que aceptamos una u otra, como el argumento mayor del relato en el que estamos inmersos.

Como operar con las imágenes tensas.

Conversión de Imágenes tensas respecto al pasado.

Sin embargo, y del mismo modo que lo proponíamos respecto al Futuro, es necesario convertir las imágenes negativas fijas y repetitivas que tenemos en nuestra memoria, de algunos resentimientos, perdidas o culpas que nos persiguen continuamente.

Estas imágenes son fuente de importantes tensiones internas y es necesario convertirlas en positivas e integrarlas al resto de los contenidos mentales de los que se encontraban aisladas.

Contamos con una serie de prácticas para superar la violencia de nuestro Paisaje Interno que se desarrollan en los Encuentros 6 y 7

y se profundizan en la Etapa de Consolidación. (Curso de Relax, Autoconocimiento, Experiencias Guiadas, Operativa, etc.)

Síntesis del Plano Individual

En el Plano Individual se trata de ir incorporando la Metodología de la No-Violencia Activa como estilo cotidiano, tratando de convertir en positiva la información que llega a nuestra conciencia por las tres Vías. (Sentidos, Memoria e Imaginación)

La Construcción de un nuevo Paisaje Interno solidario y no violento como ámbito permanente para nuestra Conciencia, nos interesa en particular, cuando queremos concretar cambios importantes en nuestra vida y en el mundo y necesitamos contar con una mayor disponibilidad de energía y tiempo para dedicarle.

La estrategia de cambio aplicada a los Tres Tiempos mentales no es mecánica, es intencional,

Tiene como indicadores de Resultados Esperados, contar con un pasado sin resentimientos, un futuro esperanzado y un presente con paz interior.

Desde esta situación interna estamos en las mejores condiciones Individuales, para construir el entorno Institucional y Social justo y solidario al que aspiramos.

Acciones para positivizar el Plano Individual (parte II)

☑ **Objetivos**

Reconocer lo positivo en el Plano Individual (mundo interno) y ampliarlo.

Superar los obstáculos (resistencias) para lograr el objetivo general.

☑ **Contenidos**

Positivización del pasado: Biografía positiva.

Positivización del presente: Conversión de imágenes tensas cotidianas.

Positivización del futuro: Superación los temores y la desorientación.

☑ **Actividades**

☛ **Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico Nº 6**

Se intercambiará sobre la experiencia de escucha activa y comunicación directa puesta en marcha en la semana y sobre el diseño del plan de cambio individual.

☛ **Actividad 2: Positivización de la Biografía**

Introducción

La positivización del pasado apunta a reemplazar el enfoque que da relevancia a los fracasos, las pérdidas y desilusiones, con un enfoque que privilegie lo que queremos que crezca en el futuro.

Las experiencias de "sentido", son las que nos produjeron una gran felicidad, un estado de alegría intensa que luego tratamos de repetir y por eso orientan nuestras búsquedas. Es necesario enumerarlas y ubicarlas en el tiempo y contexto que ocurrieron.

Además, destacamos las virtudes o capacidades para relacionarnos positivamente con los demás, con el conocimiento, y con el arte, con lo profundo de nosotros mismos.

Este enfoque positivo de nuestro pasado, contribuye a esclarecer nuestras aspiraciones profundas respecto de lo que queremos llegar a ser como individuos, al tipo de instituciones en las que queremos participar y el tipo de sociedad en la que queremos vivir y dejar para otros.

Propuesta

Elaborar la biografía "del sentido", destacando los momentos en los que experimentamos verdadera paz y las condiciones que hicieron que esos sentimientos se manifestaran en su plenitud.

Dividir nuestra biografía en períodos de 6 años y escribir algunos datos positivos de cada período.

Para esto, apelar a la propia memoria, la ayuda de terceros o los registros externos (fotos, documentos, etc.) que nos recuerden la época y las circunstancias.

Enfatizar los registros de paz profunda.

Describir las condiciones externas e internas en las que ocurrieron estos registros de paz verdadera, en un orden cronológico aproximado y en un relato de no más dos o tres páginas.

☛ Actividad 3: Conversión de las imágenes tensas en positivas.

Diferencia entre percepción y representación

La primera diferencia importante en nuestro mundo interno es la que hay entre la percepción de algo y su representación.

Por ejemplo, vemos la pared que tenemos enfrente.

Si cerramos los ojos, podemos recordar su color, su forma y nos parece que la seguimos viendo aunque a los pocos segundos se nos empieza a desdibujar en la mente. Tratemos de hacerlo durante unos segundos.

Esto hace evidente que no la estamos viendo con los ojos sino que se trata de una imagen que proviene de nuestra memoria y que la vemos con una especie de "mirada interna".

Sin embargo, en un primer momento, nos parece que ambas imágenes no tenían diferencia alguna.

Si vuelvo a abrir nuevamente los ojos, vuelvo a percibir la pared en toda su nitidez, reconozco que es una percepción porque la imagen es mucho más clara y precisa que la representación borrosa que me iba quedando de ella.

Con esto queremos destacar un hecho frecuente: en nuestra conciencia, las cosas percibidas se confunden fácilmente, con las representaciones que tenemos de ellas, porque se parecen mucho.

Cuando cerramos los ojos, la imagen de la pared es registrada como algo que proviene de nuestra memoria, pero… ¡todo nuestro pasado y lo que imaginamos del futuro esta formado por representaciones, por imágenes que provienen de nuestra memoria o que en base a ellas, articulamos formas nuevas con nuestra imaginación!

Es necesario aclarar que cuando hablamos de representaciones o de imágenes nos referimos no sólo a las visuales, sino también a las auditivas, olfativas, etc.

Vale decir, a las representaciones que se formaron a partir de la impresión de todos los sentidos, inclusive a las de las sensaciones internas (emociones, por ejemplo) grabadas a través del sentido cenestésico.

Estas representaciones constituyen la "sustancia" de nuestro mundo interno.

Imaginación libre e imaginación dirigida.

Sigamos con las experiencias.

Cierro los ojos, y recuerdo otra vez la pared e imagino una habitación del otro lado. Hagámoslo unos segundos.

A continuación, imaginemos ahora que en esa habitación, hay una mesa con un florero lleno de flores.

Ahora, imaginamos que hay una persona haciendo algo.

Curiosamente podemos observar que la persona se sigue moviendo.

¡Y también que el escenario queda fijo y el personaje sigue actuando como si tuviera vida propia!

Ahora cambiemos el color de su ropa y pongámosle un gorro del mismo color.

Nuevamente observamos llamativamente, que la persona se sigue moviendo por sí misma, pero sin embargo, la ropa y el gorro permanecen sin variar.

Bien. Respecto del movimiento espontáneo, autónomo de la imagen, diremos que está producido por una función de la mente llamada "imaginación libre".

Este funcionamiento es similar al del sueño y ensueño cotidiano, en tanto actividad automática o movimiento espontáneo de las imágenes, independiente de un operador intencional.

Para diferenciar el "automatismo" de la "intencionalidad" en nuestra mente, llamaremos "imaginación dirigida" a esa facultad que nos posibilita introducir un cambio en la escena porque decidimos hacerlo, como la introducción del color de la ropa y el gorro en la escena anterior.

Es más fácil introducir modificaciones en la "escena mental", cuanto más relajado está el cuerpo, cuanto mas en semisueño nos encontramos. Por el contrario, si esta intervención en la escena la queremos hacer en el nivel de vigilia habitual, no nos resultará tan fácil.

El relajamiento debe ser profundo. Este es el momento adecuado para introducir cambios, nuevas imágenes en las escenas o en las secuencias de imágenes que queremos modificar.

El mejor momento es cuando el sujeto que realiza el ejercicio, (relajado y con los ojos cerrados) advierte que en ellas se ha producido un movimiento espontáneo y puede permanecer como un simple observador.

En ese estado mental puede intervenir intencionalmente, introduciendo algunas leves modificaciones y, progresivamente, orientar el desarrollo del argumento hacia su positivización.

Es fácil observar que, cuando recordamos o imaginamos algo con mucha emoción, nos parece que estamos ante "algo real", como si se tratase de situaciones que estamos viendo y escuchando a través de nuestros sentidos.

A esto le llamamos comúnmente "revivir" un recuerdo, porque lo "creemos" y nos afecta como si fuera real.

Nos genera una verdadera "experiencia", aunque se trata sólo de "representaciones" y no de datos de los sentidos.

Y efectivamente, nuestro cuerpo reacciona ante estas "representaciones" como si estuviéramos ante la situación real.

Para constatarlo una vez más, pensemos en algo muy bueno o muy malo que nos puede pasar y veremos como, según las imágenes positivas o negativas que utilicemos para el experimento, cambia nuestra respiración (se acelera y se hace "alta" con las negativas o se hace más calma y profunda con las positivas y la musculatura de nuestro cuerpo (ojos, garganta o estómago, mandíbulas, etc.) se contrae con las primeras y se distiende con las segundas.

Sabemos que a la pared percibida con la vista, no la podemos modificar con nuestra imaginación, ella seguirá igual por más que tengamos la actitud mental de cambiarle el color, pero a la representación de la pared, si tenemos esta intención, le podemos cambiar el color sólo con actos de nuestra mente.

Lo que veo (percepción) no puedo modificarlo (a menos que actúe materialmente sobre ese objeto). Sin embargo, lo que me representó, sí es susceptible de modificaciones por medio solamente de la intención (en un nivel de conciencia de semisueño, es más probable).

Habitualmente creemos que estamos "entre las cosas", pero en realidad estamos inmersos, casi todo el tiempo, en un mundo de imágenes que provienen de la "memoria" y de la "imaginación".

Como si éstas fuesen otras vías por las que le llega información a nuestra conciencia, además de la vía de los sentidos.

Es como si nuestra conciencia fuera "anfibia". Puede existir en dos mundos; el de los datos de los sentidos y el de las re-presentaciones de esos datos.

La técnica de "conversión de imágenes", se basa en la capacidad que tenemos de modificar las imágenes re-presentadas (sean estas recordadas o imaginadas).

RELACIÓN ENTRE IMAGEN Y TENSIÓN

Agreguemos otro concepto.

Existe una relación entre las imágenes y las tensiones corporales.

Decíamos recién que si me represento una imagen asociada al temor por ejemplo, aparece una contracción en el cuerpo, (por ejemplo, al imaginar la pérdida de algo valioso, se me produce una tensión en la garganta, ojos y estómago).

Desde el Método triple de Cambio, consideramos a esto un "emergente violento" en el Plano Individual, vale decir, este recuerdo negativo es algo que nos produce "violencia interna" y que llega desde el interior de nuestra propia mente, no desde un estímulo externo.

O sea que las imágenes tensas, son todas aquellas que representan ciertas situaciones del pasado inmediato, del pasado lejano o del futuro, y al ser re-presentadas en nuestra mente nos generan temor, enojo, angustia, tristeza, etc.

Obviamente, también las imágenes pueden generarnos distensión, placer de diferentes tipos e intensidades. De hecho, se paga la entrada al cine para "consumir imágenes" que esperamos nos produzcan algún tipo de sensación agradable, algún tipo de distensión. Estas imágenes las producen "las fábricas de sueños" como se les llamaba a las empresas cinematográficas, nombre que se podría extender hoy a los productos televisivos o pensados para internét.

Por ejemplo, para ilustrar la primacía de lo que nos representamos mentalmente sobre lo que percibimos, podemos observar con frecuencia una situación externa que a través de los sentidos, nos brinda estímulos placenteros (como en el caso de estar en una fiesta, rodeados de amigos y comidas sabrosas y abundantes). Sin embargo nos sentimos tristes porque no ha venido alguien que esperábamos encontrar, o enojados por alguna ofensa recibida el día de ayer.

Lo que nos aportan los sentidos es (en este caso) menos influyente para nuestra vida es este momento, que lo que nos aportan la memoria o la imaginación.

Características de la "Imagen tensa"

Llamamos "imagen tensa" a la que:

Es fija (la fijeza es la del argumento de la situación, que se presenta como una escena móvil repetitiva en su desarrollo).

Este "video corto", se hace presente con frecuencia, con las mismas acciones de los personajes y con nuestras mismas respuestas emocionales y conductuales frente a ellas.

Aparece grande y cercana al punto desde el cual la mira el "yo observador", con esa "mirada interna" que la contempla como separado de él.

Frente a este tipo de imágenes el cuerpo se contrae, se tensa en la superficie y en la profundidad.

Experiencia de Paz como condición para la Conversión de imágenes

La experiencia de Paz se basa en la propiedad que tienen ciertas imágenes de producir distensión profunda. En este caso utilizaremos la imagen de una esfera.

Ejercicio de conversión de imágenes tensas en positivas.

Luego de la Relajación Profunda o Experiencia de Paz, evocar la imagen de una escena tensa cotidiana o biográfica (no la más dolorosa sino aquella que tenga una carga negativa leve, como para empezar a practicar con esta técnica).

Una vez relajado, dejar que la imagen se ponga en movimiento hasta que cobre autonomía

Esperar un cierto tiempo para que se pueda salir de esa fijeza de la atención en los aspectos negativos de la imagen y "soltarla", para que ésta empiece a moverse (como ocurría en el ejercicio preliminar, en el que la imagen de "alguien, en la habitación de al lado", se movía por sí misma).

Comenzar a relacionar la situación con otras situaciones anteriores y posteriores, colorear la imagen, achicarla, alejarla, verla desde arriba, ponerle más luz y elevarla.

En particular, tratar de ver el lado positivo de esta situación, darle un toque placentero.

(atender al cuerpo para que durante este proceso con las imágenes, se encuentre relajado).

Evaluación del resultado

Intentar representarse, al final del ejercicio, la escena inicial negativa.

Comprobar si han disminuido las tensiones físicas, emocionales y mentales que inicialmente producía.

Si esto ocurre, podemos decir que ha disminuido una de las causas de violencia que provenía del Plano Individual, a partir de una práctica específica para este Plano.*

(*Ésta práctica esta basada en la técnica "Conversión de imágenes" del Libro "Autoliberacíon", de L.A.Ammann, Editorial Planeta, Bs. As., 1991)

☛ Actividad 4: Superar los temores y la desorientación. Nuestro Futuro (vía de la imaginación)

Experiencias Guiadas

En los textos aparecen asteriscos que marcan pausas y ayudan a introducir mentalmente, las imágenes que convierten a un lector pasivo, en actor y coautor de cada descripción. Esa originalidad permite, a su vez, que una persona lea en voz alta (marcando las interrupciones mencionadas) y que otras, escuchando, imaginen su "nudo" literario, evocando eventos surgidos de su propia biografía.

"La acción salvadora"

Aclaración sobre la experiencia a llevarse a cabo

Esta experiencia, aprovechando condiciones dramáticas, impulsa a la apertura y a la comunicación con las otras personas. El tema de las "buenas acciones" se introduce para fijar ideas de solidaridad y ayuda a otros.

Seguramente se comprenderá la utilidad que tiene para la propia vida fortalecer actitudes que desarraiguen el egoísmo y el encerramiento. Por otra parte, tales ventajas pueden entenderse pero no por ello mover al cambio de actitud en ese sentido. La presente experiencia, habilita el cambio siempre, por supuesto, que se desee marchar sinceramente en esa nueva dirección.

Experiencia guiada

Nos desplazamos velozmente por una gran carretera. A mi lado, conduce una persona que no he visto nunca. En los asientos traseros, dos mujeres y un hombre, también desconocidos. El coche corre rodeado por otros vehículos que ruedan imprudentemente, como si sus conductores estuviesen ebrios o enloquecidos. No estoy seguro si está amaneciendo o cae la noche.

Pregunto a mi compañero acerca de lo que está sucediendo. Me mira furtivamente y me responde en una lengua extraña: "¡Rex voluntas!"

Luego conecto la radio que nos devuelve fuertes descargas y ruido de interferencia eléctrica. Sin embargo, alcanzo a escuchar una débil voz metálica que repite monótonamente: "...rex voluntas... rex voluntas... rex voluntas..."

El desplazamiento de los vehículos se va enlenteciendo, mientras veo al costado del camino numerosos coches volcados y un incendio que se propaga entre ellos. Al detenernos, todos abandonamos el vehículo y corremos hacia los campos entre un mar de gente que se abalanza despavorida.

Miro hacia atrás y veo entre el humo y las llamas, a muchos desafortunados que han quedado atrapados mortalmente, pero soy obligado a correr por la estampida humana que me lleva a empellones. En ese delirio, intento inútilmente, llegar a una mujer que protege a su niño, mientras la turba le pasa por encima, cayendo muchos al suelo.

En tanto se generaliza el desorden y la violencia, decido desplazarme en una leve línea diagonal que me permita separarme del conjunto. Apunto hacia un lugar más alto, que obligue a frenar la carrera de los enloquecidos. Muchos desfallecientes se agarran a mis ropas, haciéndolas jirones. Pero de todas maneras, compruebo que la densidad de gente va disminuyendo.

He logrado escapar y ahora sigo subiendo, ya casi sin aliento. Al detenerme un instante, advierto que la multitud sigue una dirección opuesta a la mía, pensando seguramente que al tomar un nivel descendente, podrá salir más rápidamente de la desesperada situa-

ción. Compruebo con horror que aquel terreno, se corta en un precipicio. Grito con todas mis fuerzas para advertir, aunque fuera a los más próximos, sobre la inminente catástrofe. Entonces, un hombre se desprende del conjunto y se acerca corriendo hasta mí. Está con las ropas destrozadas y cubierto de heridas. Sin embargo, me produce una gran alegría que pueda salvarse. Al llegar, me aferra un brazo y gritando como un loco señala hacia abajo. No entiendo su lengua, pero creo que quiere mi ayuda para rescatar a alguien. Le digo que espere un poco, porque en este momento es imposible... Sé que no me entiende. Su desesperación, me hace pedazos. El hombre, entonces, trata de volver y en ese momento lo hago caer de bruces. Queda en el suelo gimiendo amargamente. Por mi parte, comprendo que he salvado su vida y su conciencia, porque él trató de rescatar a alguien, pero se lo impidieron.

Subo un poco más y llego a un campo abierto y plano. Escucho a la distancia, disparos de armas y creo comprender lo que está sucediendo. Me alejo apresuradamente del lugar. Pasado un tiempo, me detengo. Todo está en silencio. Miro en dirección a la ciudad y veo un siniestro resplandor.

Empiezo a sentir que el suelo tiembla bajo mis pies y un bramido que llega de las profundidades, me advierte sobre el inminente terremoto. En efecto, al poco tiempo, he perdido el equilibrio. Quedo en el suelo lateralmente encogido pero mirando al cielo.

Cuando el temblor ha cesado, veo una luna enorme, como cubierta de sangre.

Hace un calor insoportable y respiro el aire cáustico de la atmósfera malignamente contaminada. Entre tanto, sigo sin comprender si amanece o cae la noche...

Ya sentado, escucho un retumbar creciente. Al poco tiempo, cubriendo el cielo, pasan cientos de aeronaves como mortales insectos que se pierden hacia un ignorado destino.

Descubro cerca mío un gran perro que mirando hacia la luna comienza a aullar, casi como un lobo. Lo llamo. El animal, se acerca tímidamente. Llega a mi lado. Acaricio suavemente su pelambre erizado, está temblando.

El perro se separa de mí y empieza a alejarse. Me pongo en pie y lo sigo. Así recorremos un espacio pedregoso hasta llegar a un arroyo. El animal sediento se abalanza y comienza a beber agua con avidez, pero al momento retrocede y cae. Me acerco, lo toco y compruebo que ha muerto, seguramente el arroyo lleva aguas contaminadas.

Siento nuevos temblores de tierra que amenaza con derribarme, pero pasan.

Giro sobre mis talones y diviso en el cielo, a lo lejos, cuatro formaciones de nubes que avanzan con sordo retumbar de truenos. La primera es blanca, la segunda roja, la tercera negra y la cuarta amarilla. Y esas nubes se asemejan a cuatro jinetes armados sobre cabalgaduras de tormenta, recorriendo los cielos y asolando toda vida en la tierra.

Corro en dirección opuesta a las nubes que se acercan, buscando algún refugio. Comprendo que si llega hasta mí la lluvia, quedaré contaminado. Sigo avanzando a la carrera, pero de pronto se alza ante míi una figura colosal. Es un gigante que me cierra el camino. Agita amenazante, una espada de fuego. Le grito que debo proseguir porque se acercan las nubes radioactivas.

El me responde que es un robot puesto allí para impedir el paso de gente destructiva. Agrega que está armado con rayos, así es que me advierte que no me acerque. Veo que el gigante separa netamente dos espacios; aquel del que provengo, pedregoso y mortecino, y el otro lleno de vegetación y vida.

Entonces grito: "¡Tienes que dejarme pasar porque he realizado una buena acción!"

✓¿Qué es una buena acción? - pregunta el coloso.

✓Es una acción que construye, que colabora con la vida.

✓Pues bien, ¿qué has hecho de bueno?

He salvado a un ser humano de una muerte segura y, además, he salvado su conciencia.

Inmediatamente, el coloso se aparta y salto al terreno lleno de vegetación en el momento en que caen las primeras gotas de lluvia.

Tengo al frente una granja. Cerca, la casa de los campesinos. Por

sus ventanas amarillea una suave luz. Justo ahora, advierto que comienza el día, los pájaros cantan armoniosamente.

Llegando a la casa se abre la puerta, y un hombre rudo, de aspecto bondadoso, me invita a pasar. Adentro hay una familia numerosa preparándose para las actividades del día. Todos me saludan e invitan a una mesa en la que hay dispuesta una comida simple y reconfortante. Pronto me encuentro bebiendo agua pura, como de manantial. Unos niños, corretean a mi alrededor.

Esta vez -dice mi anfitrión- escapó usted. Pero cuando nuevamente tenga que pasar el límite de la muerte a la vida, ¿que acciones podrá exhibir?

Entonces le pido mayores aclaraciones, porque sus palabras me resultan extrañas. El me explica: "Pruebe de recordar verdadera buenas acciones efectuadas en su vida. Por supuesto que no estoy hablando de esas buenas acciones que hace la gente esperando algún tipo de recompensa. Trate de recordar solamente aquellas que haya efectuado desinteresadamente por simple y pura solidaridad humana. Le doy tres minutos para que revise su vida y compruebe qué pobreza interior hay en usted, mí buen amigo. Dicho lo cual, sale de la casa él y toda su gente.

Quedo solo meditando en mis buenas acciones. (*)

A los pocos minutos, el campesino entra nuevamente y me dice: "Ya ve qué vacío es por dentro". Permítame darle una recomendación y acéptela porque eso es lo único que le servirá más adelante. Desde hoy propóngase cambiar de vida, no deje pasar un solo día, sin realizar una buena acción."

Luego me despide amablemente. Salgo por la puerta y le saludo con la mano. En la distancia escucho que me grita: "idígale a las gentes lo que va a suceder si no cambian rápidamente el sentido de sus vidas!"

Me alejo de la granja en dirección a mi ciudad. Camino con el sentimiento de iniciar una nueva vida. Me propongo superar el encerramiento y el egoísmo. (*)

Esto he aprendido hoy: cuando el ser humano sólo piensa en sus

intereses y problemas personales, lleva la muerte en el alma y todo lo que toca muere con él.

Intercambio sobre la experiencia

Los concurrentes discuten sus experiencias.

Recomendación

Observar todas las resistencias aparecidas a lo largo de la experiencia guiada, tratando de superarlas en repeticiones posteriores. Utilizar la revisión de las "buenas acciones" como tema de meditación sobre la propia vida, en un momento inmediatamente posterior a la experiencia. Tal vez la meditación pueda efectuarse, dando unos minutos a los presentes antes de levantar la reunión.

Aclaración final.

También se sugiere la aplicación de las Técnicas Distensión y la Conversión de imágenes tensas para trabajar en la superación de los temores a futuro.

El principal trabajo respecto a la positivización del "Futuro", es el trabajo que ya conocemos, de tomar contacto con las Aspiraciones Profundas y orientar nuestras acciones por esta visión de lo que queremos llegar a ver realizado en los Tres Planos y que tiene una fuerte carga emocional para nosotros.

☛ Actividad 5: Intercambio final

Cada integrante realiza una evaluación del Encuentro, respondiendo a la pregunta ¿qué aprendimos?

EL Capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico Nº 7 y aclaran las dudas que surjan. Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo en la semana.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 7

¿Qué esperamos lograr?

Iniciar la formación de los Consejos de Aula (Elección de alumnos representantes y docentes tutores)

Propuesta

Con el Grupo Motor de Docentes.

Realizar la experiencia de contacto con las Aspiraciones Profundas.

Enunciar la Visión Compartida de la Escuela y Comunidad deseadas.

Con los alumnos

Organizar la elección de delegados por aula (dos o tres por curso) Definir con los alumnos cuáles son los criterios de elección del Delegado.

Organizar la elección de un Docente Tutor que acompañe el proceso de conformación y consolidación del Consejo.

Registrar las respuestas dadas por los docentes, alumnos, y las sensaciones y reflexiones personales.

Fecha de entrega.

En el Encuentro 8, se intercambiará sobre la experiencia de creación de los criterios para la elección de delegados y docentes tutores.

Materiales.

Organización de Pasos hasta llegar a la Asamblea Solidaria (Power Point)

Contacto con las aspiraciones profundas y visión compartida

El capacitador deberá formar un cuadernillo para entregar a los participantes conteniendo:

Una portada con los objetivos, propuestas de materiales y fecha de entrega.

Los materiales necesarios para realizar este Trabajo Práctico.

Se inicia la construcción de la Visión Compartida de la Institución y se ponen en marcha las primeras acciones del Consejo de Docentes para la construcción en los tres planos.

Para poner en marcha el Consejo de Docentes, se propone que armen la Visión Compartida de la Institución, con la gente que han ido conectando, y realicen las primeras acciones planificadas de cambio.

Cuando decimos acciones de cambio planificadas, las diferenciamos de las acciones que en otros momentos fueron intentadas a nivel individual como respuesta a situaciones emergentes.

Es diferente que el equipo realice acciones en forma reactiva a las circunstancias que se presentan, a que diseñe un proceso de cambio por etapas, orientado por una visión compartida de lo que quieren construir y que va mas allá de la "normalidad" habitual.

Los ejes del cambio Institucional tienen que ver con:

La nueva "forma organizativa de representación" a través de Delegados de Aula, Docentes y Consejo de Padres. (Sin esta nueva estructura que compensa con una fuerza "hacia arriba" la fuerza vertical "hacia abajo" del sistema, no es posible sostener el proceso de cambio hacia la participación democrática real).

El reemplazo de las reglas de juego, predominantemente individualistas y competitivas, por reglas en las que se enfatice la cooperación y la ayuda mutua.

El reemplazo de las formas pedagógicas exclusivamente expositivas y verbalistas, por la vinculación de la currícula con proyectos de aprendizaje- servicio con promoción social, en donde los contenidos prescriptos se relacionen con esos resultados esperados.

"El conocimiento", pasa a ser un recurso para la construcción de esa escuela, comunidad e interioridad individual a las que se aspira

y deja el lugar de "valor máximo", para ponerse en el lugar de instrumento al servicio del mejoramiento de la vida de las personas.

Para acordar una pedagogía participativa, es necesario que los alumnos se expresen en ámbitos de escucha, reflexión y decisión, junto con los docentes y directivos. Se trata de un espacio donde la comunidad educativa halle una unidad de criterios sobre las situaciones de aprendizaje y evaluación más adecuadas, a través de la comunicación entre los representantes de todas las partes.

La propuesta del Método Triple de Cambio, es que se priorice el rol activo del que aprende y que el aula taller sea la situación de enseñanza y de aprendizaje mas adecuada.

Estas situaciones de enseñanza y aprendizaje activas, convendría que estuvieran enmarcadas en proyectos de aprendizaje servicio, que inclusive trasciendan los límites del aula y de la institución, y se orienten también a la superación de la desigualdad de oportunidades, en la comunidad.

ANEXOS DE MATERIALES

POSITIVIZACIÓN DE LA BIOGRAFÍA

Introducción

La positivización del pasado apunta a reemplazar el enfoque que da relevancia a los fracasos, las pérdidas y desilusiones, con un enfoque que privilegie lo que queremos que crezca en el futuro.

Las experiencias de "sentido", son las que nos produjeron una gran felicidad, un estado de alegría intensa que luego tratamos de repetir y por eso orientan nuestras búsquedas. Es necesario enumerarlas y ubicarlas en el tiempo y contexto que ocurrieron.

Además, destacamos las virtudes o capacidades para relacionarnos positivamente con los demás, con el conocimiento, y con el arte, con lo profundo de nosotros mismos.

Este enfoque positivo de nuestro pasado, contribuye a esclarecer nuestras aspiraciones profundas respecto de lo que queremos llegar a ser como individuos, al tipo de instituciones en las que queremos participar y el tipo de sociedad en la que queremos vivir y dejar para otros.

Propuesta:

Elaborar la biografía "del sentido", destacando los momentos en los que experimentamos verdadera paz y las condiciones que hicieron que esos sentimientos se manifestaran en su plenitud.

Dividir nuestra biografía en períodos de 6 años y escribir algunos datos positivos de cada período.

Para esto, apelar a la propia memoria, la ayuda de terceros o los registros externos (fotos, documentos, etc.) que nos recuerden la época y las circunstancias. Enfatizar los registros de paz profunda.

Describir las condiciones externas e internas en las que ocurrieron estos registros de paz verdadera, en un orden cronológico aproximado y en un relato de no más dos o tres páginas.

✓**La Protectora De La Vida**[1]

Floto de espaldas en un lago. La temperatura es muy

1 *Silo: "Obras Completas". Editorial Plaza y Valdés. Buenos Aires. 2004.*

agradable. Sin esfuerzo, puedo mirar a ambos lados de mi cuerpo, descubriendo que el agua cristalina me permite ver el fondo.

El cielo es de un azul luminoso. Muy cerca hay una playa de arenas suaves, casi blancas. Es un recodo sin oleaje, al que llegan las aguas del mar.

Siento que mi cuerpo flota blandamente y que se relaja cada vez más, procurándome una extraordinaria sensación de bienestar.

En un momento, decido invertir mi posición y, entonces, comienzo a nadar con mucha armonía hasta que gano la playa y salgo caminando lentamente.

El paisaje es tropical. Veo palmeras y cocoteros, al tiempo que percibo en mi piel, el contacto del sol y la brisa.

De pronto, a mi derecha, descubro una gruta. Cerca de ella, serpentea el agua transparente de un arroyo. Me acerco, al tiempo que veo dentro de la gruta, la figura de una mujer. Su cabeza está tocada con una corona de flores. Alcanzo a ver los hermosos ojos, pero no puedo definir su edad. En todo caso, tras ese rostro que irradia amabilidad y comprensión, intuyo una gran sabiduría. Me quedo contemplándola, mientras la naturaleza hace silencio.

"Soy la protectora de la vida", me dice. Le respondo tímidamente que no entiendo bien el significado de la frase. En ese momento, veo un cervatillo que lame su mano.

Entonces, me invita a entrar a la gruta, indicándome luego que me siente en la arena frente a una lisa pared de roca. Ahora no puedo verla a ella, pero oigo que me dice: "respira suavemente y dime qué ves." Comienzo a respirar lenta y profundamente. Al momento, aparece en la roca una clara imagen del mar. Aspiro y las olas llegan a las playas. Espiro y se retiran.

Me dice: "Todo en tu cuerpo es ritmo y belleza. Tantas veces has renegado de tu cuerpo, sin comprender al maravilloso instrumento de que dispones para expresarte en el mundo". En ese momento, aparecen en la roca diversas escenas de mi vida en las que advierto vergüenza, temor y horror por aspectos de mi cuerpo. Las imágenes se suceden.(*)

Siento incomodidad al comprender que ella está viendo las escenas, pero me tranquilizo de inmediato. Luego agrega: "Aún en la enfermedad y la vejez, el cuerpo será el perro fiel que te acompañe hasta el último momento. No reniegues de él cuando no pueda responder a tu antojo. Mientras tanto, hazlo fuerte y saludable. Cuídalo para que esté a tu servicio y oriéntate solamente por las opiniones de los sabios. Yo que he pasado por todas las épocas, se bien que la misma idea de belleza cambia. Si no consideras a tu cuerpo como al amigo más próximo, él entristece y enferma. Por tanto, habrás de aceptarlo plenamente. Él es el instrumento de que dispones para expresarte en el mundo... Quiero que veas ahora, que parte de él es débil y menos saludable". Al punto, aparece la imagen de esa zona de mi cuerpo.(*)

Entonces, ella apoya su mano en ese punto y siento un calor vivificante. Registro oleadas de energía que se amplían en el punto y experimento una aceptación muy profunda de mi cuerpo tal cual es.(*)

"Cuida a tu cuerpo, siguiendo solamente las opiniones de los sabios y no lo mortifiques con malestares que sólo están en tu imaginación. Ahora, vete pleno de vitalidad y en paz."

Al salir de la gruta reconfortado y saludable, bebo el agua cristalina del arroyo que me vivifica plenamente.

El sol y la brisa, besan mi cuerpo. Camino por las arenas blancas hacia el lago, y al llegar veo por un instante la silueta de la protectora de la vida, que se refleja amablemente en sus profundidades.

Voy entrando en las aguas. Mi cuerpo es un remanso sin límite. (*)

✓ **LAS NUBES**[2]

En plena oscuridad, escucho una voz que dice: "Entonces no había lo existente ni lo no-existente; no había aire, ni cielo y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo. No había seres humanos, ni un solo animal; pájaro, pez, cangrejo, madera, piedra, caverna, barranco, hierba, selva. No había galaxias ni átomos... tampoco había allí supermercados. Entonces, naciste tú y comenzó el sonido y la luz y el calor y el frío y lo áspero y lo suave".

2 Silo: "Obras Completas". Editorial Plaza y Valdés. Buenos Aires. 2004.

La voz se silencia y advierto que me encuentro subiendo en una escalera mecánica, dentro de un enorme supermercado.

He atravesado varios pisos y ahora veo que el techo del edificio se abre y la escalera sigue transportándome lenta y confortablemente, hacia un cielo despejado.

Veo el edificio allí abajo, muy pequeño. La atmosferá es profundamente azul. Con gusto siento como la brisa hace ondear mis ropas, entonces aspiro el aire con placidez.

Al cortar un suave estrato de vapor, me encuentro con un mar de nubes muy blancas.

La escalera se curva aplanándose de modo que me permite caminar sobre ella como en una vereda. Desplazándome hacia adelante, compruebo que estoy avanzando en un piso de nubes.

Mis pasos son muy armónicos. Puedo saltar largas distancias, ya que la gravedad es muy débil. Aprovecho para hacer piruetas, cayendo sobre mis espaldas y rebotando hacia arriba nuevamente, como si una gran cama elástica me impulsara cada vez. Los movimientos son lentos y mi libertad de acción es total. (*)

Escucho la voz de una antigua amiga que me saluda. Luego, la veo acercarse en una maravillosa carrera. Al chocar conmigo en un abrazo, rodamos y rebotamos una y otra vez haciendo todo tipo de figuras, riendo y cantando. (*)

Finalmente, nos sentamos y entonces, ella saca de entre sus ropas una caña de pescar retráctil que va alargando. Prepara los aparejos, pero en lugar de anzuelos coloca un imán en forma de herradura. Luego comienza a maniobrar con el carrete y el imán va atravesando el suelo de nubes...

Pasado un tiempo, la caña comienza a vibrar y ella grita: "Tenemos buena pesca!" Inmediatamente, se pone a recoger los aparejos hasta que una gran bandeja va emergiendo adherida al imán. En ella hay todo tipo de alimento y bebida. El conjunto está cuidadosamente decorado. Mi amiga deposita la bandeja y nos disponemos para el gran festín.

Todo lo que pruebo es de exquisito sabor. Lo más sorprendente es que los manjares no disminuyen. En todo caso, aparecen unos en reemplazo de otros con sólo desearlo, así es que me pongo a

elegir aquellos que siempre quise comer y los consumo con gran fruición. (*)

Ya satisfechos, nos estiramos de espaldas sobre el blando colchón de nubes, logrando una estupenda sensación de bienestar. (*)

Siento el cuerpo algodonoso y tibio, totalmente aflojado, mientras suaves pensamientos surcan mi mente. (*)

Compruebo que no experimento prisa, ni inquietud, ni deseo alguno, como si contara con todo el tiempo del mundo para mí. (*)

En ese estado de plenitud y bienestar, trato de pensar en los problemas que tenía en la vida diaria y experimento que puedo tratarlos sin tensión innecesaria, de manera que las soluciones se me aparecen desapasionadas y claras. (*)

Al tiempo, escucho a mi amiga que dice: "Tenemos que volver".

Me incorporo y, dando unos pasos, siento que estoy sobre la escalera mecánica. Suavemente, ésta se inclina hacia abajo penetrando el piso de nubes. Percibo un tenue vapor, mientras comienzo el descenso hacia la tierra.

Estoy acercándome al edificio, por cuya parte superior entra la escalera mecánica.

Voy descendiendo por los distintos pisos del supermercado. Veo por todas partes, a la gente que preocupadamente escoge sus objetos de compra.

Cierro los ojos y escucho una voz que dice: "Entonces, no había ni temor, ni inquietud, ni deseo, porque el tiempo no existía." (*)

Plano individual - propuesta general

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL — ASPIRACIONES PROFUNDAS		**Paso 1:** Conocer las técnicas y estrategias **Paso 2:** Practicarlas	**Paso 3**: Transmisión a otros **Paso 4:** Incorporación de los resultados de las prácticas en uno mismo y en otros.		
	Presente (Vía Sentidos) Tensiones Fís. Emoc. Mentales	Relax externo, Interno y mental.	Superación de las tensiones profundas y permanentes con el Relax y la Experiencia de Paz.	• Frecuente estado interior de calma. • Paz creciente consigo mismo	• Paz, distensión. • Enfoque no-violento activo incorporado.
	Pasado (Vía Memoria) Resentimientos Culpas. Tristeza	Conversión de imágenes, • Biografía Positiva • Experiencias Guiadas	Curso de Autoconocimiento • Autobiografía. Etc. (Ver texto Autoliberación).	• Reconciliaciones puntuales con viejos resentimientos. • Reconciliación consigo mismo.	• Reconciliación. • Integración del Pasado. • Sin contradicciones. • Unidad Interna.
	Futuro (Vía imaginación): Temores, Enfoque violento Proyecto vital individualista posesivo	Experiencias Guiadas. • Conversión de Imágenes. • Aspiraciones Profundas.	Autoconocimiento, (Ensueños, Núcleo de ensueño) Ver Texto Autoliberación • Nuevo Proyecto de Vida, formalizado como resultado del Autoconocimiento y de las experiencias con las técnicas y estrategias estudiadas.	• Disminuyen temores puntuales. • Enfoque no violento. • Contacto con Aspiraciones Profundas solidarias.	• Futuro Abierto, esperanzado. • Proyecto de vida solidario y coherente. • Contacto profundo consigo mismo.
	Falta de Sentido Ultima raiz de la violencia interna: • La actitud posesiva de la mente • El Sinsentido de la vida, si todo termina con la muerte.	• Observación de la actitud individualista posesiva como generadora de violencia interna y externa. • Proyectos Solidarios orientados hacia la Institución y la Comunidad impulsados desde las Aspiraciones Profundas, como participante en el CPNVA o el Nodo.	**Silencio Interno, Trabajo con la Fuerza. Orientar a otros respecto a la superación de la actitud individualista posesiva:** 1.A través de la desnaturalización de la actitud posesiva en uno mismo, por observación del sufrimiento mental que nos genera. 2.Recibir y dar capacitación del tema a otros 3.Transformación del Proyecto de Vida por medio de Proyectos de Servicio, en equipo, dentro de los Ámbitos propuestos.	• Comienza el Plan para la Construcción de la nueva institución y Comunidad Solidaria y No violenta como Proyecto Personal de Vida en base a sus Aspiraciones Profundas. • Comparte con otras personas ese proyecto	• Reconocimiento del otro como semejante y valorización de lo viviente. • Contacto con el "silencio interno". • Experiencias de "lo sagrado" y de la "luz interior". • Reconocimiento a partir de la propia experiencia interna, de un verdadero "sentido".

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL	**Presente (Vía Sentidos)** Tensiones Fis. Emoc. Mentales	ASPIRACIONES PROFUNDAS: Relax externo, Interno y mental.	Superación de las tensiones profundas y permanentes con el Relax y la Experiencia de Paz.	• Frecuente estado interior de calma. • Paz creciente consigo mismo	• Paz, distensión. • Enfoque no-violento activo incorporado.

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"			Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.		**Etapa 1: Inicio**	**Etapa 2: Consolidación**	**Corto Plazo**	**Mediano y Largo Plazo**
PLANO INDIVIDUAL	**Pasado (Vía Memoria)** Resentimientos Culpas. Tristeza	ASPIRACIONES PROFUNDAS	Conversión de imágenes, • Biografía Positiva • Experiencias Guiadas	Curso de Autoconocimiento • Autobiografía, Etc. (Ver texto Autoliberación).	• Reconciliaciones puntuales con viejos resentimientos. • Reconciliación consigo mismo.	• Reconciliación. • Integración del Pasado. • Sin contradicciones. • Unidad Interna.

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	Etapa 1: Inicio	Etapa 2: Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL	**Futuro (Vía Imaginación):** Temores, Enfoque violento Proyecto vital individualista posesivo	ASPIRACIONES PROFUNDAS: Experiencias Guiadas. • Conversión de Imágenes. • Aspiraciones Profundas.	Autoconocimiento, (ensueños, núcleo de ensueño) ver texto autoliberación. • Nuevo Proyecto de Vida, formalizado como resultado del Autoconocimiento y de las experiencias con las técnicas y estrategias estudiadas.	• Disminuyen temores puntuales. • Enfoque no violento. • Contacto con Aspiraciones Profundas solidarias.	• Futuro Abierto, esperanzado. • Proyecto de vida solidario y coherente. • Contacto profundo consigo mismo.

	La Violencia Interna	Plano Individual Ámbito: "Mundo Interno"		Indicadores Plano Comunitario-Social	Indicadores Plano Comunitario-Social
	Naturalizada, en los tres tiempos mentales.	<u>Etapa 1:</u> Inicio	<u>Etapa 2:</u> Consolidación	Corto Plazo	Mediano y Largo Plazo
PLANO INDIVIDUAL	**Falta de Sentido Ultima raíz de la violencia interna:** • La actitud posesiva de la mente • El Sinsentido de la vida, si todo termina con la muerte.	ASPIRACIONES PROFUNDAS • Observación de la actitud individualista posesiva como generadora de violencia interna y externa. • Proyectos Solidarios orientados hacia la Institución y la Comunidad impulsados desde las Aspiraciones Profundas, como participante en el CPNVA o el Nodo.	**Silencio Interno, Trabajo con la Fuerza.** **Orientar a otros respecto a la superación de la actitud individualista posesiva:** 1. A través de la desnaturalización de la actitud posesiva en uno mismo, por observa ción del sufrimiento mental que nos genera. 2. Recibir y dar capacitación del tema a otros 3. Transformación del Proyecto de Vida por medio de Proyectos de Servicio, en equipo, dentro de los Ámbitos propuestos.	• Comienza el Plan para la Construcción de la nueva institución y Comunidad Solidaria y No violenta como Proyecto Personal de Vida en base a sus Aspiraciones Profundas. • Comparte con otras personas ese proyecto	• Reconocimiento del otro como semejante y valorización de lo viviente. • Contacto con el "silencio interno" • Experiencias de "lo sagrado" y de la "luz interior". • Reconocimiento a partir de la propia experiencia interna, de un verdadero "sentido".

ENCUENTRO 8

Positivización del Plano Social (parte I)

☑ **Objetivos**

Desnaturalizar el sistema de vida violento a escala mundial, regional y nacional, intentando poner en evidencia el "orden" impuesto y la violencia "invisible"

Valorar algunas acciones concretas de intervención a escala social: Ciudades No violentas.

Reconocer a los Centros de Formación Permanente como espacios de irradiación de la propuesta.

☑ **Contenidos**

El sistema de vida violento

Ciudades no violentas

Familias no violentas: Participación de los padres en los CPNVA

☑ **Actividades**

☛ **Actividad 1: Intercambio sobre trabajo práctico nº 7**

Intercambiar sobre las respuestas dadas por los docentes con relación al contacto con las Aspiraciones profundas y la visión compartida de la escuela, mundo interno y sociedad deseadas.

Intercambiar sobre las respuestas dadas por los alumnos sobre los criterios en la elección de delegados y docentes tutores para el inicio de los Consejos de Aula.

☛ **Actividad 2: Video "La Historia de las Cosas"**

✓Leer el siguiente texto

El sistema global en el que vivimos

Estamos sumergidos en este "sistema". Nos movemos inmersos en él, sin mucha conciencia del medio en el que estamos.

Este "sistema" de vida, es todo lo que nos rodea y también lo que se ha ido incorporado de él a nuestra subjetividad, a nuestro "paisaje interno".

Este video que veremos a continuación, nos pone en una perspectiva que permite mirarlo en su totalidad, como ocurre al mirar esas fotos de la tierra, en que se nos aparece como una esfera azul y uno se puede imaginar a sí mismo como un puntito casi invisible ubicado allá muy lejos, en su superficie.

Relata críticamente el proceso de nuestra economía y política planetaria.

Desnaturaliza las consecuencias de la codicia y del proyecto de vida individualista en cada paso: en la extracción de materias primas, en el proceso de producción, en la comercialización, durante el consumo y en el descarte de los sobrantes.

Describe como funcionan los centros de poder y como la economía es un sico-economía movida por el afán de lucro individualista y posesivo, que se desentiende del contexto humano y natural, atendiendo a los intereses particulares de la minoría que decide.

Paradójicamente, para lograrlo, se apoya en ese mismo proyecto individualista que tienen los demás, hipnotizados por el "sueño americano".

Lo novedoso de este video es que nos hace ver con una claridad admirable, las relaciones que se establecen entre los diferentes sectores de la economía y los aspectos ocultos en cada uno de ellos.

Contiene algo que deberían conocer todas las personas y en particular las nuevas generaciones, porque ellos van a ser los que se van a encontrar en pocos años más, con las consecuencias de todo esto.

Obviamente, lo que tendría que ocurrir con la toma de conciencia de esta realidad, es la movilización para frenar e invertir la tendencia.

En este encuentro, vamos a enfatizar la concientización o "desnaturalización". Como ya sabemos, este paso es el primero en la Propuesta de cambio que venimos trabajando en cada Plano.

El video pone de relieve que la suma de las acciones individuales violentas, que no tienen en cuenta a los demás ni al medio ambiente, esta dando como resultado la destrucción acelerada de la vida en el planeta

Es posible reconocer estas causas y su última raíz, ver la estructura completa del sistema y el motor de la motivación individualista posesiva que la impulsa.

Vemos que hay una sico- economía movida por la codicia individualista, porque hay un consumo compulsivo, una producción que no respeta al medio ambiente, una extracción de materias primas voraz.

Sin embargo, puede haber una economía solidaria y comercio justo, una producción no contaminante, una extracción no depredadora, un consumo racional, un descrate que no poluciona.

De todo esto existen evidencias.

Hay muchas organizaciones que están funcionando de manera solidaria, tal como se describe al final del video.

✓Mirar el video y resumir los conceptos centrales

(Abrir explorador y escribir la siguiente dirección web.)

http://video.google.es/videoplay?docid=-5645724531418649230&hl=e

✓Proponerse algunas acciones de difusión de este material, generando intercambio de ideas entre los asistentes (por ejemplo mostrarlo a algún grupo de alumnos y/o docentes o integrantes de organizaciones y debatir sobre su contenido.

☛Actividad 3: Un Plan de acción comunitario

✓Leer el proyecto que se presenta a continuación.

✓Elaborar en forma grupal un borrador de la propuesta aplicada a un ámbito comunitario concreto.

Consejos Permanentes-Ciudades No Violentas

¿Cómo construir Ciudades No Violentas?

✓Con Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en cada Institución.

✓Redes de Instituciones en cada barrio.

✓Y proyectos solidarios y participativos en toda la Ciudad.

CPNVA y Redes ¿Para Qué?

La Construcción de Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en instituciones y Redes, tiene por objetivo la superación de la violencia en los planos Individual, Institucional y Comunitario-Social, de modo simultáneo.

Metodología de la No-Violencia Activa:

Interpretamos a la Metodología de la No-Violencia activa como el conjunto de actividades necesarias para crear conciencia sobre las diferentes formas de violencia, tomar contacto con las aspiraciones profundas y a partir de allí, construir ámbitos solidarios y no violentos en cada uno de los tres Planos, en forma simultánea.

1- Es necesario comenzar por crear conciencia sobre la violencia naturalizada en instituciones, en el entorno social-comunitario y en el interior de cada individuo.

2- Ante el escepticismo sobre que un cambio sea posible, se crean espacios para tomar contacto con los ideales que la mayoría de las personas tiene aún latentes, de una sociedad justa y solidaria y de instituciones e individuos coherentes con ella.

Esos ideales son los que movilizan el cambio y expresan las aspiraciones profundas de todo aquello que queremos construir.

3- A partir de este "contacto", comienza la Construcción simultánea de ámbitos solidarios y no violento en los tres Planos, con un Nodo local en el Plano Socio-comunitario, Consejos Permanentes en la Instituciones y espacios y tiempos no violentos crecientes, en el interior de cada individuo.

¿Por dónde comenzar?

Se comienza por crear "Centros de Formación Permanente para la No-Violencia Activa" en cada barrio o cada ciudad. (En algunos lugares se cuenta para esto con el apoyo de autoridades municipales y/o educativas).

Centros de Formación Permanente para la **No-Violencia Activa**.

Son espacios culturales y educativos donde se capacita:

1.A las instituciones para la construcción de CPNVA y Redes.

2. Para el Seguimiento, Consolidación y Ampliación de los procesos iniciados (incluye la formación para el desarrollo de Familias No Violentas, con una pedagogía basada en Proyectos Solidarios y de Aprendizaje).

3. Para la Formación de Formadores a fin de profundizar y ampliar la Propuesta.

Posteriormente se multiplicar este mismo esquema en otros barrios o ciudades que se articulan en Redes mas ámplias.

A su vez, los CPNVA forman Nodos locales que generan proyectos solidarios, destinados a la superación de la desigualdad de oportunidades (Cooperativas de Trabajo, de Viviendas, Promotores de Salud Primaria, etc.).

Realizan además, la Capacitación para la Formación de Familias No violentas y simultáneamente, superar las Causas de la Violencia Interior en cada participante.

Estos Centros (localizados en Universidades, Escuelas, Bibliotecas, etc.) se multiplican y van quedando a cargo de los mismos vecinos, cuando estos ya cuentan con la formación y la experiencia necesaria. La profundización y expansión de los CPNVA y Nodos, avanza hacia la formación de Barrios y Ciudades No Violentas.

Método Triple de cambio.

El Proyecto tiene una duración de dos años. El primero, tiene un fuerte énfasis en la capacitación. Está destinado a la Construcción de CPNVA y Redes y a su Consolidación. El segundo año tiene como objetivo la Expansión de la Propuesta. Esta Expansión se concreta con la apertura de nuevos Centros, que reproducen el esquema en diferentes barrios y ciudades.

Un Parque de Estudio y Reflexión completa la propuesta de desarrollo integral para los habitantes de una futura ciudad solidaria y no violenta.

Destinatarios: Instituciones educativas, civiles y gubernamentales.

Resultados Esperados de la Capacitación

Que los participantes logren:

✓Instalar un CPNVA, en cada Institución.

✓Construir Redes de estas Instituciones en la comunidad, para avanzar en la superación de la violencia en los Planos Individual, Institucional y Socio-comunitario, de modo simultáneo.

✓Desnaturalizar la violencia vivida cotidianamente en los tres Planos, es decir en el Plano Individual: las tensiones físicas y mentales, los resentimientos, la desesperanza y la falta de sentido que genera el proyecto de vida individualista-posesivo; en el Plano Institucional: la insatisfacción de las necesidades de afecto, participación y sentido, las reglas competitivas y el enfoque violento del cambio y en el Plano Social: la desigualdad de oportunidades, la democracia formal encubridora de la violencia económica, psicológica, de género, etc. y el proyecto de vida individualista y posesivo.

✓Tomar contacto con las aspiraciones profundas de una sociedad más justa en oportunidades para todos y de una convivencia solidaria.

✓Construir Instituciones solidarias y no violentas a partir de la democratización de las decisiones en las instituciones además, educar por medio de proyectos de aprendizaje orientados a la mejora de la comunidad.

✓Construir Nodos, integrando en núcleos locales a las Instituciones que participan de las Capacitaciones. Estos Nodos realizan proyectos solidarios hacia la Comunidad y además trabajan para la superación de las causas de la violencia individual.

✓Generar Centros de Formación Permanente donde se capacite para la Formación de Consejos por la No-Violencia en las Instituciones, para realizar el Seguimiento y Consolidación de los CPNVA y Redes ya iniciadas y donde también se capaciten Formadores para los dos niveles mencionados.

✓Construir un Parque de Estudio y Reflexión en la zona, para el desarrollo integral de todos los habitantes.

✓Generar espacios y tiempos no violentos y solidarios desde los CPNVA y Redes, en el interior de las personas, las instituciones y las comunidades, haciéndolos crecer en su accionar cotidiano hasta abarcar los barrios y localidades de cada Ciudad.

✓Multiplicar esta forma general en diferentes Ciudades.

Antecedentes: Desde 2008, el Curso para la formación de Consejos Permanentes de No-Violencia en las Instituciones y Redes se dicta en varias Universidades de Argentina (UBA, UTN) y estuvo aprobado en la Provincia de Buenos Aires con puntaje docente

Las capacitaciones se realizan en forma presencial y a distancia.

La investigación – acción comenzó en 2003 en el Conurbano Bonaerense, impulsada por educadores inspirados en la corriente de pensamiento del Nuevo Humanismo. Desde entonces se fue expandiendo principalmente en el campo de la Educación, en diferentes ciudades de Argentina y Brasil donde hoy funcionan Nodos de la Red de CPNVA. Se ha realizado la traducción de este curso al portugués, italiano e inglés.

Esta experiencia será presentada en la "Feria del Libro" de Buenos Aires, en abril de 2010 en las Jornadas de Educación

Lugares donde se está desarrollando:

Argentina: Ciudad de Buenos Aires; Provincia de Buenos Aires en los distritos de: La Matanza, Morón, San Fernando, Ezeiza, Almirante Brown, Lanús y Lomas de Zamora.

Otras Provincias: Neuquén; La Pampa; Salta; Jujuy, Mendoza y Chaco.

Brasil: Río de Janeiro

En 2010 se comienza en Italia, Holanda, Puerto Rico y República Dominicana.

www.consejosnoviolencia.org.com

www.consejosnoviolencia.org

cpnva2010@gmail.com

Completar las consignas propuestas al inicio de esta Actividad.

☛ **Actividad 4: Familias no violentas (Curso para Padres)**

Incluimos un pequeño Curso para Padres, con la intención de estimular a los Grupos Motores del Nodo a acercar a los padres al CPNVA y a que participen de la Asamblea Solidaria.

También apuntamos a la formación de Familias No-Violentas por

medio de la capacitación en temas como la comunicación, la autoestima de niños y jóvenes, la expresión de emociones, etc.

Este material fue extraído de los Cursos de SEDRONAR (Secretaría Nacional de Programación para la Prevención de la Drogadependencia y la Lucha contra el Narcotráfico).

Se le realizaron algunas adaptaciones, ya que las circunstancias psico-sociales del fenómeno de la drogodependencia y las diferentes formas de violencia, tienen muchos rasgos comunes.

El capacitador da un encuadre del curso, propone la lectura del mismo en el anexo de este encuentro y su aplicación en la comunidad.

☛ Actividad 5: Intercambio final

Cada integrante realiza una evaluación del Encuentro, respondiendo a la pregunta ¿qué aprendimos?

El Capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico Nº 8 y aclara las dudas que surjan. Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo en la semana.

TRABAJO PRÁCTICO Nº 8

¿Qué esperamos lograr?

Planificar la creación del Centro de Formación Permanente de la zona.

Propuesta

1- La formación del Centro de Formación Permanente de la zona podrán planificarse en forma conjunta con otros integrantes de la capacitación

Avanzar con la elaboración del borrador de las primeras acciones posibles, iniciadas en el Encuentro 8: (creación del Centro, sondeo de necesidades barriales, promoción de la No-Violencia en familias y barrio, contacto con autoridades regionales, etc.)

2- Leer la bibliografía referida a Familias no violentas y Carpeta de Trabajos Personales (técnicas de positivización del mundo interno).

3- En base a lo leído en el punto 2, iniciar la aplicación de alguno de los talleres con los alumnos y planificar la convocatoria a los padres.

Fecha de entrega

Encuentro 9.

Los integrantes del grupo que estén interesados en crear el Centro de Formación Permanente en la zona, presentarán un borrador de acciones posibles a concretar

Materiales

Folleto de Red de CPNVA y Ciudades No Violentas.
Familias No Violentas.
Carpeta de Trabajos personales (Técnicas de positivización del mundo interno).
Página Web www.consejosnoviolencia.org
Videos: www.youtube.com/cpnva

ANEXOS DE MATERIALES

FAMILIAS NO VIOLENTAS
ESTRATEGIAS PARA ATENDER A LA NECESIDAD DE AFECTO

Los temas y prácticas dirigidas a padres, docentes y alumnos debieran estar vinculados para que se retroalimente la información recibida por cada uno de estos actores institucionales.

Este ejercicio pertenece al curso para padres de SEDRONAR (Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico.

A nadie escapa la semejanza de las causas emocionales que llevan a alguien (en particular a niños y adolescentes) al consumo de drogas o a la violencia.

La violencia también puede considerarse como algo aprendido y se puede trasformar en una adicción.

Una vez contraído el hábito del comportamiento violento son necesarios nuevos ámbitos humanos permanentes y favorables, para producir el desaprendizaje y la incorporación de los nuevos hábitos no violentos y solidarios.

Es en este sentido, que damos una importancia fundamental a la creación de ámbitos nuevos que ayuden a modificar hábitos que fueron instalados en ámbitos condicionantes desfavorables, convertidos en "normales" por el uso generalizado y cotidiano de las pautas violentas "naturalizadas", que hay, tanto en muchas familias, como en ciertas escuelas, en algunos barrios o en los medio masivos que reflejan y exacerban estas pautas culturales negativas.

La Capacitación

El Grupo Motor del Consejo Permanente de la Institución, capacita a Padres y docentes en la superación de las causas de la violencia en los tres Planos. Este GM, a su vez recibe la capacitación desde el Nodo de la Red.

Estos docentes, una vez que recibieron la capacitación del GM, inician un proceso de capacitación de los alumnos para el desarrollo personal.

También dictan un Curso para Padres, que apunta, por un lado a dar fundamento e impulso para su participación en un Consejo de

Padres y los prepara como posibles representantes ante la Asamblea Solidaria.

Familias No-Violentas

Esta capacitación también los prepara para la superación de las causas de la violencia en su familia, porque atiende a ella desde el Plano Institucional (la hipótesis de trabajo es que son las mismas causas profundas en todas las Instituciones y la familia es una de ellas) y también desde el Plano Individual (la hipótesis en este plano es que las causas profundas de violencia y su forma de superación, son las mismas para todas las personas).

A continuación presentamos un programa de capacitación de 8 reuniones. Para organizar los Consejos de Padres, se convoca a aquellos que estén más dispuestos a integrarse desde su rol, a un proyecto de CPNVA en la institución luego de esta capacitación.

Programa "Familias No-Violentas"

Reunión 1

Objetivos:

Dar a conocer el Programa "Familias No-Violentas" a los profesores y profesoras para sensibilizarlos y comprometerlos a participar en él.

Reunión con profesores: Conociendo el Programa

✓Pida la colaboración del director/a de su colegio para citar a los profesores de otras áreas de aprendizaje a la presentación del Programa y asegure así un espacio y tiempo determinados, dentro del establecimiento para tal actividad.

✓Probablemente algunos profesores ya conozcan el programa, parta usted del supuesto que para todos es desconocido; esto le facilitará la presentación del mismo.

✓En forma previa a la reunión, Ud. puede hacer una transparencia o afiche con el nombre de los ejes temáticos, la secuencia de contenidos, el número y los cursos a los cuales va dirigido.

✓Lo importante, es transmitir el sentido de este programa. Es decir, una instancia de reflexión, de análisis, de compartir y ejercitar

con los alumnos/as información, creencias, actitudes y experiencias que puedan influir posteriormente en la disminución de situaciones violentas.

☞ Actividad 1: Lluvia de ideas

Pida a los profesores hacer una lluvia de ideas de aquellos conceptos o asociaciones que les surgen espontáneamente con la palabra "violencia". Anote en el pizarrón lo que diga el grupo. Es muy probable que los resultados de esta actividad evidencien lo complejo de este tema en nuestra cultura. Por otro lado, es un problema, siendo los jóvenes los más vulnerables y afectados.

Haga una breve síntesis, contextualizando la violencia en la población escolar argentina (puede basarse en el Capítulo 1 del libro sobre los CPNVA que se encuentra en el libro de "Hacia una cultura solidaria y no violenta" de Juan J. Pescio y Patricia A. Nagy).

Enfatice que en este complejo contexto, se hace cada vez más necesario implementar un programa de prevención con niños, niñas y adolescentes

Es fundamental realizar un esfuerzo educativo que permita abordar desde temprana edad tanto la tarea de cambiar actitudes, creencias y prejuicios, como entregar al niño/a y adolescente habilidades y elementos de juicio claros, que le permitan tomar decisiones responsables para evitar situaciones de violencia.

☞ Actividad 2: Presentación del programa

Explique que el modelo de intervención propuesto está orientado a apoyar a niños y niñas para que enfrenten constructivamente los problemas típicos de la edad.

La hipótesis es que al entregar información oportuna, precisa y clara, al desarrollar habilidades tales como la expresión de sentimientos, el estudio de roles, de la imagen de sí, la propia biografía, la comunicación directa, el autoconocimiento, disminuyen las situaciones de violencia. La herramienta principal es un ámbito de estudio y reflexión sobre estos temas.

Cada reunión tiene una o dos actividades centrales dirigidas al alumno/a, que apunta directamente al logro de los objetivos.

También el programa considera 8 reuniones para trabajar directamente con las familias cuyos contenidos están relacionados con el rol preventivo de los padres, madres y tutores.

☞ Actividad 3: Vivenciando

Explique que el propósito final de esta reunión, es establecer una coordinación entre los docentes para abordar este tema de manera transversal, acorde con los lineamientos curriculares. Para esto, invítelos a conocer más en detalle las actividades sugeridas y realice con ellos alguna reunión correspondiente a su grupo-curso de las que están en el manual (a su elección) para que vivencien personalmente la metodología utilizada.

☞ Actividad 4: Compromiso

Anote en el pizarrón o en un afiche el nombre y tema de las reuniones, y pida a los/las profesores/as interesados/as en aplicarlas que se hagan cargo de aquellas actividades más relacionadas con su asignatura.

Recuerde que Ud. es el encargado de aplicar el programa con sus alumnos, y es importante mantener la dinámica de confidencialidad y respeto de la intimidad que se genera en el grupo-curso, por lo que la idea es que haya reuniones que se complementen con actividades de otros sectores, que coincidan con los objetivos de las reuniones del programa.

Invítelos a reunirse periódicamente para ir coordinando la aplicación, para compartir los resultados del proceso y los logros observados.

Agradezca finalmente la participación de los/las profesores.

Reunión 2

Podemos aprender a expresar nuestros sentimientos

Objetivos:

Comprometer a los padres y madres con el Programa de Prevención de la Violencia.

Comprender la importancia de la expresión adecuada de sentimientos.

☞ Actividad 1. Presentación del programa

Explíqueles que el objetivo de las reuniones con padres, madres y tutores es iniciar un diálogo sobre el tema de la Violencia en nuestra sociedad, que promueva el compromiso de trabajar colaborativamente con el establecimiento educacional, en esta iniciativa de prevención que involucra directamente a la escuela y a la familia.

Estas reuniones, más la entrega de material a los alumnos/as para compartir en los hogares, permitirán sensibilizar, informar y entregar algunas herramientas para propiciar un rol más preventivo en las familias.

Se realizarán reuniones con padres, madres y tutores, donde se conversará acerca de la necesidad de comunicarnos bien con nuestros hijos/as, y qué podemos hacer los adultos para promover un modelo de hábitos al interior de la familia.

Para comenzar, puede realizar una actividad de "rompe hielo", en que cada uno de los padres y/o tutores se presenta con su nombre de pila y explica el porqué le pusieron ese nombre o porqué cree que le pusieron así. Comience por Ud. mismo/a a modo de ejemplo.

☞ Actividad 2. Identificando sentimientos

Pida que se formen en grupos de no más de diez personas. Reparta en el grupo tarjetas con los siguientes sentimientos o emociones: **miedo, rabia, afecto, tristeza, alegría.**

A las personas que les tocó tarjeta, pídales que la lean en voz alta y digan cómo definen ese sentimiento, en qué forma lo expresan y qué les gusta que les digan o hagan cuando están así. Luego pregunte al grupo si hay alguien que lo exprese de otra forma.

☞ Actividad 3. Expresando nuestros sentimientos

Pida a los padres que se reúnan en grupos (de no más de 10 personas).

Dígales que siempre, en toda nuestra vida estamos comunicando nuestras emociones o sentimientos. Todos los sentimientos son válidos, los sentimientos simplemente son. Tal como vieron en el ejercicio anterior, las personas expresamos nuestros sentimientos y emociones de diferentes formas.

Generalmente tendemos a seguir el modelo de nuestros padres, expresamos también no verbalmente, a través del lenguaje corporal que incluye gestos, contacto físico, golpes.

Si bien es válido sentir todo tipo de sentimientos y emociones, hay modos de expresarlos sin dañar a los otros. Es algo que, afortunadamente, podemos modificar y mejorar para enriquecer las relaciones con nuestra pareja y con nuestros hijos e hijas.

Los padres debemos aprender a expresar lo que sentimos porque así nuestros hijos nos conocerán y comprenderán mejor. Además, educamos fundamentalmente por lo que somos, más que por lo que decimos. Es decir, somos "modelo" para nuestros hijos, ellos aprenderán también a expresar sus emociones y sentimientos de una manera adecuada dependiendo del modelo que les entreguemos. Si nuestros hijos/as se sienten libres de expresar sus sentimientos al interior de la familia, podremos conocerlos más y comunicarnos mejor. En relación con la violencia, el que las personas reconozcan, identifiquen y puedan expresar lo que sienten es un factor protector. Muchas personas tienen serias dificultades para contactarse y expresar sus propias emociones y sentimientos de manera adecuada, de ahí la importancia de aprender y enseñar esta habilidad.

El mejor modo es aprender a "verbalizar" lo que se siente.

Decirle al otro lo que a uno le pasa, pues las personas no son adivinas. Cuando los sentimientos son "positivos" como afecto, alegría, optimismo, se hace más fácil expresarlos. Los problemas en la comunicación surgen cuando sentimos rabia, pena o preocupación y lo expresamos de mala manera, descalificando al otro, retando, insultando, o incluso golpeando.

Una forma constructiva de compartir los propios sentimientos negativos sobre una situación es utilizar "mensajes en primera persona". Estos mensajes permiten que el otro no se sienta atacado o descalificado.

Por ejemplo, no es lo mismo decirle al hijo o hija: "tu pieza parece un chiquero", que mostrar su sentimiento ante esa situación diciendo: "me molesta mucho que tu pieza esté desordenada".

Para expresar adecuadamente los propios sentimientos:

a. Identificar mis sentimientos, saber qué estoy sintiendo

b. Expresarlos en primera persona (yo..., a mí..., me...)

c. Ser congruente entre lo que digo y mi expresión corporal

d. Ser breve y conciso

e. Expresar lo me pasa hoy para evitar los "siempre" y los "nunca" que son acusatorios.

Dramatización:

A continuación, algunos ejemplos de situaciones donde ellos tengan que expresar sus sentimientos, siguiendo los pasos vistos anteriormente. Puede solicitar a algunas parejas voluntarias para dramatizarlos. Pida otros ejemplos a los padres.

Ejemplos:

✓Usted acaba de limpiar la cocina. Su hijo/a se hace un pan y deja todo sucio.

✓Usted le ha dicho varias veces a su hijo/a que antes de ver TV tiene que hacer sus tareas. Cuando llega a su casa su hijo/a de nuevo está viendo TV sin haber hecho sus tareas.

✓La bicicleta de su hijo/a de nuevo está tirada en el patio. Usted ha tenido que guardarla varias veces.

✓Usted llega a la casa físicamente agotado/a. Su hijo/a comienza a hacer una serie de preguntas para completar sus tareas.

Pida a los voluntarios que traten de ponerse en esa situación, intentando imaginar o recordar alguna situación en que les sucedió. Dígales que cuando estén listos/as, comience la dramatización. El grupo tiene que observar atentamente la escena. No se olvide de cortar el juego de roles cada vez que lo considere necesario para que los padres tomen contacto con la habilidad, sobre todo con la identificación del sentimiento del padre/madre. Cada vez que corte, pregunte a quien hace de hijo/a qué le está pasando.

Refuerce positivamente cada avance que logren. Puede preguntar al grupo si a alguien le gustaría decirlo de otra manera. Acuérdese

que los participantes deben darse cuenta cómo lo hacen normalmente e internalizar la forma que usted les está proponiendo. No los apure, déles tiempo.

Termine haciendo la siguiente síntesis:

Expresión de sentimientos:

✓Los padres también tienen necesidades y sentimientos y deben satisfacerlos dentro del contexto familiar.

✓No hay que suponer que los/las hijos/as deben conocer o adivinar estos sentimientos. Las adivinanzas no son útiles ni positivas en la relación familiar.

✓Si los/las hijos/as entienden cómo a veces sus conductas nos perjudican, es mucho más probable que actúen consecuentemente.

✓La expresión de sentimientos desarrolla las bases para el respeto y confianza mutua con los hijos/as.

✓La expresión de sentimientos no es un permiso para criticar o culpar al niño/a.

☞ **Actividad 4. Evaluación**

Pregunte a los padres y madres cómo se sintieron y qué aprendieron en esta reunión. Déjelos motivados para que asistan en una segunda oportunidad.

✓Ser leal.

✓Reconocer nuestros errores.

✓Expresarle nuestros sentimientos.

✓Buscar conciliar sus necesidades con las nuestras.

✓Promover un clima de creatividad y humor.

✓Promover el uso del tiempo libre en familia.

Limites

✓Establecer normas claras y velar porque se respeten.

✓Promover la autonomía, manteniendo el cariño y los límites.

✓Aceptar rebeldía y críticas como parte del proceso de desarrollo.

✓Tener una actitud abierta y flexible frente a los cambios propios del desarrollo.

Reunión 3

¿Qué estilo de padres somos?

Objetivos:

Que los padres, madres y tutores reflexionen acerca del estilo parental que tienen y sus efectos en la conducta de los/las hijos/as.

☞**Actividad 1: Reflexionando acerca de nosotros los padres**

Comente que la actividad que harán hoy día es un trabajo individual que luego, aquellos que lo deseen, compartirán y comentarán. Se trata de un cuestionario que les servirá para reflexionar acerca de qué estilo de padres o madres, o formas de relacionarse, están teniendo. Acláreles que no es un examen, que el cuestionario es sólo para ellos, no lo tendrán que devolver y que no hay respuestas correctas o erradas.

Reparta a cada padre un cuestionario. Si hay parejas, cada uno responde por separado.

☞**Actividad 2: Instrucciones**

En un afiche o en el pizarrón escriba la siguiente información para que cada padre, madre o tutor tabule sus resultados. Dígales que escriban el número correspondiente para cada una de sus respuestas y luego que sumen los puntos.

Equivalencias:

1. a=0 b=5 c=10
2. a=10 b=0 c=5
3. a=5 b=10 c=0
4. a=10 b=0 c=5
5. a=5 b=10 c=0
6. a=0 b=5 c=10
7. a=0 b=5 c=10
8. a=10 b=0 c=5

9. a=5 b=10 c=0

10. a=0 b=5 c=10

Resultados:

Si su puntuación le dió entre:

0 - 32 puntos = Estilo permisivo

33 - 66 puntos = Estilo equilibrado

67 – 100 puntos = Estilo autoritario

Padres permisivos

Este tipo de madre o padre, por lo general desea controlar el comportamiento de sus hijos/as, pero a la vez teme perder su cariño, por lo tanto tienden a ser demasiado flexibles y a no poner límites a las conductas de sus hijos/as. Los niños muy tempranamente se dan cuenta de las dificultades de sus padres para normar su comportamiento, van perdiendo autoridad, pudiendo llegar a ser manipulados emocionalmente. La actitud permisiva de los padres puede tener las siguientes consecuencias en los/as hijos/as: baja autoestima, falta de confianza en sí mismos, inseguros, dependientes, inmaduros, con dificultad para tomar decisiones, dificultad para respetar normas y figuras de autoridad.

Padres equilibrados

Este tipo de padres cree y confía en sus hijos. Manifiestan su afecto sin dificultad, confían en las capacidades de sus hijos/as para enfrentar desafíos y les ponen límites firmes y claros cuando la situación lo requiere. Logran establecer relaciones familiares basadas en el respeto, la tolerancia y la aceptación entre todos los miembros de la familia. Como consecuencia, sus hijos suelen tener alta autoestima y confianza en sí mismos, son responsables y se sienten capacitados para tomar sus propias decisiones.

Padres autoritarios

Este tipo de padres es demasiado exigente y trata de controlar a sus hijos por medio de advertencias, amenazas y descalificaciones. Tien-

den a ser padres que no confían en las capacidades de sus hijos para enfrentar los problemas, por lo cual ponen muchos límites, controlando permanentemente la conducta de sus hijos/as. Por lo general, utilizan el sistema "premios y castigos" para enseñar a sus hijos. Con este tipo de actitudes y prácticas, lo más probable es que los hijos se rebelen y los padres pierdan la autoridad sobre ellos. Los hijos sufren las siguientes consecuencias negativas: baja autoestima, inmadurez, poca confianza en sí mismos, depresión, falta de independencia, frustración y agresividad, rebeldía frente a las normas y figuras de autoridad.

Motive la conversación en el grupo preguntándoles sus comentarios y qué les pareció esta actividad. Diga que quien lo desee, puede compartir sus resultados. Señale que, como se habrán dado cuenta, hay estilos parentales más protectores que otros frente a las actitudes violentas. El estilo "padres equilibrados" es el más adecuado por cuanto promueve una comunicación positiva, la afectividad, pone límites apropiados y modela conductas de autocuidado.

☞ Actividad 3: Evaluación

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y para qué les sirvió esta reunión. Invite a los padres, madres y tutores a contarles a sus hijos lo conversado en esta reunión, y a compartir con ellos el Programa que están trabajando en la escuela.

(Se anexa cuestionario: recuerde fotocopiarlo previamente de acuerdo al número de participantes que usted estima que asistirá)

Cuestionario: ¿qué estilo de padres estamos siendo?

1. Cuando mi hijo/a me muestra su informe de notas con una baja calificación y trata de explicarme la razón de ello, yo:

   a. Pienso que se trata sólo de una mala calificación en un área determinada y no le doy importancia.

   b. Le expreso mi descontento por la mala calificación pero lo/a felicito por las buenas.

   c. Centro toda mi atención en la mala calificación y me enojo con él/ella por su fracaso.

2. Cuando mi hijo/a me da explicaciones del por qué no cumplió con la hora de llegada a casa en la hora convenida, yo:

   a. Ignoro lo que está comenzando a decirme y sólo pienso en

el castigo que le voy a dar.

b. Acepto su explicación sin cuestionarlo/a ni castigarlo/a.

c. Escucho sus razones pero le hago saber lo que estuvo mal en su comportamiento.

3. Si voy de compras con mi hijo/a y él/ella llora porque no le compro un juguete que desea, yo:

a. Le hablo para que deje de llorar y si puedo lo/la dejo que escoja un juguete que se adecúe a mi presupuesto.

b. Me molesto, le pido que deje de llorar y le explico de por qué no se lo voy a comprar.

c. Se lo compro para que deje de llorar, a pesar de que antes le había dicho que no.

4. Cuando mi hijo/a no desea ir a la escuela, yo:

a. Ignoro sus razones y lo/la obligo a ir.

b. Escucho sus razones y le permito que se quede en casa.

c. Discuto con él/ella las razones que tiene para no ir y trato de ayudarlo/a a resolver su problema.

5. Cuando escucho a mi hijo/a decir cosas negativas sobre sí mismo/a, yo:

a. Presto atención a lo que está diciendo y le demuestro interés en sus sentimientos.

b. Pienso que es absurdo y le digo que deje de pensar tonterías.

c. Dejo que hable y no me preocupo, pienso que es algo normal a esa edad.

6. Si a mi hijo/a lo/la suspenden en la escuela por pelearse con un/a compañero/ a, yo:

a. No digo ni hago nada, pienso que es parte de la edad.

b. Vamos juntos a conversar con el profesor/a jefe para discutir el incidente, y tratar de prevenir que este tipo de comportamiento no vuelva a repetirse.

c. Castigo a mi hijo/a por pelear sin escuchar ninguna explicación, porque "eso no se hace".

7. Cuando mi hijo/a tiene que hacer una tarea escolar, yo:

a. Me siento junto a él/ella, organizo su material de trabajo y le ayudo a realizarlo.

b. Me preocupo de que haga su trabajo y sólo le ayudo a resolver sus dudas.

c. Lo/la dejo solo/a.

8. Si mi hijo/a dice que quiere beber alcohol, yo:

a. Me enojo y le digo que no, enérgicamente.

b. Me parece gracioso el comentario y no le presto mucha atención

c. Le digo que no es bueno que consuma y aprovecho la oportunidad para hablarle de los riesgos del consumo de alcohol.

9. Si mi hijo/a quiere salir a jugar afuera de la casa hasta tarde en un día de escuela, yo:

a. Le digo una hora razonable para que vuelva y le pido que la cumpla.

b. Le doy un "no" rotundo, sin explicarle nada.

c. Lo/la dejo salir para no tener que discutir con él o ella.

10. Si me entero que los/las amigos/as de mi hijo/a están comenzando a fumar o beber alcohol, yo:

a. Le hago saber a mi hijo/a que está bien que se junte con esos/esas amigos/as siempre que él/ella no fume ni beba.

b. Le expreso mi desacuerdo y preocupación pero dejo que él/ella decida si desea continuar con esos/esas amigos/as.

c. Le prohíbo mantener esas amistades por ser mala influencia.

Reunión 4

La importancia de la afectividad

Objetivo:

Que los padres, madres y tutores comprendan la importancia de satisfacer las necesidades emocionales de sus hijos.

☞ **Actividad 1: Mis personas importantes**

Diga a los participantes que cierren los ojos unos minutos y re-

cuerden qué persona o personas fueron importantes para ellos en la niñez, con quién se sentían bien. Luego, que reflexionen unos segundos acerca del por qué creen ellos que esas personas los hacían sentir bien. Pida a unas dos o tres personas que comenten brevemente sus respuestas.

☞ Actividad 2: Exposición

Comente al grupo que todas las personas tenemos necesidades básicas que deben ser satisfechas (por ejemplo, alimentación, vestuario, tener acceso a recibir atención en salud, educación). Además, hay otras necesidades que son indispensables para ser felices, para sentirse bien, estas son las necesidades emocionales. Pregunte al grupo qué necesitamos para ser felices y vaya anotando las respuestas en el pizarrón en una columna. Complete usted lo que vayan diciendo, deteniéndose en cada una para que todos vean su importancia.

¿Qué necesitamos para sentirnos bien, contentos o felices?

Todos necesitamos sentirnos:

✓Amados ✓Aceptados ✓Valorados ✓Importantes

✓Respetados ✓Seguros ✓Escuchados

Luego pregunte al grupo cómo se sienten cuando alguien los ama, valora, respeta, etc. Vuelva al ejercicio anterior, diciendo que seguramente aquellas personas que fueron importantes y significativas para nosotros en la niñez, fueron personas que nos hicieron sentir queridos, valorados, capaces, aceptados. Estos sentimientos hacen que las personas tengan una imagen personal positiva.

Los padres somos las personas que más podemos ayudar a nuestros hijos en la formación de una imagen positiva de ellos mismos.

La importancia de la afectividad

☞ Actividad 3: Trabajo Grupal

Pídales a los padres y madres que formen grupos de 5 personas, y hagan un listado con las características de un/a niño/a con una imagen personal positiva y un/a niño/a con una imagen personal negativa.

Luego pregunte qué conductas de los padres y madres contribuyen a ir formando esas imágenes.

Cuando hayan terminado, vaya preguntando una vez por grupo, escribiendo lo que digan en el pizarrón, haciendo el siguiente esquema:

Niño/a con una imagen personal positiva:	**Conductas de los padres:**
Sensación de valor "yo valgo"	Aceptar
Seguro/a	Cuidar
Creativo/a	Estimular
Curioso/a	Apoyar
Sociable	Simpatizar
Cooperador	Escuchar
Tolerante a la frustración	Comprender

Niño/a con una imagen personal negativa:	**Conductas de los padres:**
Sensación de fracaso "yo no valgo"	Ridiculizar
Agresivo/a	Molestar
Indiferente	Rechazar
Rebelde	Reprochar
Temeroso/a	Desconfiar
Sumiso/a	Comparar
Culposo/a	Ser impacientes
	Gritar Ignorar

Este ejercicio hace comprender a los padres la importancia de satisfacer las necesidades emocionales de sus hijos e hijas.

Los padres somos las personas que más podemos ayudar y apoyar a nuestros hijos/as:

✓Expresándoles cariño a través de la aceptación, elogios, abrazos, etc. Es decir, a través del amor incondicional.

✓Apoyándolos, escuchándolos, alentándolos, reforzándolos, acogiéndolos.

✓Valorando sus aspectos positivos, reforzando su originalidad.

✓Fomentando su autonomía y sus habilidades.

✓Permitiéndoles experimentar y equivocarse.

✓Teniendo expectativas realistas, de acuerdo a las características personales de cada hijo/a.

Al actuar y responder de esta manera frente a los hijos e hijas, éstos desarrollan una imagen positiva de sí mismos, que les permite enfrentar los problemas, riesgos y desafíos con mayor capacidad y entereza.

☞**Actividad 4: Ejercicio práctico**

En parejas, idearán y ejercitarán situaciones donde puedan reforzar positivamente a los hijos e hijas. Por ejemplo: le fue bien en la escuela, colaboró en la casa, se bañó y se vistió ordenado. Luego, lo presentarán al resto del grupo.

☞**Actividad 5: Evaluación**

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y para qué les sirvió esta reunión.

Reunión 5

¿Cómo nos comunicamos?

Objetivo:

Los padres, madres y tutores conocerán algunos elementos que facilitan la comunicación con sus hijos/as.

☞ Actividad 1: Ejercicio en parejas

Solicite a los participantes que formen parejas, y pídales que:

a. recuerden quién es la persona que más los escucha y con la que mejor se sienten cuando conversan.

b. traten de descubrir qué hace esa persona para que uno se sienta escuchado.

c. comenten cómo se sienten cuando alguien los escucha.

Recoja los resultados y anote en el pizarrón los puntos b y c.

☞ Actividad 2: Síntesis

Comente con el grupo que, frecuentemente, cuando se nos pregunta sobre la comunicación que existe con nuestros hijos decimos "yo hablo mucho con ellos", pero si analizamos un poco más, descubrimos que la comunicación se limita a dar instrucciones o a interrogar: "ordena tu pieza", "¿qué te pasó hoy en la escuela?, "¿hiciste tus tareas?"

No siempre es fácil una buena comunicación entre padres e hijos. Cada día tenemos menos tiempo para compartir y dialogar en familia. Múltiples tareas y largas jornadas de trabajo son algunos de los problemas que impiden una verdadera comunicación. Sin embargo, pese al escaso tiempo con que contamos, es necesario y posible aprender estilos adecuados de comunicación con nuestros hijos para conocerlos más, para saber lo que piensan, para que sepan que pueden confiar en nosotros.

¿Por dónde empezar?

Aprendiendo tres habilidades básicas y sencillas:

ESCUCHAR - OBSERVAR - HABLAR

ESCUCHAR: Saber escuchar es lo más importante de una buena conversación y tal vez lo más difícil. Muchas veces decimos estar escuchando pero al mismo tiempo estamos viendo televisión, cocinando, o leyendo, o estamos imaginando o preparando la respuesta, antes de que nuestro/a hijo/a termine de hablar.

✓Prestar atención: es importante dejar de hacer lo que estamos haciendo, si de verdad queremos escuchar a alguien.

✓Mirar a los ojos a quien nos habla.

✓Identificar los sentimientos que la persona está expresando al hablar.

a. No interrumpir.

b. No prepare su respuesta mientras su hijo/a le está hablando.

OBSERVAR: En las conversaciones, la comunicación verbal (lo que se dice) es tan importante como la no verbal (cómo se dice). Para comprender lo que están tratando de decirnos, es necesario:

✓Estar atento a las expresiones corporales y faciales de su hijo/a. Observar, por ejemplo, si está relajado/a o tenso/a, sonriente o con el ceño fruncido.

Estas señales son también mensajes que debemos interpretar.

HABLAR: Si deseamos que ellos compartan sus sentimientos, opiniones, dudas o temores con nosotros, debemos aprender a acogerlos en forma cálida.

✓Hablar con nuestro cuerpo: sonreírles, mirarlos, tomarles la mano, acariciarlos, tener un tono de voz cálido y suave.

✓Utilizar frases que abran la comunicación ("contame más...", "decime...te escucho...", "querés decir algo más...").

✓No dar consejos cada vez que nos hablan. Muchas veces sólo quieren ser escuchados.

✓No convertir la conversación en un "reto". Usar palabras precisas, frases cortas y comentar sólo lo esencial, relacionado con el tema actual.

✓No aproveche la ocasión para hablarle de todos los temas que tiene pendiente.

✓Haga la conversación más cercana hablándole de sus sentimientos y en primera persona.

✓Evitar las comparaciones, recriminaciones y el uso de palabras hirientes o despectivas.

✓Recuerde cuando usted tenía esa edad.

Comente que, seguramente, cuando ellos pensaron en alguien

que los sabía escuchar, cumplía muchas de estas condiciones, lo que los hacía sentir muy bien y con ganas de estar con esa persona. A continuación, muéstreles el siguiente esquema:

Papá, mamá: ¿cómo describiría su estilo de comunicación?

Si la mayor parte del tiempo usted/ su hijo/a:

Enjuicia / se retrae

Critica desconfía / se pone a la defensiva

Sermonea / no habla

Reta / se pone agresivo/a

Si usted abre los canales de comunicación con su hijo/a:

Guarda silencio y escucha / confiará

Da la oportunidad de explicar / se sentirá querido y valioso

Expresa sus propios sentimientos / se pondrá en su lugar

Habla en forma clara, breve y directa / se fortalecerá la relación padre/hijo

Incentive la participación solicitando sus comentarios.

☞ **Actividad 3: Evaluación**

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y qué aprendieron en la reunión de hoy.

Expréseles cómo se sintió usted.

Reunión 5

Conociendo a nuestros/as hijos/as

Objetivos:

Que los padres, madres y tutores comprendan las características del desarrollo biopsicosocial.

☞ **Actividad 1: Presentación**

Explique los objetivos de la reunión de hoy y las actividades que harán para lograrlos. Comente con los padres que las personas estamos experimentando permanentes cambios a medida que se vivencian las diferentes etapas del ciclo vital. Estos cambios son mucho más bruscos y afectan profundamente, sobre todo en la

etapa de la adolescencia. Es importante que sepamos reconocer las características propias y específicas de cada etapa del desarrollo para conocer mejor a nuestros hijos e hijas, para entenderlos y darles lo que realmente necesitan para su formación.

☞Actividad 2: ¿Cómo son nuestros hijos/as?

Forme cuatro grupos y entrégue a cada grupo una tarjeta con el nombre de una de las etapas del desarrollo. Pídales que caractericen de la forma más completa posible la etapa que les tocó, considerando aspectos físicos, afectivos/cognitivos y sociales, y determinen qué características o conductas propias de esa edad se pueden considerar factores de riesgo al consumo de drogas o alcohol. Déles 20 minutos para que lo hagan y luego recoja lo que desarrolló cada grupo.

Tarjetas:

Etapa de la pubertad

(11-14 años aprox.)

Adolescencia

(15-19 años aprox.)

Etapa escolar

(7-10 años aprox.)

☞Actividad 3: Síntesis

Haga una síntesis participativa de las etapas descritas, completando lo que surgió en los grupos con el esquema que hay al final de la reunión. Señale que las personas, a medida que crecen van experimentando cambios, no sólo en lo físico sino también en sus intereses, gustos, modos de pensar, de relacionarse, sentimientos hacia los demás, etc. El desarrollo se da en un tiempo más o menos definido, pero cada persona tiene un tiempo y un ritmo propio para crecer y desarrollarse y esto es lo que explica las diferencias individuales.

Lo más difícil de ser padres es aceptar que nuestros hijos cambian, porque a medida que **crecen cambian.**

Ante los cambios de nuestros hijos, los padres debemos ir cambiando también nuestra manera de tratarlos (debemos ser flexibles) **y esto no es fácil**

Si le queda tiempo, motive una conversación con el grupo acerca de qué conductas propias de la edad o de los cambios que están experimentando sus hijos/as, causan más problemas en la relación familiar; cómo han enfrentado estas situaciones difíciles; qué les ha servido. Incentive a los padres de hijos adolescentes a traspasar su experiencia a los padres de hijos más pequeños.

☞ **Actividad 4: Evaluación**

Pregunte a los participantes qué aprendieron hoy y qué de lo aprendido les sirve para conocer más a su hijo/a.

Características de las etapas del desarrollo

Área física área emocional área social etapa escolar

(7-10 años aprox.)

✓Crecimiento lento.

✓Armonía y coordinación.

✓Comportamiento estable.

✓Alegres, amistosos, obedientes.

✓Controlan su conducta.

✓Aún tiene un pensamiento de tipo concreto.

✓Dinámicos.

✓Apegados a la ley, convencionales y normativos.

✓Se reúnen en grupos de un mismo sexo.

Físico - emocional - social: Etapa de la pubertad

(11-14 años aprox.)

✓Crecimiento rápido ("estirón").

✓Se inicia un importante proceso de maduración física producido por mecanismos biológicos hormonales.

✓Aparecen los caracteres sexuales secundarios tales como: cambio de voz, crecimiento de pechos y genitales, vello axilar y pubiano, ensanchamiento de caderas, etc.

✓Disarmonía física y descoordinación motora.

✓La menstruación en las niñas y la eyaculación en los niños, marca el inicio de la pubertad durante la cual se alcanza la madurez sexual.

✓Están preparados biológicamente para reproducirse.

✓Son impulsivos; su comportamiento se hace impredecible y descontrolado.

✓Pasan de una emoción a otra mostrándose inestables y cambiantes en sus estados de ánimo: de una gran euforia a un momento de languidez y apatía. Tan pronto se enfurecen, incomodan o aburren, como se mueren de la risa.

✓Marcada tendencia al aislamiento y necesidad de estar solos.

✓Sorprende su repentina introversión (ensimismado, no le gusta hablar de sí a los adultos).

✓Egocéntrico: todo lo que digan o pase a su alrededor lo toma como algo personal y referido a él/ella.

✓Tienen miedos y temores difusos provenientes de sus propios cambios.

✓Se sienten confundidos ante tantos cambios corporales que les hacen sentir inseguros, torpes o feos.

✓Inicio de un tipo de pensamiento más abstracto.

✓Cambia su autoimagen dando mayor importancia al cuerpo.

✓La vergüenza y el pudor los invaden cuando las opiniones de sus compañeros/as ponen en juego su imagen.

✓Temen el juicio de los demás, ante el cual se vuelven más sensibles. Son muy vulnerables a las descalificaciones, burlas y a situaciones donde experimentan el ridículo.

✓Aparecen comportamientos de resistencia y oposición a la autoridad, cierta dificultad para acatar reglas y normas de la familia, de la escuela, sintiéndose al mismo tiempo desorientados/as e inseguros/as.

✓Se vuelven críticos al descubrir las incongruencias de los adultos.

✓Necesitan tomar decisiones y ser independientes, pero como son inseguros y afectivamente frágiles necesitan apoyo y comprensión.

Físico-emocional-social etapa adolescente

(15-18 años aprox.)

- ✓Están preparados biológicamente para reproducirse.
- ✓Búsqueda de su propia identidad "quién soy yo".
- ✓Definir vocación.
- ✓Necesidad de independizarse de la familia.
- ✓Espíritu crítico y de cuestionamiento de principios y valores del mundo adulto.
- ✓Necesidad de descubrir sus propios valores y principios.
- ✓La independencia progresiva y gradual de la familia produce inseguridad, ya que el/la joven comienza a tomar decisiones por su cuenta.
- ✓Primeras relaciones de pareja más estables.
- ✓Necesidad de participar en decisiones familiares.
- ✓Se vuelven autónomos en sus decisiones generando en sus padres temor a perderlos/as.
- ✓Surgen los grupos conformados por parejas.

Reunión 6

Objetivo:

Que los padres, madres y tutores reconozcan y comprendan por qué la etapa adolescente es de mayor riesgo para desarrollar hábitos violentos .

Apoyando a nuestros/as hijos/as

Actividad 1: Presentación

Explique a los participantes que esta reunión tratará sobre el tema "adolescencia", que es la etapa de la vida en que se producen los procesos de maduración física, psicológica y social de una persona.

☞**Actividad 2: Recordando el ayer**

Para realizar esta actividad es necesario construir previamente un "fotolenguaje", que consiste en un set de recortes de diarios y revistas con imágenes de distintas personas o situaciones que faciliten la identificación de emociones y sentimientos. Se sugiere juntar a lo menos 20 imágenes, que se dispondrán en el piso o

suelo de la sala, al centro del grupo. Procure que se representen las emociones básicas, en distintas versiones: alegría, rabia, pena, miedo, frustración.

Comente al grupo que la actividad que harán, será un viaje de fantasía cuya finalidad es que tomen contacto con su mundo interior y recuerden sus experiencias de vida en el período de su adolescencia. Dígales que para tomar contacto consigo mismos, es necesario que estén relajados y cómodos. Utilice la siguiente guía y léala con voz clara y pausada, dejando espacios de tiempo entre las preguntas, para que logren interiorizarse y contactarse con las imágenes y emociones.

"Siéntense en una posición cómoda.

Dejen todo lo que tengan en sus manos a un lado.

Cierren los ojos. Relajen los brazos y piernas.

Suelten la cabeza..., el cuello..., los brazos...

Relajen las manos.

Siéntanse cómodos..., tranquilos..., y relajados... (pausa)

Suavemente, concéntrense en la respiración...,

Sientan cómo el aire entra..., y cómo sale...

Lentamente, hagan 4 respiraciones profundas... (pausa)

Van a recordar cuando eran niños/as pequeños/as...,

Están en la casa... jugando...

Fíjense en quiénes los rodean...

¿Cómo te tratan?...

¿Cómo te sientes?...

¿Qué cosas te gusta hacer?... (pausa)

¿Cómo era tu vida, de niño/a?...

Has crecido...

Ahora eres un adolescente (pausa)

Estás en la escuela...tienes tu grupo de amigos....y lo pasas bien

¿Cómo son tus amigos?

¿De qué conversan?

¿Qué se cuentan?

¿Cómo se llama tu amigo/a inseparable?

¿Qué cosas te gusta hacer?

¿Cómo es tu existencia?...

¿Qué problemas tienes?...(pausa)

¿Qué cosas te gusta hacer?

¿Cómo son tus padres contigo?...

¿Qué te dicen?

¿Qué piensas de ellos?

¿Cómo te sientes?

Quédate un rato en los momentos más agradables de tu adolescencia...

Lentamente hagan 4 respiraciones profundas (pausa).

Cuando estén listos, vuelvan lentamente al presente y al grupo... y abran los ojos".

Espere a que todos estén listos. Invite a los participantes a contactarse con la emoción o sentimiento que surge de esta experiencia y, en silencio, elegir alguna de las láminas del fotolenguaje que represente o identifique ese sentimiento o emoción. Cada persona debe tomar aquella lámina que representa su emoción, la muestra a los demás participantes contando por qué la eligió y nuevamente deja la lámina en el piso. Pida a algunos voluntarios que cuenten su experiencia. Para ayudarlos, usted puede preguntar: ¿cómo les fue en el ejercicio?, ¿qué cosas recordaron?. Cuando lo hayan hecho, agradézcales el haberlo contado y pregunte al grupo si alguien quiere comentar algo más. Luego, continúe conversando con los demás acerca de sus experiencias. Permítales participar libremente. No es necesario que todos cuenten su viaje de fantasía.

Reunión 7

Objetivo:

Fortalecer la identidad particular de cada familia.

Identificar las fortalezas, como familia, frente a situaciones violentas.

Familia preventiva

☞ **Actividad 1: Presentación**

Cada familia es única y tiene un modo de funcionamiento diferente al de otras familias, por eso no hay recetas educativas. Sin

embargo, podemos aprender como familia a mejorar nuestro funcionamiento, la comunicación, las relaciones, la expresión de los afectos, la forma como resolvemos los conflictos. En esta reunión, reflexionaremos acerca de los estilos educativos que usamos habitualmente, relevando los aspectos propios que cada familia posee y que caracteriza su forma de educar. También identificaremos los factores protectores de cada grupo familiar en relación a hábitos violentos.

☞Actividad 2: Dibujando mi familia

Entregue a cada persona una hoja en blanco para que rápidamente dibuje a cada uno de los miembros de la familia (sin detalles).

Pídales que observen su dibujo unos minutos, y piensen en la imagen de un animal que se asocie con su familia, que más los represente por sus características positivas, sus cualidades y valores. Invítelos a que reflexionen sobre qué características o cualidades tiene ese animal. Luego lo dibujan o lo escriben al reverso de la hoja.

Una vez que hayan terminado, solicíteles que compartan con la persona que está a su lado, sus dibujos y sus cualidades.

☞Actividad 3: Identificando factores protectores

En esta actividad se utilizará el Juego de Naipes de Factores Protectores de la Familia.

Es necesario contar con naipes en blanco para aquellas familias que no se identifican con ninguno de los aspectos escritos en los naipes, de modo que puedan agregar otras características propias protectoras frente a la violencia.

Invite a los participantes a que se reúnan en grupos pequeños. En una mesa central, u otro apoyo, ubicar un juego de naipes por grupo, de manera que todos puedan verlos. Cada grupo debe contar con un set completo de cartas.

Pida que tomando en cuenta el ejercicio anterior, observen los naipes que se les entregarán a continuación, y piensen en qué características están presentes al interior de su familia. La idea es que vayan mirando todos los naipes y elijan aquellos que se asocian

con las características y cualidades protectoras que tienen como familia, anotando en una hoja el número del naipe o los naipes que los identifiquen.

Luego, cada persona comparte al interior de su grupo los números seleccionados y conversan sobre los factores de protección presentes en las familias.

Cuando terminen, haga una síntesis con las siguientes ideas fuerza:

✓Cada familia se caracteriza por una forma particular de ser y hacer familia, de comunicarse, de expresar sus sentimientos, de cumplir los roles y funciones, de enfrentar los conflictos y los eventos externos que la afectan: eso es la identidad.

✓La identidad de una familia es protectora en la medida en que podemos reconocerla, apreciarla y nutrirnos de ella. Es posible potenciar los factores protectores identificados en nuestra familia, y desarrollar otros que ayuden a enriquecer nuestra forma de relacionarnos, haciendo más preventiva la relación familiar.

✓Existe una "personalidad" familiar: por ejemplo, hay familias alegres, familias expresivas, familias más reservadas, familias peleadoras, familias gritonas y pasionales, familias solidarias, familias intelectuales, etc.

☞**Actividad 4: Evaluación oral.**

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y qué aprendieron en la reunión de hoy, dándoles un tiempo para que puedan expresar sus opiniones

Tarjetas: factores protectores de la familia.

✓Hay normas y límites claros pero flexibles.

✓Buena comunicación y confianza entre nosotros.

✓Buen sentido del humor.

✓En general somos alegres.

✓Somos respetuosos.

✓En general no nos gritamos ni pegamos.

✓Nos interesamos por las cosas que nos suceden.

✓Somos padres y/o tutores/as involucrados

en la vida de nuestros/as hijos/as.

✓Comemos juntos.

✓Vemos y comentamos películas.

✓Los amigos son bienvenidos en casa.

✓Existe una buena relación con la escuela, el barrio o las redes de apoyo que nos circundan.

✓Tenemos independencia.

✓Pero con cariño y respeto.

Familia preventiva

Hablamos de nuestros proyectos.

Respetamos y toleramos nuestras diferencias de opinión, de ser, etc.

Nos queremos. Nos reforzamos y felicitamos cuando hacemos las cosas bien o nos esforzamos por algo.

Nos hacemos y demostramos cariño.

Tenemos buenos hábitos alimenticios, de higiene, de salud, etc.

Sabemos disfrutar del tiempo libre.

Nos apoyamos cuando alguien tiene un problema.

Somos creativos, se nos ocurren cosas nuevas.

Nos protegemos y cuidamos.

Somos un equipo; permanecemos unidos frente a los conflictos..

Reconocemos nuestros errores y pedimos perdón.

Reunión 8

Normas y límites….. ¿para qué?

Objetivo:

Que los padres comprendan la importancia de establecer normas y límites claros a la conducta de sus hijos/as.

☞ **Actividad 1: Presentación**

La familia es el lugar donde las personas tienen la posibilidad de conocer y experienciar la vida humana tal cual es. Si existe armonía en las relaciones entre los miembros de una familia y todos se sienten aceptados y considerados, el hogar se transforma en un

lugar agradable donde se desea estar. La expresión de afecto y la comunicación son fundamentales en el ambiente familiar, pero para que la convivencia familiar sea positiva es necesario que los padres establezcan normas o límites a las conductas de sus hijos/as.

☞Actividad 2: ¿Para qué sirven las normas y los límites?

Pregunte al grupo de participantes para qué sirven los límites al interior de la familia y qué creen ellos que pasaría si no existieran. Permita que todos opinen y vaya anotando sus respuestas en el pizarrón. Sintetice lo dicho por los padres con estas ideas fuerza:

Las normas y límites organizan la convivencia familiar, clarificando los deberes y derechos de cada uno de sus miembros, distinguen lo aceptable de lo inadecuado, lo justo de lo injusto.

Las normas y límites favorecen el desarrollo personal, permiten satisfacer las necesidades personales y consideran las opiniones y deseos individuales de cada uno de los miembros de la familia.

En los niños y adolescentes las normas les dan un punto de referencia claro e invariable con el cual juzgar su propia conducta, orientándola y modulándola.

Las normas y los límites son muy importantes porque estructuran a los hijos y les dan seguridad, les ayudan a tener las cosas más claras, a saber lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer, lo que se espera de ellos y lo que no.

☞Actividad 3: ¿Con qué normas funcionan mis hijos?

Pídales a los participantes que piensen unos minutos y descubran cuáles son las normas y límites que les ponen a sus hijos/as. Pueden anotarlas. Pasados unos minutos pida que se agrupen de a cinco personas y que conversen acerca de cuáles son las situaciones donde más les cuesta poner límites y por qué creen ellos que así ocurre. Recoja los comentarios de este trabajo.

☞Actividad 4: ¿Cómo poner límites?

Complemente la actividad anterior, haciendo una síntesis participativa tomando como base lo siguiente:

Los padres debemos ir adaptándonos a las distintas edades de

nuestros hijos para facilitar nuestra relación con ellos y apoyarlos para que sean personas independientes.

Nos movemos en una línea que va del total apoyo cuando son muy niños hasta el logro de su total autonomía cuando ya son adultos.

Dentro de esa línea se encuentran los límites que vamos poniendo, de acuerdo, a la etapa de desarrollo en que están nuestros hijos. No ponemos las mismas normas a un niño que a un adolescente.

"Sólo hay que pedir a cada uno, lo que cada uno puede dar"

Para establecer normas y límites adecuados es necesario que éstos sean:

✓Acordados en conjunto (sobre todo con hijos adolescentes)

✓Realistas (de acuerdo a las necesidades, edad e intereses de los involucrados)

✓Claros (que se entienda lo que se pide)

✓Explícitos (en forma directa y con anterioridad)

✓Que se expliciten las consecuencias de su no cumplimiento (y se cumplan)

✓Flexibles (lo que fue válido ayer, hoy puede no serlo, dependiendo de la situación).

Niño adulto

Apoyo autonomía

Los límites establecidos deben cumplirse pues la ambigüedad en relación a ellos hace que los hijos se sientan inseguros y ansiosos.

☞ Actividad 5: Ejercitando lo aprendido

A partir de los ejemplos dados por los participantes (situaciones donde les cuesta poner límites) y los puntos tratados en la síntesis, ejercite con el grupo modos adecuados de poner límites a la conducta de los hijos.

Ejemplo: No cumplimiento de horarios.

Su hija de 12 años sabe que después de la escuela se tiene que ir directamente a la casa. La hora de salida de la escuela es a las 14 hrs.

Son las 17 hrs. y su hija no ha llegado. Es la segunda vez que pasa.

✓Qué decirle.

✓Qué sanción o consecuencia tendrá esta conducta.

✓Qué nuevos acuerdos se toman.

✓Usted puede cambiar el ejemplo si encuentra uno más apropiado en función de las características del grupo.

☞ Actividad 6: Evaluación

Pregunte a los padres cómo se sintieron y qué aprendieron en la reunión de hoy.

TÉCNICAS DE POSITIVIZACIÓN DEL MUNDO INTERNO

TALLERES BREVES

La actitud de cambio

1. Lectura:

El Cambio Social y la Crisis Personal.

La aceleración de la tecnología y la ciencia, no coincide con la velocidad del cambio de las estructuras sociales y del comportamiento humano. Este desfase genera una crisis progresiva en las instituciones, en la sociedad y sobre todo en las personas.

El cambio social afecta directamente a nuestras vidas, en forma de crisis y de desorientación:

a. Caen las referencias ideológicas, institucionales, los valores se tornan relativos, se desdibujan los modelos personales.

b. Se acrecienta la ruptura de las relaciones interpersonales, se desestructura la familia, aumenta la crisis de los hogares y avanzan la incomunicación, el aislamiento y el individualismo.

c. Aparece una profunda desorientación en el individuo que cuestiona su comportamiento y la dirección de su vida.

La verdadera seguridad comienza por saber que cada uno tiene fuerza interna suficiente y fe en sí mismo como para encarar cualquier cambio, inconveniente o contratiempo.

2. Necesidad de cambio en la dirección de nuestra vida.

El tema no es si quiero cambiar o no, porque el cambio es inevitable. El tema es decidir si quiero gobernar el cambio o quiero ser arrastrado por los acontecimientos. La cuestión es si deseo conducir mi vida y darle una dirección coherente.

Es necesario generar ámbitos que proporcionen referencias, ayuden a recomponer relaciones y ofrezcan orientación. Pero eso no es suficiente, lo imprescindible es tomar con profundidad una dirección firme para transformar las condiciones actuales de nuestra vida, iniciando un gran proyecto que nos de un nuevo significado y nos abra el futuro.

3. Preguntas para el intercambio:

¿Siento la necesidad de un cambio en la dirección de mi vida?

¿Qué me hace tener miedo al cambio?

¿Qué factores dificultan mi cambio?

4. Propuestas a Futuro:

Para superar la violencia personal y transformar el medio que nos rodea, el individuo tiene que:

a. Decidir primeramente si quiere o no cambiar en esa dirección.

b. Proponerse con decisión y valentía la producción de un cambio en la dirección de su vida.

La violencia en mi vida personal

1. Lectura:

¿Qué es la violencia? Violencia es toda situación en la cual un ser humano queda psicológica o físicamente por debajo de otro. Violencia, por lo tanto, es toda forma de control, sumisión, manipulación, discriminación, humillación o explotación de un ser humano en manos de otro.

En nuestra sociedad hay distintos tipos de violencia:

Violencia económica: Reflejada en la explotación de los trabajadores, en el desempleo, en la falta de pago del salario, etc.

Violencia religiosa: Reconocida como fanatismo o intolerancia contra personas que no comulgan con el mismo credo.

Violencia racial: Reconocida como discriminación y xenofobia.

Violencia psicológica: Que se expresa por la imposición de puntos de vista, valores culturales y modelos de vida.

Violencia por discriminación: A las mujeres, a los jóvenes, a los ancianos, etc., limitando su participación social.

Violencia Interna personal: Se refiere al aislamiento, la incomunicación, la resignación y el sinsentido.

Para superar la violencia es importante observar cuáles son los tipos de violencia que recibo diariamente y qué tipos de violencia yo ejerzo sobre los demás.

2. Trabajo Personal

¿Qué tipos de violencia de las que hablamos recibo en el momento actual?

¿Qué tipos de violencia ejerzo sobre los otros? ¿Cómo me siento ante esa situación?

(Es importante al hacer este trabajo, evitar sentimientos de culpa, entendiéndose que somos parte de un mundo violento. Así, es cierto que todos recibimos y ejercemos algún tipo de violencia).

3. Intercambio Conjunto

¿Qué descubrí al hacer este trabajo?

4. Propuesta Semanal

¿Qué voy a hacer a partir de hoy para comenzar a transformar situaciones de violencia?

El resentimiento y la violencia

1. Lectura:

Es importante tratar el tema del resentimiento porque, si lo vemos en nuestra experiencia, podemos observar cómo produce violencia interna en uno mismo y en los demás.

Nos resentimos con una persona cuando ésta actúa de forma no deseada por nosotros. Por ejemplo, pido un favor a un amigo y éste me lo niega. Entonces quedo resentido con él, porque mi expectativa era que me apoyase y su acción no se corresponde con la expectativa depositada en él.

Ésto sucede frecuentemente en las relaciones entre padres e hijos, entre las parejas, etc. Es importante tratar este tema para reconciliarnos, porque el resentimiento es una fuente inagotable de sufrimiento y de violencia, una cadena que contamina las relaciones humanas.

Frente al resentimiento existen dos posibilidades de solución:

Cambiar mis expectativas: Para ello, comenzaré ubicándome en el lugar del otro, tratando de entenderlo. Contemplando siempre la posibilidad de que el otro pueda no actuar de acuerdo con mis

expectativas y que si éste fuera el caso, todo estará bien.

Comunicarme y soltarme con el otro: explicándole que estoy resentido con él y el porqué. Así, el otro sabrá que estoy resentido y podrá cambiar su actitud. Pero si no se lo digo, cada vez que haga algo que no coincida con lo que espero le sumaré al resentimiento más resentimiento... y él seguirá alegremente su camino, sin saber qué sucede conmigo.

En definitiva, quien perderá seré yo. Al comunicarme, en cambio, me estaré haciendo cargo de mis sentimientos.

2. Trabajo Personal:

Acuérdese de una persona con la cual ya esté resentido. Y que todavía existe.

¿Cuáles eran sus expectativas?

¿Cuáles fueron las acciones del otro?

¿Qué podría hacer para modificar las acciones del otro?

¿Qué podría hacer para modificar sus expectativas?

3. Intercambio Conjunto:

Sobre las dificultades encontradas al hacer este trabajo.

4. Propuesta Personal:

Comunicarse con la persona con la que está resentido, y hacer que ella conozca sus sentimientos.

La contradicción y la violencia

1. Lectura:

Llamamos contradicción a aquellas acciones que realizamos y que tienen un sabor de violencia interna y de traición a sí mismo.

Los actos contradictorios se producen cuando hacemos algo diferente de lo que sentimos o pensamos. Por ejemplo, cuando maltratamos a alguien, la sensación que nos queda es de traición a nosotros mismos, porque en realidad queremos a esa persona y nuestro sentimiento se opone a la acción que realizamos. Otro ejemplo: cuando vemos a alguien sufriendo una injusticia, no actuamos con-

forme a como deberíamos actuar, pensamos que tendríamos que actuar y no hacemos nada frente ella.

Lo importante es comprender que las contradicciones no acaban en uno mismo y se expresan en las relaciones con las otras personas... Ésto desata una onda de violencia interna difícil de parar, a no ser que se tome la importante decisión, de querer vencer las contradicciones y comenzar una nueva vida con acciones válidas.

¿Qué es una acción válida? Es aquella acción que nos deja la sensación de paz interna y de acuerdo con nosotros mismos. Nos encantaría repetirla todas las veces que se presentara la oportunidad.

La acción válida es aquella que no termina en uno mismo, sino en otros, ayudándolos a desarrollarse como personas, tratándolos como hermanos, con confianza, tolerancia, y respetando a sus puntos de vista aunque sean diferentes a los nuestros.

2. Trabajo Personal:

✓Describa una acción contradictoria en la que incurre actualmente.

✓¿Cómo se siente al realizarla?

✓¿Cómo afecta esta contradicción las personas de su medio?

✓¿Está dispuesto a superarla?

3. Intercambio Conjunto:

Intercambiar sobre lo que nos sugiere el siguiente texto:

"Una vida comienza cuando comienzan a multiplicarse los actos unitivos de manera que su excelencia vaya compensando (hasta finalmente desequilibrar favorablemente), la relación de fuerzas anteriores".

4. Propuesta Personal:

Elija 5 personas de su medio con las que realizará esta semana una acción válida.

La paz interna

1. Lectura:

En términos generales, hablamos de paz como lo contrario a la violencia. Pero como sucede con muchos conceptos importantes,

muchas veces se utilizan erróneamente. Por ejemplo: cuando se dice que una persona pasiva, es una persona "pacífica". Por el contrario, una persona puede ser muy activa y sentir una gran paz interna y, de la misma manera, una persona aparentemente muy tranquila y quieta puede registrar una gran agitación o violencia interna. Por lo que no conviene dejarse llevar por las apariencias o las modas.

En términos de experiencia personal, el registro de paz interna se asocia a la reconciliación con el pasado y la coherencia; es decir, se registra paz interna cuando no hay contradicción.

Como cuando hablamos de alegría o fuerza interna, la paz interna puede registrarse en momentos puntuales, ésos en que no estamos inquietos, nos sentimos de acuerdo con nosotros mismos, relajados, etc. Pero también, y lo que es más importante, puede ser un estado permanente al que tendemos, vamos construyendo y consiguiendo día a día. Entre tanto, no es fácil ni rápido, pero tenemos que poner nuestra intención en esa dirección.

¿Cómo conseguir la paz interna? Algunas prácticas pueden ayudar, pero ante todo será preciso orientar nuestra vida en dirección a la conquista de la coherencia personal (pensar, sentir y actuar en una misma dirección), y en la eliminación de resentimientos y contradicciones y las acciones solidarias.

2. Trabajo Personal:

a. Recuerde momentos de su vida en los que sintió una gran paz. ¿Qué sucedía entonces? ¿A qué estaba asociada aquella paz?

b. Recuerde momentos de gran inquietud y violencia interna. ¿A qué estaban asociados?

3. Intercambio Conjunto:

Intercambio sobre lo que cada uno observó en su experiencia personal.

4. Propuesta Semanal:

Observar en la vida cotidiana qué situaciones me hacen retroceder o avanzar hacia un estado de paz interna. Intencionar las actitudes que me dan registros de paz.

¿Qué nos fortalece? ¿qué nos debilita?

1. Lectura:

Hoy hablaremos de cómo nos tornamos fuertes, de qué podemos hacer para salir de los problemas y dar a la vida la dirección que queremos.

Porque aunque día tras día, el sistema trata de convencernos de que no valemos nada, de que no somos más que un número, y que nada podemos cambiar, en nuestro interior sabemos que eso no es así. Nuestro corazón lo sabe: el cambio es posible y depende de nuestra decisión.

Por lo tanto, primero tenemos que definir claramente:

¿Queremos seguir viviendo? ¿Sabemos en qué condiciones queremos vivir? ¿Estamos dispuestos a hacer algo para conseguir esas condiciones?

Si las respuestas fueran afirmativas, entonces vayamos directamente a nuestro tema: la fuerza interior. La fuerza que necesitamos para llevar a la práctica este cambio.

Tratemos, antes de todo, de ver en nosotros mismos cómo experimentamos esta fuerza. En qué momentos sentimos crecer esta fuerza en nosotros y en qué momentos la fuerza se debilita. No es tan difícil distinguirlo si recordamos diferentes momentos de nuestra vida en los que nos sentimos fuertes, decididos a avanzar, con el futuro claro y abierto. Y por otro lado, cuando nos sentimos débiles, con dudas y contradicciones internas, frente a un muro que no sabemos cómo traspasar. Nos daremos algunos minutos para recordar estos momentos y hacer el siguiente ejercicio:

2. Trabajo Personal:

¿Qué tipos de actos nos fortalecen? (Serán la reconciliación, la reflexión, la resolución, la acción...)

¿Qué tipos de actos nos debilitan? (Serán las compulsiones, el resentimiento, no hacer lo propuesto, hacer cosas que no sentimos o que no coinciden con lo que pensamos...)

¿Cómo actuamos con las personas en cada uno de esos casos?

3. Intercambio Conjunto:

Sobre los actos que fortalecen a cada uno y los que debilitan.

4. Propuesta Personal:

Propóngase, como mínimo, dos actos que lo fortalezcan en la semana (escoja las personas con quien practicará este punto).

La alegría

1. Lectura:

Ciertamente, cuando hablamos de alegría, las primeras imágenes que nos aparecen son las de diversión o estar contentos por alguna situación particular de nuestra vida.

También, cuando hablamos de una persona alegre, tal vez la relacionamos con que es una persona muy divertida.

Pero en este caso vamos a hablar de cada uno de nosotros, de nuestra alegría de vivir, de la alegría como una herramienta útil con la cual contaremos a la hora de llevar adelante nuestras actividades cotidianas y nuestros proyectos.

Para encontrar la experiencia personal que nos interesa, tenemos que recordar aquellas situaciones en las que hemos sentido profunda alegría. Probablemente, cuando tenemos esta sensación, nos acompaña un "registro" (sensación) de bondad y mucha fuerza, y es muy probable que la misma venga de una acción o acciones en las que tuvimos una actitud de "dar" desinteresado.

Al contrario de lo que se entiende normalmente, la alegría no es un atributo "natural" del ser humano. Tampoco es una consecuencia directa de los éxitos conquistados.

La alegría hace parte del estilo de vida, del modelo de conducta que cada persona elige. La alegría produce registros de apertura, de comunicación, y de soltura. Tomando este "atributo" como apoyo en nuestra vida cotidiana, nos estaremos fortaleciendo y, sin duda, multiplicaremos en nuestro alrededor un clima positivo para llevar adelante nuestros proyectos.

2. Trabajo Personal:

Realice una lista de situaciones en que sintió una profunda alegría.

Busque su denominador común en estas situaciones.

3. Intercambio Conjunto

Intercambio sobre lo que cada uno observó en su experiencia personal.

4. Propuesta Semanal:

Intencionar la alegría como actitud en la vida cotidiana.

El poder de las creencias

1. Lectura:

Estamos siempre realizando cosas, luchamos y trabajamos por aquello que creemos. Y no importa mucho si esas cosas son difíciles (o casi imposibles), siempre seguimos nuestras creencias.

Así, nuestra vida se va orientando de acuerdo con lo que creemos de antemano. También nos distanciamos o nos aproximamos a otras personas, de acuerdo a lo que creemos de ellas.

Es tan fuerte el poder de una creencia, que si tenemos fe en lograrlo es capaz de movilizarnos contra las dificultades más duras.

Aquello en lo que se cree es muy importante, porque marca una dirección mental. Siempre existen los que creen estar enfermos y terminan enfermándose. También los que creen que todo les va a salir siempre mal y viven repitiendo sus fracasos. Y los que ya no creen en nada ni en nadie y así niegan para siempre sus propias posibilidades.

¿Para qué nos sirve una creencia que nos perjudica, que perjudica a los demás y al mundo que nos rodea? ¿Para qué nos sirve creer en este momento que el mundo está perdido, si ni siquiera comenzamos la lucha?

Las creencias deben estar a favor de nuestra vida y ayudarnos a saltar sobre los problemas. Nos deben dar entusiasmo para comenzar de nuevo y ánimo en los momentos más difíciles.

Las creencias deben ayudarnos a lograr acercar personas para trabajar juntas por ese mundo que deseamos.

Tendríamos que ver qué creencias negativas nos están dejando solos y rendidos en nuestras casas, sin saber qué hacer. ¡Luchemos contra las creencias negativas!

2. Trabajo Personal, Experiencia guiada:

"¿Miro hacia mi interior?... ¿Qué creo de mi vida?*

Sé que en mí, que siempre estuvo latente en mí la esperanza de una vida mejor y, aunque a veces el esfuerzo me tome tiempo, tengo fe en la vida, en mí mismo y en las personas que me rodean*

Aquello que creo de los demás también lo creo de mí mismo...

Si pongo fe en mí mismo, también pondré fe en los otros...

Si algo cambia en mí, también ayudará a cambiar sus vidas" *

3. Intercambio Conjunto:

Sobre las creencias negativas que tenemos y que no ayudan a las personas que nos rodean (familia, compañeros, amigos...)

4. Propuesta Personal:

Elaborar una creencia positiva para, junto con otros, cambiar el mundo que nos rodea.

La imaginación

1. Lectura:

La imaginación es una herramienta muy importante para la vida, pero a veces nos puede jugar en contra y generar malestar por cosas negativas que pensamos sobre nosotros mismos o los demás.

Por lo tanto, no da igual la forma en que cada uno imagine su futuro. Si las imágenes del futuro son negativas, eso creará malestar, tristeza y resignación.

Es preciso que hagamos una elección, manejar nuestra subjetividad, nuestra imaginación como a nosotros nos convenga, de manera que nos sea útil a la vida, ya que es tan subjetivo ver lo positivo como lo negativo. Y como la subjetividad es de cada uno, con ella se puede hacer lo que más nos agrade. El problema es cuando otros quieren manejarla.

Por ejemplo a nivel social: si imaginamos que la crisis actual no tiene salida, difícilmente nos moveremos hacia un cambio y colaboremos para que las cosas se mantengan como están.

2. Trabajo Personal:

Imagine una situación personal que le preocupa. Ahora imagine que es posible un desarrollo favorable. Describa lo que irá a sucederle de positivo ante la solución de ese problema.

Observe cómo ésto le predispone de otra manera para encararla.

3. Intercambio Conjunto:

Sobre si hubo dificultades en la realización del trabajo personal. Y lo que fue descubriendo.

4. Propuesta Personal:

¡Tener siempre presente que, lo que se imagina depende de sí mismo y de nada más!

¡A partir de ahora, cada uno será conciente de que elige imaginar lo positivo o lo negativo!

Mirando mis virtudes

1. Lectura:

Casi siempre, mi sentir como ser humano está ligado a algo negativo. "Es que yo soy así", "Siempre me suceden las mismas cosas", "Tengo cosas que no puedo superar", "Yo no sirvo para esto", etc. Son frases que frecuentemente decimos y reflejan un tipo de mirar muy crítico sobre nosotros mismos.

Eso sucede porque las tensiones, los problemas, las dificultades parecen ser más reales, se notan más. Por ejemplo, cuando estoy preocupado, luego me duele la cabeza, o siento algo en el estómago, o mi cuello queda tenso... Lo positivo parece ser más leve, sin peso, por eso puede pasar fácilmente inadvertido.

También sucede que el sistema en que vivimos influencia fuertemente sobre nosotros. Un sistema que incentiva la desconfianza, la incomunicación, la competencia, la crítica destructiva, los aspectos negativos en general, no es un ambiente adecuado para potenciar las cualidades.

Si pudiésemos mirar de forma diferente, partir siempre de lo positivo, nos sentiríamos mucho más alegres y capaces de hacer cosas. Lo negativo siempre nos violenta.

¿Dónde está escrito que para mejorar personalmente, tengo que fijarme en los defectos que tengo que cambiar y no en las cualidades que debo que potenciar?

Todos nosotros tenemos muchos aspectos que no nos gustan, pero también tenemos muchos rasgos interesantes. La propuesta es, justamente, partir de lo positivo, de lo interesante y de las virtudes.

2. Trabajo Personal:

Escribir una lista de cualidades positivas. Es importante hacer este trabajo sin pudor.

3. Intercambio Conjunto:

Tratar de que cada uno exprese sus mejores cualidades. Los demás participantes pueden ayudar sugiriendo aspectos positivos que conocen o intuyen (si se trata de un recién llegado).

4. Propuesta Personal:

Consultar a las personas de nuestro medio inmediato sobre nuestras virtudes. Si preguntamos a otros qué cosas interesantes ven, también tenemos que expresar lo positivo que vemos en ellos.

La comunicación directa

1. Lectura:

En nuestras relaciones personales siempre existen dificultades de comunicación, que a su vez nos generan inconvenientes.

Algunas veces no podemos expresar libremente lo que queremos decir, otras adaptamos nuestra opinión tratando de obtener aprobación y, también, en otras ocasiones, lo que decimos lo disfrazamos por temor o vergüenza y, finalmente, quedamos con la sensación de haber conseguido comunicarnos.

Muchas situaciones de violencia, suceden por "guardar las cosas para sí". El no expresar lo que se siente, da pie a malos entendidos y tensiones en las relaciones humanas.

La "comunicación directa", consiste en expresar abiertamente lo que se piensa, sienten y hace.

En la comunicación directa las mentiras y justificativos no tienen

espacio, pues asumimos con honestidad nuestros errores y explicamos con claridad lo que es fruto de nuestra reflexión y experiencia.

2. Trabajo Personal:

Observar por ámbitos (familia, amigos, compañeros, trabajo, estudio, vecinos) y ver con qué personas de aquéllos tengo más dificultades de comunicación.

3. Intercambio Conjunto:

Intercambio en base a las preguntas:

¿Qué nos impide comunicarnos abiertamente? ¿Qué nos pasa cuando hablamos con claridad y sin temor?

4. Propuesta Personal:

Vencer las resistencias de comunicación con algunas personas con las que estoy distanciado en el diálogo. Proponerse ser el que da el primer paso.

La superación de los propios límites

1. Lectura:

Cuando realizamos nuestras actividades personales y sociales, si prestamos atención, a veces no todas tienen el mismo tono, la misma fuerza, o igual entusiasmo en un momento u otro.

Cuando perdemos el entusiasmo, los problemas se "agrandan", nos "disminuimos" y nos resignamos a decir: "yo soy así...", "no puedo...", "no depende de mí...", "algunas cosas no tienen arreglo...", "no me siento preparado...", etc.

Cuando llegamos al límite de aquello que creemos poder dar o hacer, nos invade una sensación de desánimo. Entonces, estamos delante de los límites de nuestras dificultades y resistencias al cambio.

Por no resolver este conflicto, todas las situaciones me parecen invencibles (por más simples que sean). Entonces, no vemos la posibilidad de mejorar, de superar problemas, de avanzar, de ir ganando en felicidad creciente. Por lo tanto, quien quiera seguir creciendo, se interesará por superar sus propios límites.

El sistema nos empuja a creer que tanto los límites personales como los sociales, son prácticamente insuperables.

2. Trabajo Personal:

Reconocer dónde están nuestros límites, nuestras resistencias a cambiar:

¿Qué tipo de acciones nos cuesta más desarrollar? (Hablar, correr, caminar pausadamente, expresar emociones, pensar ordenadamente, etc.)

¿Qué acciones deberíamos ejercitar (como si se tratase de una gimnasia) para ir superando progresivamente el límite señalado?

Definamos esta actitud, que superaría los propios límites sin preocuparnos por nuestra capacidad para ejercerla.

3. Intercambio Conjunto:

Sobre las dudas y dificultades para superar nuestros propios límites. ¿Tenemos clara la actitud que deberíamos ejercitar?

4. Propuesta Personal:

Atender en la vida cotidiana el momento en que aparecen nuestros límites. Ejercitar la actitud que nos ayude a superarlos.

La postura corporal y la respiración

1. Lectura:

Si observamos las posturas de una persona deprimida y de otra alegre, se comprenderá rápidamente la relación entre posiciones y estados mentales. Pero lo interesante es, que así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal induce también a estados mentales.

Para comprobar ésto, basta imitar la postura de una persona muy deprimida: pecho para adentro, cabeza baja, hombros caídos... y sin cambiar de postura, intentar pensar y sentir cosas alegres. Y al contrario, adoptamos una postura alegre y eufórica: cabeza y mirada en alto, pecho erguido, espalda recta... y de esta forma intentar pensar y sentir algo triste o trágico (se invita a todos a hacer el ejercicio).

Tal vez algún voluntario entre los participantes, pueda hacer este pequeño ejercicio: expresar en voz alta una dificultad o un proble-

ma, mientras camina erguido por el ambiente sosteniendo un libro en la cabeza. ¿Cómo siente la dificultad? ¿Difícil de superar o, por el contrario, aparecen las posibles soluciones para las dificultades o problemas expresados?

De la misma forma que los estados de ánimo están ligados a determinadas posturas, la respiración también se ve influenciada por ellos. Basta ver lo que nos sucede cuando nos llevamos un susto, cuando estamos muy alterados, o cómo suspiramos intensamente cuando algo nos satisface mucho. Una de las primeras cosas que notamos frente a una situación difícil, es que la respiración se altera, es entrecortada o muy alta y deficiente. Para recuperar el control en esas situaciones, la primera cosa que debemos hacer es respirar profundamente, con una respiración baja, diafragmática. A partir de entonces podremos recuperar el control de la situación y buscar la mejor respuesta.

Postura y respiración adecuadas son, por lo tanto, dos recursos básicos y útiles para movernos en la vida cotidiana cuando aparecen las dificultades.

2. Intercambio Conjunto:

Sobre las experiencias y las dificultades encontradas en la vida cotidiana con respecto a estos temas.

3. Propuesta Personal:

Preste atención a su postura varias veces en el día, acompáñela de una respiración profunda y tranquila.

Atender especialmente en los momentos difíciles de nuestra vida cotidiana. Comenzar siempre respirando lenta y profundamente, adoptando una postura correcta, erguida y sin tensiones. Desde esta postura y con la respiración baja, será fácil recorrer lo positivo que existe en cada uno y que puede ayudarle a salir de esa difícil situación.

Los niños

1. Lectura:

Todos fuimos niños, y si recordamos aquella época, veremos que había cosas que nos hacían felices y otras que nos entristecían.

También podemos recordar que siempre esperábamos de nues-

tros padres protección y afecto. Algunas cosas que nos pasaron las recordamos con afecto y otras con dolor.

Todo niño está indefenso frente a los actos de los adultos, y es por eso que tenemos la responsabilidad de crear para ellos las condiciones para su desarrollo. Maltratar a un niño es un acto de cobardía que cometen ciertas personas adultas. Muchas de ellas no son capaces de resolver sus propios problemas, y descargan en los niños su violencia interna.

Debemos hacer un esfuerzo para comprender que nuestras acciones frente a los niños, tienen mucha importancia para ellos y debemos tratarlos con bondad y sabiduría. Los niños son en nuestras vidas una "oportunidad para dar", y la posibilidad de crecer al tratarlos como nosotros mismos queremos ser tratados.

2. Trabajo Personal:

Trabajo de Reflexión:

Recuerde o imagínese siendo un niño en el lugar y momento en que sufre una injusticia. Comprenda y perdone aquella injusticia, luego imagínese como niño corriendo feliz por un campo luminoso.

3. Intercambio Conjunto:

Intercambiar sobre nuestra experiencia con los niños, y lo que descubrimos al hacer este trabajo personal.

4. Propuesta Personal:

Se forma un círculo con los participantes de pie y el que orienta el trabajo personal, lee lo siguiente:

"Me comprometo, con verdad interna, a actuar con mis hijos y con los hijos de otros sin violencia, a protegerlos frente a toda agresión. Comprendo que si actué de manera opuesta anteriormente, fue por ignorancia y olvido de mi propia infancia. Asimismo, me comprometo a esclarecer a otros sobre la necesidad de sumar esfuerzos en esta dirección".

La acción válida

1. Lectura:

Desde la antigüedad, el ser humano viene buscado una orientación que le permita saber cuáles son las acciones buenas y las malas.

Al respecto se dieron respuestas religiosas, jurídicas, ideológicas, etc., a través de mandamientos, y leyes jurídicas que se debían cumplir por obligación, sin poner atención en la sensación que aquellas acciones dejaban al cumplirse.

¿Pero cuál es la base de la acción válida que dé una respuesta universal para todos los seres humanos y en todos los momentos de la historia? La acción válida depende del registro (sensación) que tengo al realizar la acción que realizo. Tenemos que valorizar las acciones que practicamos no por una moral externa sobre "qué está bien o mal", y sí por la sensación interna que nos deja.

¿Cuál es el registro de la acción válida? Es aquel que:

a. Se experimenta como bueno, como paz interna acompañada de una suave alegría.

b. Se siente como un acto de mejoramiento interno.

c. Se siente la voluntad de repetirlo.

La coherencia (pensar, sentir y actuar en una misma dirección) y la solidaridad (tratar a los demás como me gustaría ser tratado), son dos pilares de acción válida.

2. Trabajo Personal:

¿Cuál fue el mejor momento de mi vida y cómo me sentí?

¿Cómo traté a los demás en aquel momento?

¿Qué semejanzas existen entre el mejor momento de mi vida y la acción válida?

3. Intercambio Conjunto:

Sobre lo que descubrimos al hacer el trabajo personal.

4. Propuesta Personal:

Elegir cinco personas de mi medio inmediato con quienes realizaré una acción válida.

La regla de oro "Trata a los demás como quieres que te traten"

Lectura:

Este es el principio moral por excelencia que se ha mantenido desde

hace milenios y en las diferentes culturas. Algunos ejemplos. Platón decía: "Que me sea dado hacer a los otros lo que yo quisiera que me hicieran a mí": Confucio: "No hagas a otro lo que no te gustaría que te hicieran." En el cristianismo: "Todos las cosas que quisierais que los hombres hicieran con vosotros, así también haced vosotros con ellos", etc.

Tras este principio tan simple hay una escala de valores, una moral que pone como punto más alto la coherencia, y da sentido a la vida personal y social.

Hoy en día las relaciones entre las personas están contaminadas por la descon-fianza, el cálculo, el aislamiento y el individualismo. La antigua solidaridad fue re-emplazada por la competencia salvaje, a la que no escapa la propia familia ni los amigos más cercanos.

Pero si se reconstruyen las relaciones en base al ideal de tratar al otro como uno quisiera ser tratado, se abren las puertas a una nueva sociedad.

Este cambio no puede ponerse en marcha por medios violentos, imposiciones, fanatismos o leyes externas, sino por medio de la opinión y la acción de todas las personas con las que convivimos.

Trabajo personal:

¿Cómo me gusta que me traten? (En mi familia, trabajo, amigos, pareja, hijos.)

¿Cómo trato a los demás? (En mi familia, trabajo, amigos, pareja, hijos.)

¿Cómo cambiaría nuestro entorno si comenzamos a tratar como nos gustaría ser tratados?

Recomendación:

Oriéntate en la vida por este Principio, y tu vida y la de los que te rodean cambiarán positivamente.

La no-discriminación

Intercambio grupal:

¿Cómo te has sentido cuando has sido discriminado?

Encuadre:

Nosotros vivimos en una sociedad sumamente discriminadora y

seguramente todos hemos vivido la experiencia de ser discriminados por algún motivo: etnia, situación económica, religión, origen, nuestras ideas, escolaridad, profesión o también por ser gordo, alto o bajo, discapacitado, homosexual, joven o mayor, mujer, feo, etc. Aquí nadie se salva de la discriminación.

La discriminación es una forma de violencia contra otra persona o grupo de personas porque se las desvaloriza, margina, se las considera menos y, en muchos casos, inclusive se limita sus derechos y se les niega oportunidades.

Si queremos salir de esta situación en la que nos maltratamos los unos a los otros, debemos empezar por relacionarnos con aquellas personas que normalmente ni miraríamos o haríamos a un lado, y seguramente descubriremos que detrás de nuestros prejuicios (los jóvenes son irresponsables", "los mayores ya no cambian", "los negros son flojos y mentirosos", "los evangélicos son fanáticos", etc.), hay una persona concreta, real, un ser humano como nosotros, con sus esperanzas, sus frustraciones y sobre todo, con el mismo anhelo de ser feliz. Tal vez podamos enriquecernos y aprender mucho de esas personas que despreciamos o desvalorizamos.

Trabajo personal:

¿Por qué motivos te sentiste discriminado?

✓por tu edad

✓por tu sexo

✓por tus ideas

✓por tu religión

✓por tu escolaridad

✓por tu situación económica

✓por tu origen

✓por tu aspecto físico

✓por tu etnia

¿Por qué discriminas?

✓por edad

✓por sexo

✓por ideas

✓por religión

✓por escolaridad

✓por situación económica

✓por origen

✓por aspecto físico

✓por etnia

Compara tus respuestas a ambas preguntas, sacá conclusiones e intercámbialas en grupo.

La coherencia

Pensar, sentir y actuar en la misma dirección,

y tratar a los demás como uno desea ser tratado.

Encuadre:

Las acciones que realizamos tienen diferente calidad y lo notamos en la sensación que éstas nos dejan. En ocasiones que reconocemos haber hecho algo mal, justamente por una sensación en el propio cuerpo, malestar con uno mismo o por la confusión de nuestros pensamientos. Por el contrario, cuando reconocemos haber actuado correctamente, la sensación es de liviandad, sentimos alegría y percibimos las cosas con mayor claridad.

Vivimos en un mundo que ya estaba hecho cuando llegamos a él, con sus reglas, instituciones, y opiniones que estaban de moda. Nuestras acciones se desenvuelven en este medio, pero muchas veces actuamos de acuerdo a lo establecido y, sin embargo, la acción no nos satisface. Ésto sucede porque no hubo, en aquellos casos, unidad entre lo que pensaba, sentía y la acción que realicé. Además, hay que tener en cuenta que la coherencia se complementa con La Regla de Oro: "Trata a los demás como quieres ser tratado".

✓Pienso ✓Siento ✓Hago

Que todas las personas son iguales.

Que hay personas "mejores" que otras.

Me junto con algunos y a otros los rechazo.

Que la democracia es el mejor sistema de gobierno.

Que se necesitan líderes fuertes que pongan orden.

No participo cuando se me pide mi opinión, y en las cosas que me interesan me impongo sin consultar.

Que la solidaridad es buena.

Me siento bien cuando ayudo a otros.

Cuando alguien solicita mi ayuda, lo hago con agrado.

¿Puedes agregar otros ejemplos?

Trabajo Personal:

Recuerda una acción que consideres haber realizado coherentemente y otra que no. Describe las sensaciones y compáralas.

¿Cómo cambiaría tu vida si actuaras coherentemente?

Ejercicio. Breve meditación guiada:

Imagino mi casa, mi familia, mis amigos, mis compañeros de estudio o de trabajo, la gente que me rodea...*

De algunos conozco su vida...*

Conozco sus esperanzas y el desaliento...*, sus alegrías, sus penas...*

También su fragilidad y su dificultad...*

Y por sobre todo, reconozco en ellos sus desesperadas ganas de vivir...*

¿Qué haría para ayudarles?... ¿Qué haría para hacerles sonreir?... ¿Qué haría para hacerles sentir alegría?...*

¿Qué haría para hacerlos sentir más libres?...*

Me propongo acercarme a algunos de ellos y hablarles de esto nuevo que he aprendido...*

Las miradas

☞**Actividad 1**

Tomar un objeto de la sala ej.: silla, lápiz o borrador. Entregar a cada participante un papelito en el que se consigna la mirada que debe asumir: Optimista, pesimista, utilitaria, cómica, temerosa, violenta, comprensiva, autoritaria, romántica, indiferente. Hablar del objeto escogido de acuerdo a la mirada que se le aplicó.

☞**Actividad 2**

Se escoge un tema de discusión de interés para el grupo, que sea neutro y de actualidad. Defender un punto de vista sobre el tema de acuerdo a la mirada que se aplicó. Después de algunos minutos, el moderador detiene la discusión y se cambian los papelitos asumiendo cada cual una nueva mirada.

Intercambio: sobre si se pudo mantener el punto de vista sugerido o se impuso la mirada propia.

Tema de reflexión:

Nosotros creemos que vemos las cosas como son: que 2 más 2 son 4 y eso no admite discusión.

Sin embargo, nuestra experiencia contradice permanentemente esta creencia.

Si le pedimos a distintas personas que describan a un gato, obtendremos diferentes puntos de vista. Para algunos será un animal del que uno no se debe confiar, pariente de los felinos más feroces, traicionero; otros irán más lejos y dirán que trae mala suerte y le atribuirán todo tipo de maldades, especialmente a los gatos negros. Los amantes de los gatos nos hablarán de un animal inteligente, independiente y cariñoso. ¿Quién tiene la razón?

El reconocer que percibimos el mundo a través de una mirada particular, nos hace comprender primero que no tenemos la verdad absoluta, y nos hace también más tolerantes con los demás, porque comprendemos que ven al mundo desde su situación particular y su punto de vista puede enriquecernos.

☞ **Actividad 3: (Trabajo personal) "La mirada positiva":**

Anotar lo positivo de la situación que me toca vivir.

Experiencia guiada: La protectora de la vida[1]

Floto de espaldas en un lago. La temperatura es muy agradable. Sin esfuerzo, puedo mirar a ambos lados de mi cuerpo, descubriendo que el agua cristalina me permite ver el fondo.

El cielo es de un azul luminoso. Muy cerca hay una playa de arenas suaves, casi blancas. Es un recodo sin oleaje, al que llegan las aguas del mar.

Siento que mi cuerpo flota blandamente y que se relaja cada vez más, procurándome una extraordinaria sensación de bienestar.

En un momento, decido invertir mi posición y, entonces, comienzo a nadar con mucha armonía hasta que gano la playa y salgo caminando lentamente.

El paisaje es tropical. Veo palmeras y cocoteros, al tiempo que percibo en mi piel, el contacto del sol y la brisa.

De pronto, a mi derecha, descubro una gruta. Cerca de ella, serpentea el agua transparente de un arroyo. Me acerco, al tiempo que veo dentro de la gruta, la figura de una mujer. Su cabeza está tocada con una corona de flores. Alcanzo a ver los hermosos ojos, pero no puedo definir su edad. En todo caso, tras ese rostro que irradia amabilidad y comprensión, intuyo una gran sabiduría. Me quedo contemplándola, mientras la naturaleza hace silencio.

"Soy la protectora de la vida", me dice. Le respondo tímidamente que no entiendo bien el significado de la frase. En ese momento, veo un cervatillo que lame su mano.

Entonces, me invita a entrar a la gruta, indicándome luego que me siente en la arena frente a una lisa pared de roca. Ahora no puedo verla a ella, pero oigo que me dice: "respira suavemente y dime qué ves". Comienzo a respirar lenta y profundamente. Al momento, aparece en la roca una clara imagen del mar. Aspiro y las olas llegan a las playas. Espiro y se retiran.

1 Silo: "Obras Completas". Editorial Plaza y Valdés. Buenos Aires. 2004

Me dice: "Todo en tu cuerpo es ritmo y belleza. Tantas veces has renegado de tu cuerpo, sin comprender al maravilloso instrumento de que dispones para expresarte en el mundo". En ese momento, aparecen en la roca diversas escenas de mi vida en las que advierto vergüenza, temor y horror por aspectos de mi cuerpo. Las imágenes se suceden.(*)

Siento incomodidad al comprender que ella está viendo las escenas, pero me tranquilizo de inmediato. Luego agrega: "Aún en la enfermedad y la vejez, el cuerpo será el perro fiel que te acompañe hasta el último momento. No reniegues de él cuando no pueda responder a tu antojo. Mientras tanto, hazlo fuerte y saludable. Cuídalo para que esté a tu servicio y oriéntate solamente por las opiniones de los sabios. Yo que he pasado por todas las épocas, se bien que la misma idea de belleza cambia. Si no consideras a tu cuerpo como al amigo más próximo, él entristece y enferma. Por tanto, habrás de aceptarlo plenamente. Él es el instrumento de que dispones para expresarte en el mundo... Quiero que veas ahora, que parte de él es débil y menos saludable". Al punto, aparece la imagen de esa zona de mi cuerpo.(*)

Entonces, ella apoya su mano en ese punto y siento un calor vivificante. Registro oleadas de energía que se amplían en el punto y experimento una aceptación muy profunda de mi cuerpo tal cual es.(*)

"Cuida a tu cuerpo, siguiendo solamente las opiniones de los sabios y no lo mortifiques con malestares que sólo están en tu imaginación. Ahora, vete pleno de vitalidad y en paz".

Al salir de la gruta reconfortado y saludable, bebo el agua cristalina del arroyo que me vivifica plenamente.

El sol y la brisa, besan mi cuerpo. Camino por las arenas blancas hacia el lago, y al llegar veo por un instante la silueta de la protectora de la vida, que se refleja amablemente en sus profundidades.

Voy entrando en las aguas. Mi cuerpo es un remanso sin límite. (*)

Experiencia guiada: Las nubes[2]

En plena oscuridad, escucho una voz que dice: "Entonces no había lo existente ni lo no-existente; no había aire, ni cielo y las ti-

2 Silo: "Obras Completas". Editorial Plaza y Valdés. Buenos Aires. 2004

nieblas estaban sobre la faz del abismo. No había seres humanos, ni un solo animal; pájaro, pez, cangrejo, madera, piedra, caverna, barranco, hierba, selva. No había galaxias ni átomos... tampoco había allí supermercados. Entonces, naciste tú y comenzó el sonido y la luz y el calor y el frío y lo áspero y lo suave".

La voz se silencia y advierto que me encuentro subiendo en una escalera mecánica, dentro de un enorme supermercado.

He atravesado varios pisos y ahora veo que el techo del edificio se abre y la escalera sigue transportándome lenta y confortablemente, hacia un cielo despejado.

Veo el edificio allí abajo, muy pequeño. La atmosferá es profundamente azul. Con gusto siento como la brisa hace ondear mis ropas, entonces aspiro el aire con placidez.

Al cortar un suave estrato de vapor, me encuentro con un mar de nubes muy blancas.

La escalera se curva aplanándose de modo que me permite caminar sobre ella como en una vereda. Desplazándome hacia adelante, compruebo que estoy avanzando en un piso de nubes.

Mis pasos son muy armónicos. Puedo saltar largas distancias, ya que la gravedad es muy débil. Aprovecho para hacer piruetas, cayendo sobre mis espaldas y rebotando hacia arriba nuevamente, como si una gran cama elástica me impulsara cada vez. Los movimientos son lentos y mi libertad de acción es total. (*)

Escucho la voz de una antigua amiga que me saluda. Luego, la veo acercarse en una maravillosa carrera. Al chocar conmigo en un abrazo, rodamos y rebotamos una y otra vez haciendo todo tipo de figuras, riendo y cantando. (*)

Finalmente, nos sentamos y entonces, ella saca de entre sus ropas una caña de pescar retráctil que va alargando. Prepara los aparejos, pero en lugar de anzuelos coloca un imán en forma de herradura. Luego comienza a maniobrar con el carrete y el imán va atravesando el suelo de nubes...

Pasado un tiempo, la caña comienza a vibrar y ella grita: "Tene-

mos buena pesca!" Inmediatamente, se pone a recoger los aparejos hasta que una gran bandeja va emergiendo adherida al imán. En ella hay todo tipo de alimento y bebida. El conjunto está cuidadosamente decorado. Mi amiga deposita la bandeja y nos disponemos para el gran festín.

Todo lo que pruebo es de exquisito sabor. Lo más sorprendente es que los manjares no disminuyen. En todo caso, aparecen unos en reemplazo de otros con sólo desearlo, así es que me pongo a elegir aquellos que siempre quise comer y los consumo con gran fruición. (*)

Ya satisfechos, nos estiramos de espaldas sobre el blando colchón de nubes, logrando una estupenda sensación de bienestar. (*)

Siento el cuerpo algodonoso y tibio, totalmente aflojado, mientras suaves pensamientos surcan mi mente. (*)

Compruebo que no experimento prisa, ni inquietud, ni deseo alguno, como si contara con todo el tiempo del mundo para mí. (*)

En ese estado de plenitud y bienestar, trato de pensar en los problemas que tenía en la vida diaria y experimento que puedo tratarlos sin tensión innecesaria, de manera que las soluciones se me aparecen desapasionadas y claras. (*)

Al tiempo, escucho a mi amiga que dice: "Tenemos que volver".

Me incorporo y, dando unos pasos, siento que estoy sobre la escalera mecánica. Suavemente, ésta se inclina hacia abajo penetrando el piso de nubes. Percibo un tenue vapor, mientras comienzo el descenso hacia la tierra.

Estoy acercándome al edificio, por cuya parte superior entra la escalera mecánica.

Voy descendiendo por los distintos pisos del supermercado. Veo por todas partes, a la gente que preocupadamente escoge sus objetos de compra.

Cierro los ojos y escucho una voz que dice: "Entonces, no había ni temor, ni inquietud, ni deseo, porque el tiempo no existía." (*)

Aclaración: En los textos aparecen asteriscos que marcan pausas y ayudan a introducir mentalmente, las imágenes que convierten a

un lector pasivo, en actor y coautor de cada descripción. Esa originalidad permite, a su vez, que una persona lea en voz alta (marcando las interrupciones mencionadas) y que otras, escuchando, imaginen su propio "nudo" literario.

ENCUENTRO 9

Positivización del Plano Social

Modos de intervención a escala social

☑ **Objetivos**

Movilizarse para iniciar la construcción de una ciudad no violenta y solidaria, con Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en cada Institución, Redes de Instituciones en cada barrio (Nodos) y proyectos solidarios y participativos en toda la Ciudad.

☑ **Contenidos**

✓Plano Macro Social: La Marcha Mundial por la paz y la No-Violencia.

✓Plano Social: Ciudades no violentas: se construyen desde las instituciones y vecinos, como "base social" ("de abajo hacia arriba") o por decisión de autoridades Municipales y/o educativas ("de arriba hacia abajo")

✓Propuestas para la Organización de una Ciudad No-Violenta.

✓Programa de Municipios No-Violentos.

✓Plano Socio Comunitario: Transformación del entorno. El Nodo de la Red, pasos para su conformación.

☑ **Actividades**

☛ **Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico nº 8**

Intercambio sobre la elaboración del borrador de las primeras acciones comunitarias, el inicio de la aplicación de alguno de los talleres con los alumnos y la planificación de la convocatoria a los padres.

El objetivo de este momento es fortalecer la incipiente red de instituciones aunando sus recursos, potencialidades y plasmar en acciones concretas.

☛ **Actividad 2: Intervención a escala macro social: "La Marcha Mundial por la Paz y la No-Violencia"**

(Para lograr la "desnaturalización" del armamentismo y la guerra, creando conciencia sobre sus consecuencias).

✓Ver algunos videos cortos (spots) sobre la Marcha Mundial por la paz y la No-Violencia

✓Leer e intercambiar en pequeños grupos el texto sobre la Marcha Mundial y el Folleto sobre la misma (2 de octubre de 2009 - 2 de Enero de 2010)

"La marcha mundial por la paz y la no-violencia"

Esta Marcha pretende crear conciencia frente a la peligrosa situación mundial que atravesamos, marcada por la elevada probabilidad de conflicto nuclear, por el armamentismo y por la violenta ocupación militar de territorios.

Es una propuesta de movilización social sin precedentes, impulsada por la ONG Mundo Sin Guerras.

La propuesta inicial se ha desarrollado muy rápidamente. En pocos meses la Marcha Mundial ha suscitado la adhesión de miles de personas, agrupaciones pacifistas y No-Violentas, diversas instituciones, personalidades del mundo de la ciencia, de la cultura y de la política sensibles a la urgencia del momento. También ha inspirado una enorme diversidad de iniciativas en más de 100 países, configurando un fenómeno humano en veloz crecimiento (www.marchamundial.org).

La situación actual

Vivimos una situación crítica en todo el mundo caracterizada por la pobreza de vastas regiones, el enfrentamiento entre culturas, la violencia y la discriminación que contaminan la vida cotidiana de amplios sectores de la población. Existen conflictos armados en numerosos puntos, una profunda crisis del sistema financiero internacional, a lo que hoy se suma la creciente amenaza nuclear, que es la máxima urgencia del momento actual. Es un momento de suma complejidad, a los intereses irresponsables de las potencias nucleares y a la locura de grupos violentos con posible acceso a material nuclear de reducidas dimensiones, debemos agregar el riesgo de accidente que pudiera detonar un conflicto devastador.

No es una suma de crisis particulares, estamos ante el fracaso global de un sistema cuya metodología de acción es la violencia y cuyo valor central es el dinero.

Las propuestas de la marcha mundial

Para evitar la catástrofe nuclear futura debemos superar la violencia hoy, exigiendo:

✓El desarme nuclear a nivel mundial,

✓El retiro inmediato de las tropas invasoras de los territorios ocupados,

✓La reducción progresiva y proporcional del armamento convencional.

✓La firma de tratados de no agresión entre países.

✓La renuncia de los gobiernos a utilizar las guerras como medio para resolver conflictos.

Lo urgente es crear conciencia por la Paz y el desarme. Pero también es necesario despertar la conciencia de la No-Violencia que nos permita rechazar no sólo la violencia física, sino también toda forma de violencia (económica, racial, psicológica, religiosa, sexual, etc.). Esta nueva sensibilidad podrá instalarse y conmover las estructuras sociales, abriendo el camino para la futura Nación Humana Universal.

Reclamamos nuestro derecho a vivir en paz y libertad. No se vive en libertad cuando se vive amenazado.

La Marcha Mundial es un llamado a todas las personas a sumar su esfuerzo y tomar en sus manos la responsabilidad de cambiar nuestro mundo, superando su violencia personal, apoyando en su ámbito más próximo y hasta donde llegue su influencia.

La marcha en acción

La Marcha Mundial por la Paz y la No-Violencia ha inspirado variadas iniciativas y actividades que habrán de multiplicarse. Una de ellas, fue la marcha simbólica de un equipo multicultural que recorrió los seis continentes. Comenzó el 2 de octubre de 2009 (Día internacional de la No-Violencia) en Wellington (Nueva Zelanda), y culmino el 2 de enero de 2010 al pie del monte Aconcagua, Punta de Vacas (Argentina).

En todo este tiempo, en cientos de ciudades se realizaron mar-

chas, festivales, foros, conferencias y otros eventos para crear conciencia de la urgencia de la Paz y la No-Violencia. Y en todo el mundo las campañas de adhesión a la Marcha multiplicaron esta señal más allá de lo imaginable.

Por primera vez en la historia un evento de esta magnitud se pone en marcha por iniciativa de la gente.

La verdadera fuerza de esta Marcha nace del acto sencillo de quien por conciencia adhiere a una causa digna y la comparte con otros.

Visite el sitio oficial: www.marchamundial.org

☛Actividad 3: Plano Socio Comunitario: Transformación del entorno. El Nodo de la Red, pasos para su conformación.

✓Exposición dialogada

El Nodo de la Red.

Este proceso de construcción socio- comunitaria, se está realizando en varios lugares de Argentina y Brasil desde hace unos años.

Esta sostenido e impulsado por medio de una Red de CPNVA, que agrupa a varias Nodos Locales en diferentes provincias, ciudades y barrios.

El Nodo, esta formado por representantes de las diferentes instituciones comprometidas con el desarrollo de los CPNVA en la zona (provincia, ciudad, barrio, o pueblo, etc.) según el desarrollo del proceso.

En esta etapa de Positivización del Plano Comunitario- Social, la figura del Nodo, es la que nos permitirá sostener la continuidad del cambio dentro de cada institución y realizar proyectos que puedan influir en el entorno social de las instituciones de esa zona.

El Nodo, objetivos principales

✓Profundizar el cambio al interior de cada institución y de cada integrante de la comunidad educativa.

✓Transformar el entorno socio- comunitario de cada una de ellas hacia la igualdad de oportunidades.

✓Multiplicar la experiencia de los CPNVA más allá de ese espacio territorial.

✓Conectar con el poder ejecutivo y/o legislativo del nivel que corresponda, para gestionar el apoyo oficial

✓Conectar con funcionarios del área educativa, para el mismo objetivo anterior.

✓Difundir la propuesta a través de los medios masivos de comunicación

Pasos para la construcción de un Nodo

A modo de resumen presentamos la secuencia de construcción para luego desarrollarlas en extenso:

✓Etapa de Inicio

a) Capacitación de 9 encuentros

b) Constitución del Grupo Motor del Nodo

✓Etapa de consolidación

c) Diferenciación de funciones del Grupo Motor

d) Centro de Formación Permanente

e) Contacto con la Red de CPNVA a través de la función enlace

f) Proyectos solidarios

Etapa de Inicio

Capacitación

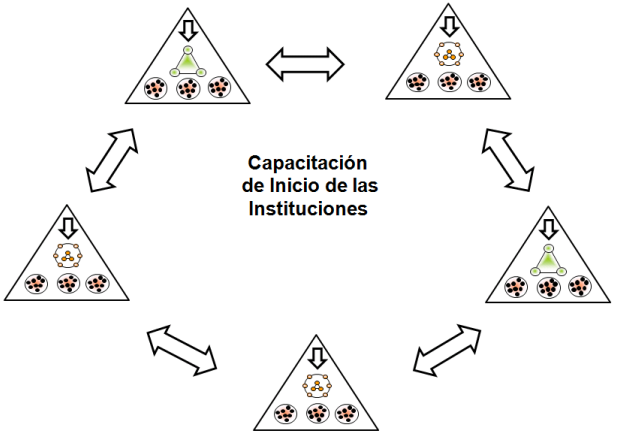
La Capacitación para iniciar la Construcción de un CPNVA en la escuela y un Nodo local (si este no estuviera formado) se realiza a través de un capacitador de la Red en forma presencial o "a distancia" por Internet.

La bibliografía básica de las dos modalidades es el presente libro "Hacia una cultura solidaria y No-violenta".

Este primer grupo de docentes y directivos van construyendo los CPNVA en varias instituciones simultáneamente a partir de los Trabajos Prácticos progresivos que propone el Curso.

De la misma capacitación inicial, también surge el Grupo Motor del Nodo.

Capacitación inicial



Este grupo, tendrá la necesidad común de intercambiar sobre la dificultades y soluciones halladas en el proceso de instalar los cambios propuestos y esto los llevará a pensar en comunicarse y también a intentar llevar adelante proyectos comunes de mejora de su medio social inmediato y de expansión de la Propuesta.

Grupo Motor del Nodo

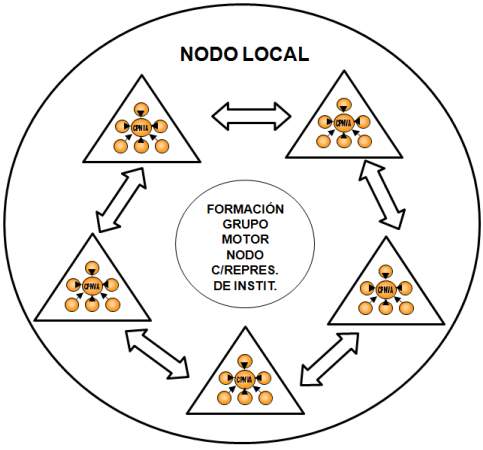
Este nuevo grupo de representantes de Instituciones de la zona, da origen al Grupo Motor de un Nodo local. Este Nodo, puede integrarse a la Red ya existente si es presentado por algún miembro de la misma.

Una vez incorporado el nuevo Nodo a la Red, su responsable podrá comunicarse horizontalmente con todos los demás responsables de Nodos, recibir información y consultar sobre el avance del proceso, nuevos materiales y actividades generales comunes. (Foros , Congresos, etc.)

Ver la página www.consejosnoviolencia.org

En esta página en crecimiento, estarán todos los Nodos representados y dispondrán de su espacio particular y toda la información pertinente

Grupo Motor



Ver la red social: http://consejosnoviolencia.ning.com

Esta es una red social ning con posibilidades de comunicación audiovisual interactiva múltiples. (Zorap)

Etapa de Consolidación

Centro de Formación Permanente, funciones dentro del grupo motor

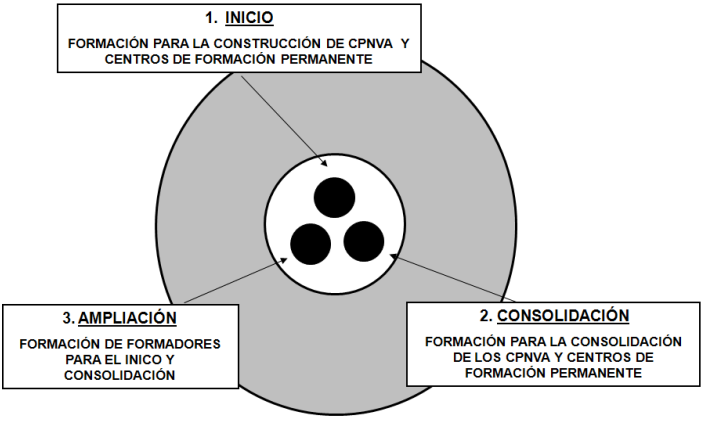
El Nodo se consolida cuando aparece, la necesidad de tener un "Centro de Formación Permanente" y de hacer el seguimiento de los CPNVA que ya están en marcha.

Esta necesidad de un Centro de Formación, surge cuando comprenden que el cambio real en sus escuelas va a ser posible, si se puede multiplicar la propuesta a todas las instituciones en la comunidad local que habitan.

Se puede instalar en un espacio cedido por una Universidad, escuela, biblioteca pública, etc.

La Etapa de Consolidación apunta a profundizar el Método Triple de Cambio en la institución, en la comunidad y en el interior de cada participante. Para esta función es necesaria una Comisión de Seguimiento (esta etapa se trabajará, luego de esta Capacitación Inicial)

Centro de Formación Permanente



Etapa de Ampliación

Llamamos "Ampliación", al crecimiento en el número de CPNVA cuando se multiplican los Nodos, se realizan contactos con funcionarios que permiten difundir información de la propuesta a la comunidad a través de los medios masivos, se tramita y logra legislación favorable a la instalación formal en el sistema educativo.

Tareas básicas del Grupo Motor del Nodo

1. Elabora un Calendario (para el corto y mediano plazo, orientados por una Visión Compartida, basada en Aspiraciones Profundas relacionadas con la "superación de la desigualdad de oportunidades" en la comunidad).

2. Define y coordina funciones organizativas, para lograr los Objetivos de Consolidación y Ampliación de la propuesta.

3. Hace trabajos de Desarrollo en el Plano Individual con todos sus miembros. (superación de la violencia interna en la tres vías)

1.Calendario

En el Corto y Mediano Plazo, prevé profundizar las propuestas.

Plano Comunitario- Social: El Nodo

El Nodo local es el ámbito solidario y no violento a construir
Se encuentra en un lugar o base geográfica determinada.
Está integrado por:

a) Varios CPNVA iniciados y/o en Consolidación.
b) Centro de Formación Permanente (en un lugar que sea referente cultural de la zona).

Funciones del Centro

Capacitación de Constructores de CPNVA.
Capacitación de encargados de Seguimiento
Formación de Formadores los dos niveles anteriores. ("Profesorado")

- Espacio propio en la página central oficial.
- Convendría que tenga además su página propia.
- Equipo coordinador del Nodo

Funciones internas del equipo.

Enlace
Información
Seguimiento
Capacitación
Técnica-Comunicación
Contactos Institucionales
Organización de Foros, Congresos y otros eventos.

Para esto, crea ámbitos físicos y humanos de capacitación y organización, en una escala cuantitativa proporcional a la movilización y difusión realizada.

2. Funciones organizativas que constituyen un Nodo

Las funciones necesarias para concretar los objetivos generales son las siguientes:

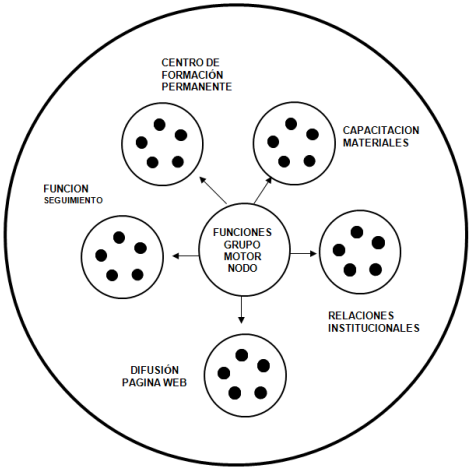
☑ **Capacitación:** El Grupo Motor genera uno o más **Centros de Formación Permanente** en su zona de trabajo, según sus posibilidades.

Los Centros requieren de Capacitadores, Administrativos y Materiales.

☑ **Comisión de Seguimiento**. La etapa de consolidación requiere de apoyo externo en las instituciones. Estonces, esta Comisión de Seguimiento interviene facilitando la profundización del cambio de los CPNVA ya iniciados.

Realiza "Asistencias Técnicas" a cada CPNVA en Formación y / o reuniones conjuntas con varios integrantes del Equipo Motor de cada Institución.

Funciones del Grupo Motor



En estas, observa los indicadores de avance y va proponiendo soluciones a las dificultades que aparecen.

Se basa para sus intervenciones, en el marco teórico y guías o planillas de observación, apoyadas la experiencia personal y la de otros Nodos.

Es esta una función clave, porque de ella depende que el Proyecto llegue a producir cambios profundos en los tres planos en toda la Comunidad Educativa.

Es recomendable que cada Responsable de una Función se prepare para formar a otros sobre como realizarla y ampliar su equipo. (Capacitar para delegar)

Para ello, cuenta con la posibilidad del intercambio entre pares de otros Nodos gracias a la tarea de puente que realizan los Enlaces y también por la circulación de la información en la Red a través de la Página Web y la Red Ning

☑ **Relaciones Institucionales:** Conecta a las autoridades Educativas y del Estado (ejecutivas y legislativas) para facilitar la expansión de la Propuesta.

☑ **Documentación Digital** del proceso de construcción, para facilitar la multiplicación de la experiencia.

El interés de esta Función es documentar el proceso de construcción de cada Nodo para que otros lo puedan replicar y mejorar.

Este punto de vista didáctico, convierte el interés de mera comunicación de lo realizado que tiene un informe, en el interés por producir un material de estudio e inspiración para otros con base en la experiencia realizada. Esto implica focalizar en la descripción de procedimientos con los aciertos y los errores, las facilidades y las dificultades con las soluciones halladas, en lugar de centrarse en el relato de los resultados.

Son testimonios, entrevistas, filmaciones de reuniones, desde este punto de vista pedagógico.

Si buscamos información para un **Boletín** de noticias, destacaremos: los resultados alcanzados, quiénes, dónde, cuándo, para qué, etc.

Si nos interesa mejorar los modos que utilizamos para transformar la realidad, nuestro "informe" puede llegar a parecerse a un **Manual de Procedimientos. Habrá seguramente en él, hipótesis de causas y de mecanismos para resolver dificultades o desarrollar potencialidades.**

Será encarado entonces, como una herramienta en el proceso de investigación- acción.

☑ **Enlace** Establecer enlaces con los otros Nodos de la Red de CPNVA para facilitar la circulación de la información de cada función con otras funciones similares en otros Nodos

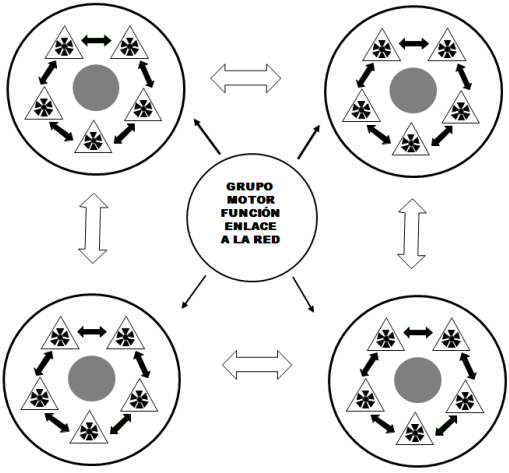
Es de mucho interés establecer la conexión entre los que llevan adelante las Funciones con sus pares, por la posibilidad de potenciar las acciones y construir conocimiento en forma colectiva, sobre procedimientos.

☑ **Materiales** Equivale a la función del Bibliotecario.

Objetivo: Tener ordenados y disponibles los materiales necesarios para cada Función.

☑ **Página Web**. www.consejosnoviolencia.org/index.html

Función Enlace



Esta página es un archivo universal de todos los materiales. Está preparada con sentido didáctico para que pueda servir a los que quieran multiplicar la propuesta.

☑ **Comunicación y Difusión**: Conecta con los medios de comunicación (TV, Radio, Periódicos, etc.).

Convoca a las Capacitaciones y actividades del Nodo.

(Diseña mensajes para folletos, volantes, afiches, gacetillas)

Es recomendable que el equipo a cargo, esté actualizado con el material de difusión existente. También sería bueno que realice producción propia de material fílmico, gráfico y textos para la prensa.

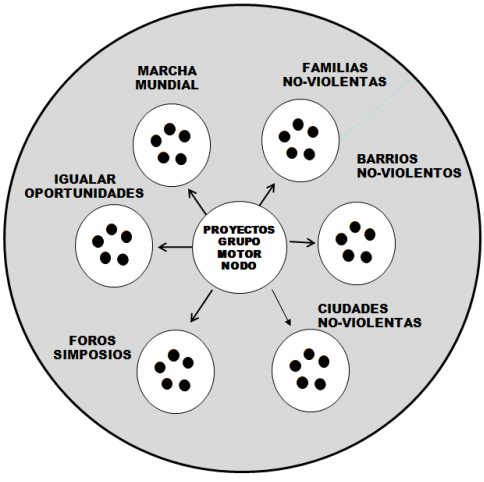
☑ **Eventos** Organización de Foros, Simposios, etc.

Esto implica un equipo diversificado de organizadores con varias sub- funciones.

Las comisiones organizadoras de Foros por la No-Violencia del Nuevo Humanismo, ya cuentan con una rica experiencia.

Se puede acceder a las páginas de los diferentes Foros y Simposios de No-Violencia realizados a escala nacional o internacional,

Proyectos del Nodo



como para recabar información pertinente sobre la forma de organizarlos.

3. Desarrollo Personal

Esta función, se ocupa del trabajo interior de los integrantes del Grupo Motor y en particular, de los nuevos integrantes que se van sumando a las Funciones.

Es importante que los recientemente incorporados, puedan disponer de orientación sistemática por parte de los más experimentados.

Bibliografía: Autoliberación, Experiencias Guiadas, Hacia una cultura Solidaria y No-Violenta.

La Red realiza encuentros presenciales semestrales y anuales, sobre educación y No-Violencia, tales como Foros Nacionales o Internacionales, Encuentros de Educación, Simposios, por región, etc.

A estos encuentros asisten los participantes activos de la Red y el público interesado, proveniente de diferentes lugares.

En los encuentros se desarrollan actividades varias tales como:

mesas de intercambio por niveles educativos, talleres, ponencias sobre el tema de la No-Violencia Activa aplicada a la educación, paneles de especialistas, presentación de experiencias humanizadoras en forma presencial y en formatos audiovisuales, temas de la No-Violencia activa aplicados a los diferentes niveles educativos, a la salud, la vivienda, el transporte, etc.

Los dos pilares de la construcción.

La Construcción Social: Esta Construción, está basada en la creación de los CPNVA, los Nodos y la Red. Su herramienta fundamental es la Capacitación.

Esta consiste en facilitar ámbitos permanentes solidarios y No-Violentos.

La Construcción Intelectual: Esto implica la reflexión y ordenamiento de las ideas que surgen del estudio y de la acción, para que pueden ser utilizados por otros.

Esta construcción de conocimiento, es compartida colectivamente y se basa en la acción, la reflexión y el intercambio continuos, en una espiral de comprensión creciente.

Toda esta construcción teórica y práctica, tiene como referencia al Nuevo Humanismo Universalista.

Actividad 4: Intercambio final

Cada integrante realiza una evaluación del Encuentro, respondiendo a la pregunta ¿qué aprendimos? Para este cierre final, del encuentro 9 y de la Capacitación, se tomará como guía de referencia la Planilla General del Proyecto que incluye todas las etapas de construcción.

EL Capacitador lee punto por punto las consignas del Trabajo Práctico Nº 9 y aclaran las dudas que surjan. Cada integrante expone la manera en que piensa aplicar este Trabajo en la semana.

Plano Social: Etapas en la construcción del Nodo y Centro de Formación Permanente

TRABAJO PRÁCTICO Nº 9

¿Qué esperamos lograr?

Iniciar actividades en el entorno inmediato a la institución teniendo como marco mayor, la visión de la Ciudad No-Violenta

Propuesta

1. Evaluación de la Capacitación

2. Leer el texto "Proyecto Ciudades No-Violentas" para profundizar lo trabajado en los Encuentros 8 /9 teniendo como marco mayor la visión de la Ciudad No-Violenta y expresarlo en la formación del Grupo Motor Regional, el Centro de Formación Permanente.

3. Acciones del Grupo Motor regional

✓Organizar un evento abierto a la comunidad referidos a la Paz y la No-Violencia.

✓Comunicar la participación en el proyecto a la comunidad y autoridades regionales.

✓Invitar a los padres a realizar el taller de familias No-Violentas (planificado en el TP Nº 8)

Fecha de entrega

Abierto a la concreción del Encuentro.

Los integrantes del grupo que estén interesados en formar el Grupo Motor regional, o participar de él (en el caso que estuviera formado) participará de las reuniones presenciales o virtuales de la Red y se incorporará a los calendarios generales.

Tanto la evaluación de la capacitación como las anotaciones (individuales) que integran la carpeta de trabajos personales será entregada al capacitador con fecha a convenir.

Materiales

Páginas Web www.consejosnoviolencia.org

http://consejosnoviolencia.ning.com

Evaluación.

ANEXOS DE MATERIALES

Plano Social

Por Plano Social hacemos referencia a:

- El entorno Barrial de la Institución formado por familias otras instituciones locales (Socio- Comunitario)
- También incluye a la Ciudad y País (Social) para el mediano y largo plazo)

La herramienta principal para el cambio en este Plano a nivel comunitario es el Nodo o Red local de Instituciones.

El Grupo Motor del Nodo se forma con los representantes de las instituciones que participaron de la Capacitación.

El GM pone en marcha el plan triple de cambio en el Nodo.

Plano Social

Grupo Motor del Nodo genera y coordina el *Centro de Formación Permanente para la NVA, de la Comunidad a la que pertenece.*

El **Grupo Motor del Nodo** se divide en Funciones para atender a: la Formación de Constructores, Consolidación de CPNVA y Nodos y Formación de Formadores, Relaciones Institucionales, Materiales, Difusión.

Plano Social - Comunitario

Nodo

Se encuentra en un lugar o base geográfica determinada.

Está integrado por:

a) Varios CPNVA iniciados y/o en Consolidación.

b) Centro de Formación Permanente (en un lugar que sea referente cultural de la zona).

Funciones del Centro

Capacitación de Constructores de CPNVA.
Capacitación de encargados de Seguimiento
Formación de Formadores los dos niveles anteriores.("Profesorado")

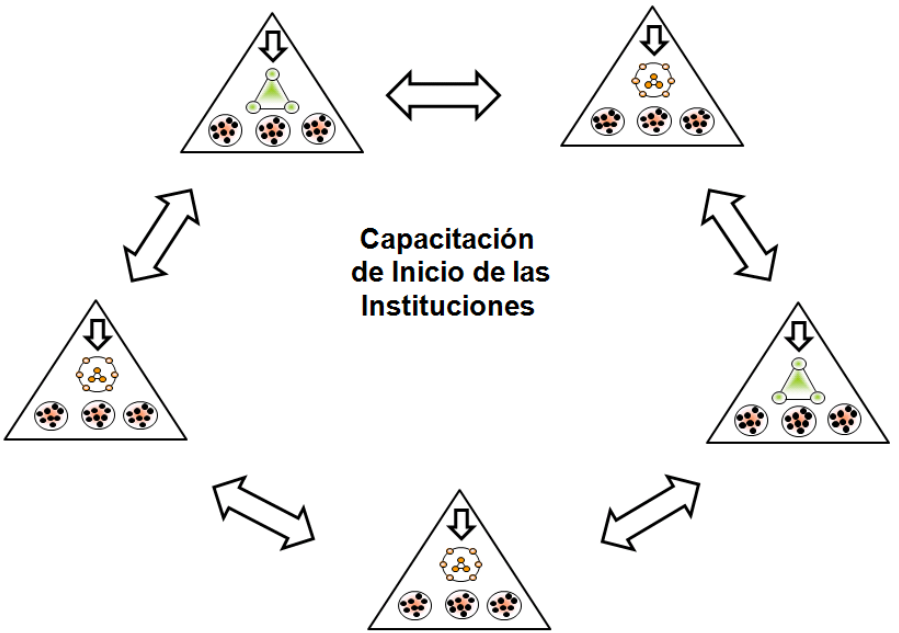
Plano Social

- Aplicación de este método al campo Social:
  Proyecto "Ciudades No Violentas"

Etapas:

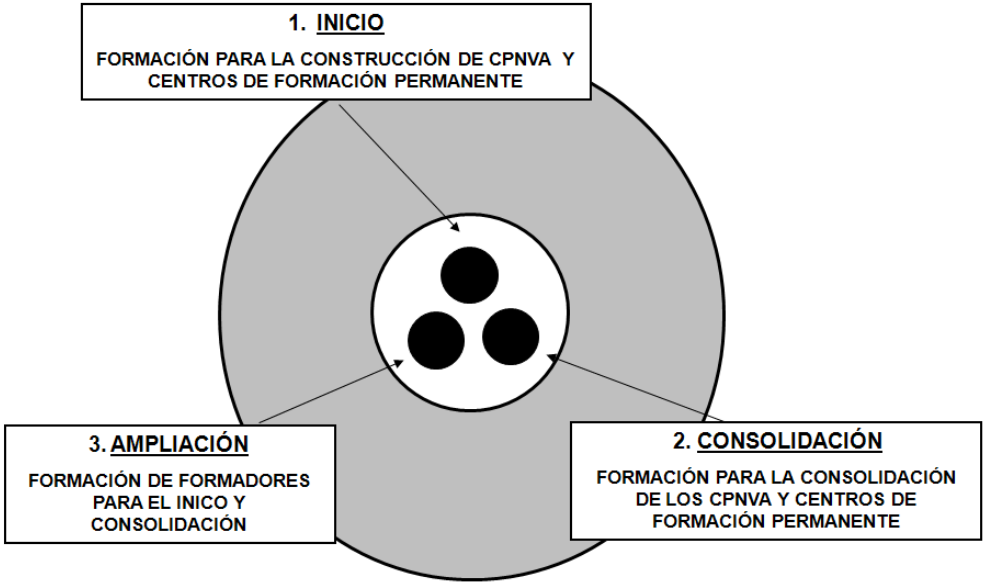
- Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en cada Institución.
- Redes de Instituciones en cada barrio.
- Proyectos solidarios y participativos en toda la Ciudad.

Capacitación inicial



Grupo Motor

Centro de Formación Permanente



Funciones del Grupo Motor

Función Enlace

Proyectos del Nodo

PROYECTO: "CIUDADES NO-VIOLENTAS"

¿Como construir Ciudades No Violentas?

Con Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en cada institución, redes de instituciones en cada barrio y proyectos solidarios y participativos en toda la Ciudad.

Fundamentación

La violencia no es sólo física (guerras, tortura, agresiones), es también económica (explotación, desigualdad de oportunidades), racial y religiosa (discriminación, intolerancia), sexual (violaciones, acoso), psicológica (humillaciones, suicidio).

La Organización Mundial de la Salud en su informe oficial de 2003 denuncia el aumento acelerado de la violencia en todas sus formas, la declara "enfermedad" y afirma que "la violencia se aprende".

Cuando se habla de violencia, se busca socorrer a las víctimas de violencia la física o castigar a los culpables con los mecanismos disponibles, pero no se cuenta con suficientes estrategias para prevenirla.

La única medida que se invoca desde los medios de difusión es la de aumentar la cantidad de controles para limitar la violencia física, pero las demás formas de violencia permanecen naturalizadas e invisibles y no hay ninguna propuesta integral para superarlas.

Propuesta para la construcción de una Ciudad No Violenta.

Sería necesario un enfoque integral para eliminar las diferentes formas de violencia que se van acumulando en el interior de las personas e intentar resolver el problema en su última raíz logrando que en nuestra cultura mundializada:

✓Los seres humanos sean el valor central y no el dinero,

✓El proyecto individualista (competitivo y posesivo) no sea la única opción como dirección de vida sino la solidaridad y la No-Violencia activa.

(Partimos de la hipótesis que la actitud individualista es la causa de todas las formas de violencia, visible e invisible y que puede ser modificada).

Propuesta

La Ciudad, formará a los ciudadanos para la solidaridad y la No-Violencia con la metodología de la No-Violencia activa. Esta metodología consiste en crear conciencia sobre las diferentes formas de violencia, facilitar el contacto con las aspiraciones profundas de una sociedad solidaria y no violenta y construir ámbitos permanentes, desde los que se promueva la humanización de la sociedad, las instituciones y los individuos, en forma simultánea.

Síntesis del Proyecto Integral

La Construcción de Consejos Permanentes por la No-Violencia Activa en instituciones y Redes, tiene por objetivo la superación de la violencia en los planos Individual, Institucional y Comunitario- Social, de modo simultáneo.

Es necesario comenzar por el reconocimiento de la violencia naturalizada en instituciones, entorno social-comunitario y el interior de cada individuo.

Ante el escepticismo de que un cambio sea posible, se crean espacios para tomar contacto con los ideales que la mayoría tiene aún latentes, de una sociedad justa y solidaria y de instituciones e individuos coherentes con ella.

Esos ideales son los que movilizan el cambio y expresan la Visión de lo que queremos construir.

Se comienza el proceso de cambio por la creación de "Centros de Formación Permanente para la No-Violencia Activa" en cada barrio y cada ciudad. (En algunos lugares se cuenta para esto con el apoyo de autoridades municipales y/o educativas).

En estos Centros, se capacita para:

1. La construcción de Consejos Permanentes por la NVA a las Instituciones y Redes.

2. El Seguimiento, Consolidación y Ampliación de los procesos iniciados.

3. La Formación de Formadores para profundizar y ampliar la Propuesta.

Se intencionará multiplicar este esquema, generando nuevos Centros y articulándolos en Redes.

A su vez, los Consejos PNVA agrupados en Redes locales, generan proyectos solidarios destinados a la superación de las causas profundas de la violencia en los Individuos, las Instituciones y la Comunidad.

Realizan además la capacitación para la Formación de Familias No violentas.

Estos Centros van quedando a cargo de los mismos vecinos que los construyeron, cuando estos cuenten con la formación y la experiencia como para continuar. El paso siguiente es la profundización y expansión de los CPNVA y Redes hacia la construcción de Barrios y Ciudades No-violentas.

El proceso de cambio integral tiene una duración de dos años. El primero está destinado a la formación para la construcción de los CPNVA y Redes y su consolidación. El segundo año tiene como objetivo la Expansión de la Propuesta. Esta expansión se concreta con la apertura de nuevos Centros y la Formación de Formadores dirigida a los vecinos interesados en el Proyecto.

Un Centro de Estudio y Reflexión, completa el sistema de formación y desarrollo para los ciudadanos de una Ciudad solidaria y No-Violenta.

Destinatarios:

Organizaciones gubernamentales, civiles y educativas.

Resultados Esperados

Que los participantes logren:

✓Instalar, con la metodología de la No-Violencia activa, un "Consejo Permanente por la No-Violencia Activa" en cada institución.

✓Construir Redes de estas Instituciones en la comunidad, para avanzar en la superación de la violencia en los planos individual, institucional y socio-comunitario, de modo simultáneo.

✓Desnaturalizar la violencia "invisible", vivida cotidianamente en los tres Planos, es decir en el Plano Individual: las tensiones físicas

y mentales, los resentimientos, la desesperanza y la falta de sentido que genera el proyecto de vida individualista-posesivo; en el Plano Institucional: la insatisfacción de las necesidades de afecto, participación y sentido, las reglas competitivas y el enfoque violento del cambio y en el Plano Social: la desigualdad de oportunidades, la democracia formal encubridora de la violencia económica, sicológica, de género, etc. y el proyecto de vida individualista y posesivo.

✓Tomar contacto con las aspiraciones profundas de una sociedad mas justa con igualdad de oportunidades para todos, en paz y solidaria.

✓Construir Instituciones solidarias y no violentas a partir de la democratización de las decisiones y además en las instituciones educativa, formar por medio de proyectos de aprendizaje orientados a la mejora de la comunidad.

✓Construir Redes de estas Instituciones a partir de sus representantes, que realicen proyectos para superar la desigualdad de oportunidades en la población.

✓Generar Centros de Formación Permanente donde se capacite para la Formación de Consejos por la No-Violencia en las Instituciones, para realizar el Seguimiento y Consolidación de los CPNVA y Redes iniciadas y también se capaciten Formadores para los dos niveles mencionados.

✓Construir un amplio Centro de Estudio y Reflexión en la zona, para el desarrollo personal de todos los habitantes.

✓Generar espacios y tiempos No-Violentos y solidarios desde los Consejos y Redes, en el interior de las personas, las instituciones y las comunidades, haciéndolos crecer en su accionar cotidiano hasta abarcar los barrios y localidades de la Ciudad.

Multiplicar esta forma a diferentes Ciudades o Distritos.

Los pasos para la construcción de una Ciudad No-Violenta.

1er. Año:

Primera etapa: Formación para la Construcción de los Consejos Permanente PNVA

✓Definir un lugar físico accesible donde funcione el "Centro de Formación Permanente por la No-Violencia".

✓Contar con capacitadores idóneos para brindar la formación necesaria.

✓Convocar a representantes de varias instituciones locales a capacitarse tres meses en el Centro de Formación Permanente en base al "Manual para la Construcción de Consejos Permanentes". (Tener en cuenta que durante la capacitación, los participantes inician la construcción progresiva de un Consejo Permanente por la No-Violencia en cada una de sus instituciones).

✓Organizar a esas instituciones en un Nodo o Red local al finalizar la Capacitación, completando de este modo la primera de las tres etapas del Primer año.

Segunda Etapa: Formación para la Consolidación de los Consejos Permanentes NVA.

✓Realizar en el CFP, una nueva capacitación durante tres meses para los participantes de la Primera Etapa, que tiene como objetivo la Consolidación de los Consejos y Redes ya iniciados (en base al Manual de Consolidación). Esta es la Segunda Etapa del primer año del Proyecto.

Tercera Etapa: Formación de Formadores

✓Preparar a los que han participado activamente de las dos primeras etapas (vale decir a los que han construido los CPNVA en sus instituciones) para que formen a vecinos de la comunidad como futuros multiplicadores, transfiriéndoles conocimientos y habilidades que han incorporado.

✓Capacitar para la apertura y gestión de nuevos centros de Formación Permanente.

2do. Año:

✓Crear nuevos Centros de Formación Permanente para la No-Violencia en diferentes barrios de la ciudad (estos serán gestionados por vecinos solidarios que se hayan capacitado en las tres etapas del primer año). Haberse capacitado supone la experiencia de haber construido CPNVA y Redes.

✓Coordinar en una Red de la Ciudad, los Centros de FP y las Redes Barriales de Instituciones. Expandir el modelo de CFP y Redes

Institucionales a barrios y localidades para la construcción de una Ciudad Solidaria y No-Violenta.

✓Formar un Centro de Estudio y Reflexión para el desarrollo de todos los ciudadanos, en un lugar espacioso.

Algunas especificaciones.

¿Qué es un Centro de Formación Permanente para la NVA?

Es un lugar físico gratuito y de fácil acceso para la población, (universidad, escuela, biblioteca) en donde se aprende a construir ámbitos solidarios y no violentos al interior de las Instituciones, los individuos y las comunidades y desde donde se impulsa una nueva cultura solidaria y No-violenta, hacia las familias y a toda la comunidad.

¿En qué consiste la capacitación que ofrecen?

Se capacita para:

1. La construcción de Consejos Permanentes por la No-Violencia activa en las Instituciones y Redes. La Capacitación Inicial dura tres meses a grupos de 10 a 20 participantes, que vienen en representación de cinco o más instituciones de la zona. Luego de esta Capacitación Inicial, se forma una Red Local (Nodo) con las Instituciones participantes.

2. El Seguimiento, Consolidación y Ampliación de los procesos iniciados. Esta segunda capacitación se dirige a los que han recibido la formación anterior. Tiene también tres meses de duración y como objetivo, profundizar los procesos de cambio ya iniciados en las instituciones, los individuos y la Red Local, que se han configurado al finalizar la Capacitación anterior.

3. La Formación de Formadores para profundizar y ampliar la Propuesta. Esta capacitación apunta a la expansión de la propuesta, formando a los que han recibido las dos capacitaciones anteriores, para que ahora sean ellos mismos quienes formen a integrantes de otras instituciones o a quienes les faltaba capacitarse en las primeras que iniciaron el proceso. De este modo, los nuevos Formadores multiplican y fortalecen la Red de Consejos permanentes por la No-Violencia Activa y avanzan hacia nuevas Instituciones y Familias, abriendo nuevos Centros de Formación

Permanente en los diferentes barrios y localidades de la Ciudad.

¿Qué es un Consejo Permanente por la No-Violencia activa?

En un conjunto de personas solidarias que dentro de una institución, educativa, ONG, organismo gubernamental, etc. trabajan como equipo en la construcción de ámbitos solidarios y no violentos en los 3 planos: Institucional, Individual y Comunitario- Social, de modo simultáneo y con la metodología de la No-Violencia activa.

¿Qué es lo que hace?

Construye ámbitos no violentos en los tres Planos: "Democratizando las instituciones", "incorporando el enfoque no violento activo (constructivo) en los individuos" y "generando a través de las Redes locales de Instituciones no violentas, proyectos para igualar las oportunidades en la Comunidad".

¿Cuál es la bibliografía de trabajo?

Manual "Hacia una cultura solidaria y no violenta" de Juan José Pescio y Patricia Nagy, Editorial del País, Buenos Aires, Tercera edición 2010.

Ambos Licenciados en Ciencias de la Educación, este material, es resultado del trabajo de campo realizado por un grupo de profesionales de la Educación y de otras Ciencias Sociales, que se inicia en el año 2003 en el sur del Conurbano Bonaerense y continúa actualmente por varias ciudades de Argentina y Brasil.

¿Donde se está aplicando?

Se ha comenzado a aplicarla con éxito en varias ciudades y provincias de Argentina y Brasil desde hace varios años.

Se destacan las experiencias de La Matanza, en el Oeste del Conurbano, Neuquén Capital Federal y Río de Janeiro.

Se han comenzado procesos en Salta y Jujuy y en los alrededores de Capital Federal, en San Fernando y Morón.

En 2010 se comenzó en Italia, Holanda, Puerto Rico.

¿Que reconocimientos oficiales tiene?

Fue aprobada por la Dirección de Formación Docente Continua

de la Secretaría de Educación de la Provincia de Buenos Aires como Curso externo en 2008.

Se dicta en la Universidad de Buenos Aires (UBA) desde 2008 en forma presencial, desde el Departamento de Graduados de la Facultad de Ciencias Sociales.

La Universidad Tecnológica Nacional (UTN) desde 2008, ofrece la titulación como "Experto Universitario en Formación de Consejos de No-Violencia" en la modalidad de Educación a Distancia (e-learning)

Tiene el reconocimiento de la Secretaría de Educación del Estado de Río de Janeiro.

Se ha comenzado en el 2010 también oficialmente, en el Municipio de Lomas de Zamora dentro del área de Educación. (Conurbano de la Ciudad de Buenos Aires)

(Nota: los voluntarios sociales no profesionales, pueden convertirse en multiplicadores de la propuesta luego de haber recibido y aprobado la Capacitación durante tres meses, en un Centro de Formación Permanente).

www.consejosnoviolencia.ning.com

www.consejosnoviolencia.org

cpnva2010@gmail.com

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL CURSO DE CAPACITACIÓN

Curso:.....

Cursante: .....Fecha:...../...../.....

1. Los objetivos del curso, hasta la fecha.

¿Se vincularon con necesidades de su espacio laboral?

En su totalidad □ En gran parte □ Parcialmente □Escasamente □

¿Tuvieron relación real con los tiempos previstos?

En su totalidad □ En gran parte □ Parcialmente □Escasamente □

¿Considera que se lograron hasta la fecha?

En su totalidad □ En gran parte □ Parcialmente □Escasamente □

2. Los contenidos y actividades desarrollados...

¿Le resultaron útiles para su trabajo?

En su totalidad □ En gran parte □ Parcialmente □Escasamente □

¿Se desarrollaron en forma clara y amena?

En su totalidad □ En gran parte □ Parcialmente □Escasamente □

¿Le permitieron pensar en futuras acciones en su práctica diaria?

En su totalidad □ En gran parte □ Parcialmente □Escasamente □

¿Le permitieron reflexionar sobre posibles mejoras institucionales?

En su totalidad □ En gran parte □ Parcialmente □Escasamente □

3. Las consignas:

□Me resultaron claros los temas siguientes:

□Necesito profundizar:

□Me quedan dudas sobre:

□Le dedicaría más tiempo a:

□Deseo agregar:

4. Instrumento de consulta a los participantes, al finalizar el Curso

a. Marcar en el casillero con una cruz.

1.¿Está satisfecho con el Curso que ha realizado?

Pregunta □

Muy Satisfecho □

Satisfecho □

No Satisfecho □

No respondió a sus expectativas □

Justifique su respuesta: .....

.....

.....

b. Marcar en el casillero con una cruz.

1. ¿Recomendaría este curso a otros colegas?

Si □ No □

Justifique su respuesta: .....

.....

.....

.....

c. Marcar en el casillero con una cruz.

1. ¿Cómo considera ud. los contenidos recibidos en el presente Curso?

Exc. □ MBueno □ Bueno □ Reg. □ No recomendable □

Justifique su respuesta: .....

.....

.....

d. Marcar en el casillero con una cruz.

Desde su experiencia en el Curso ¿qué opinión le merece la función desarrollada por los docentes?

Exc. □ MBueno □ Bueno □ Reg. □ No recomendable □

Justifique su respuesta: .....

.....

.....

.....

e. Marcar en el casillero con una cruz.

La posibilidad de aplicación de los contenidos del Curso en su realidad educativa es:

Exc. □ MBueno □ Bueno □ Reg. □ No recomendable □

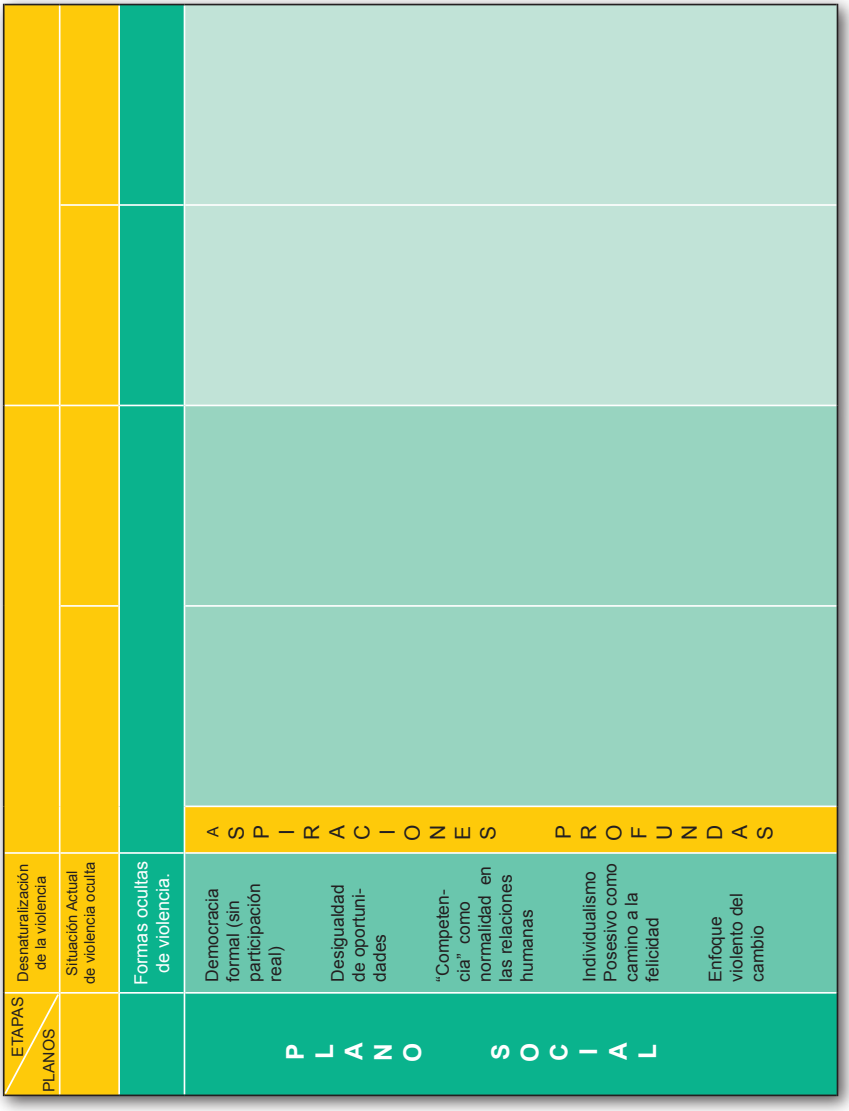
Justifique su respuesta: .....

.....

.....

.....

Plano social - desnaturalizacion de la violencia oculta y aspiraciones profundas



Construcción de ambitos solidarios y no-violentos

ETAPAS / PLANOS		Construcción de Ámbitos Solidarios y No-violentos				
	Desnaturalización de la violencia	Etapa 1: "INICIO, Capacitación"	Etapa 2: "CONSOLIDACIÓN Seguimiento"			
	Situación Actual de violencia oculta	Plano Comunitario Social Ámbitos: Los Nodos y La Red				
PLANO SOCIAL	Formas ocultas de violencia.	ASPIRACIONES DE LOS PROFUNDAS	**Paso 1: Capacitación** A partir de la Red se inicia la Capacitación de representantes de diferentes Instituciones (por medio de 9 Encuentros Presenciales o 16 Unidades a Distancia). Los Nodos se inician a partir de la Red. **Paso 2: Grupo Motor del Nodo** El **Grupo Motor**, se forma con algunos Participantes que han terminado la Capacitación Inicial de 2 meses Presencial o 5 meses "a distancia". Al terminar la Capacitación (Inicio o Etapa 1), se pasa a la Etapa 2 o "Consolidación Nodo".	**Paso 3: Grupo Motor Diferencia** *Funciones:* Capacitación, Seguimiento. Relaciones Institucionales, página Web. **Centro de Formación Permanente** en un lugar significativo de la zona. **Para Capacitar a:** • Representantes de nuevas Instituciones • Futuros Formadores • Responsables del seguimiento de los CPNVA ya iniciados. **Paso 4: Función Enlace** *Conecta con:* *Funciones GM de la Red para:* a) Materiales. b) Información *GM de otros Nodos de la Red para:* a) Intercambio de Experiencias b) Acciones Conjuntas **Paso 5: Proyectos solidarios** Los integrantes del Nodo realizan en conjunto proyectos solidarios hacia la Comunidad y/o Sociedad.			
	Democracia formal (sin participación real) Desigualdad de oportunidades "Competencia" como normalidad en las relaciones humanas Individualismo Posesivo como camino a la felicidad Enfoque violento del cambio .					

Propuesta general - Plano social

ETAPAS / PLANOS		Construcción de Ámbitos Solidarios y No-violentos		Resultados Esperados Indicadores	
	Situación Actual de violencia oculta	Etapa 1: "INICIO, Capacitación"	Etapa 2: "CONSOLIDACIÓN Seguimiento"	Para el Corto Plazo.	Para el Mediano y Largo Plazo.
PLANO SOCIAL	Formas ocultas de violencia.	Plano Comunitario Social Ámbitos: Los Nodos y La Red		Indicadores Plano Comunitario-Social Corto Plazo	Indicadores Plano Comunitario-Social Mediano y Largo Plazo
	Democracia formal (sin participación real) Desigualdad de oportunidades "Competencia" como normalidad en las relaciones humanas Individualismo Posesivo como camino a la felicidad Enfoque violento del cambio	ASPIRACIONES PROFUNDAS **Paso 1: Capacitación** A partir de la Red se inicia la Capacitación de representantes de diferentes Instituciones (por medio de 9 Encuentros Presenciales o 16 Unidades a Distancia). Los Nodos se inician a partir de la Red. **Paso 2: Grupo Motor del Nodo** El **Grupo Motor**, se forma con algunos Participantes que han terminado la Capacitación Inicial de 2 meses Presencial o 5 meses "a distancia". Al terminar la Capacitación (Inicio o Etapa 1), se pasa a la Etapa 2 o "Consolidación Nodo".	**Paso 3: Grupo Motor Diferencia** *Funciones*: Capacitación, Seguimiento. Relaciones Institucionales, página Web. **Centro de Formación Permanente** en un lugar significativo de la zona. **Para Capacitar a:** • Representantes de nuevas Instituciones • Futuros Formadores • Responsables del seguimiento de los CPNVA ya iniciados. **Paso 4: Función Enlace** *Conecta con:* *Funciones GM de la Red para:* a.Materiales. b.Información *GM de otros Nodos de la Red para:* a.Intercambio de Experiencias b.Acciones Conjuntas **Paso 5: Proyectos solidarios** Los integrantes del Nodo realizan en conjunto proyectos solidarios hacia la Comunidad y/o Sociedad.	• Representantes de Instituciones ocupan las Funciones del Nodo. • Hay Centros de Formación Permanente en un lugar significativo Capacitaciones. • Se crea conciencia en la comunidad sobre la necesidad de la paz y la No-Violencia. Se apoya la Marcha Mundial. • Logran aprobaciones de las autoridades educativas y/o estatales, para la aplicación de la Propuesta. • Se proyecta igualar oportunidades de acceso de la población, a los recursos materiales y culturales. **Se inician nuevas Funciones:** • Documentación Audiovisual de la experiencia, • Difusión. • Producción de materiales	• Democracia Real, participativa. • Igualdad de oportunidad. • Participación comunitaria/ • Familias NVA. • Cooperación vecinal. • Barrios no violentos, • Ciudades no violentas. • Redes Mundiales de CPNVA influyen en la opinión pública y capacitan para la superación de todas las formas de violencia. Estas Redes orientan a los Países para su participación en Regiones y a estas, a que se integren en una Nación Humana Universal, Solidaria y No Violenta.

BIBLIOGRAFIA

Aebli, Hans: "Factores de la enseñanza que favorecen el aprendizaje autónomo". Editorial Narcea. Madrid. 1991.

Ammann, Luis: "Autoliberación": Editorial Planeta. Buenos Aires. 1991.

Bateson, Birdwhistell, Goffman y otros: "La nueva comunicación". Editorial Kairos, Barcelona, 1994.

Chomsky, Noam: "La sociedad global". Oficina de Publicaciones de UBA. 1996.

Frankl, Victor: "El hombre en busca de sentido". Editorial Herder. Buenos Aires. 1995.

Frigerio G y otros. "Educar: ese acto político" Del estante editores. Buenos Aires. 2005

Frigerio, Graciela y otros: "Las instituciones educativas". Editorial Troquel. Buenos Aires. 1997

Gadino, Alfredo: "Gestionar el conocimiento". Ediciones. Homo Sapiens. Rosario, Argentina. 2001.

Gandhi, Mahatma: "Todos los hombres son hermanos". Editorial Sígueme. España. 1999.

Gvirtz Silvia: "Textos para repensar el día a día escolar". Editorial Santillana. Buenos Aires. 2000.

Hernández Fernando, Monserrat, Ventura: "La organización del currículo por proyectos". Universidad de Barcelona. 2007.

Ines Dussel y otros (Compiladores) "Formar docentes para la equidad. Reflexiones, propuestas y estrategias hacia la inclusión educativa", INFOD. 2007.

Korol Claudia: "Pedagogía de la Resistencia". Ediciones Madres de Plaza de Mayo, América Libre. Buenos Aires. 2004.

Mandela. Ginebra. 2002. Marshal, Frady, "Martín Luther King". Editorial Mondadori. España. 2003.

Maslow Abraham: "La personalidad creadora". Editorial Kairos. Barcelona. 1994.

Maturana, H.: "El sentido de lo Humano". Editorial Océano. 2001.

Nicastro Sandra: "Revisar la mirada sobre la escuela". Ediciones Homo Sapiens. Buenos Aires. 2001.

Obiols, G. y Obiols S.: "Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria". Editorial Kapeluz. Buenos Aires. 1995.

Organización Mundial de la Salud (OMS): "Informe mundial sobre la violencia y la salud". Prologado por Nelson Tishman S., 2003.

Pablo Pinau: "La educación como derecho". Fe y Alegría, Movimiento de Educación Popular y Promoción Social. Buenos Aires. 2009

Perkins, D., Eilen, J.: "Un aula para pensar". Editorial Aique. Buenos Aires. 1997.

Red Federal de Formación Docente Continua. 1998.

Rogers Carl: "Libertad y creatividad en la educación". Editorial Paidos. Buenos Aires. 2000.

Roig H.,Tormen, D., Barbarena, M. : "Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti". Altuna Impresores. Buenos Aires. 2006.

Rosa María Torres. "Comunidad de aprendizaje: Una comunidad organizada para aprender", Buenos Aires. 1999.

Sarason, Seymour: "La enseñanza como arte de representación". Amorrortu Editores. Buenos Aires. 2004.

Silo: "Obras Completas". Editorial Plaza y Valdés. Buenos Aires. 2004.

Tapia María Nieves. "La solidaridad como pedagogía. El aprendizaje –servicio en la escuela" Ciudad Nueva. Buenos Aires.1999.

Violeta Núñez: Conferencia: "La educación en tiempos de incertidumbre: Infancias adolescencias y educación. Una aproximación posible desde la Pedagogía Social" Barcelona. Marzo de 2007

Waisman Laura: "Violencia y agresividad en la escuela". Buenos Aires. Editorial Adrograf. 1996.

Wolpert Stanley: "Gandhi". Editorial Ariel. Barcelona. 2002.

INDICE

Los autores 3
Prólogo 5
Estructura y contenidos del Manual
Distribución de los contenidos en el Manual
Las Etapas del Método
Una breve historia
La Violencia.
Las Causas.
Los factores sociales de violencia.
La capacitación.
La capacitación sobre el método triple.
El Método triple de cambio: Las 4 Etapas en los Tres Planos, simultáneamente.
Las Redes y el plano Socio-Comunitario.
Método Triple de cambio.
12 aspectos que caracterizan la propuesta.
Aclaración de los 12 aspectos que caracterizan la propuesta.
Donde se está desarrollando la Propuesta.
Países y ciudades donde se está desarrollando la propuesta y quienes la impulsan.
A quienes se dirige nuestra propuesta.
Módulo 1 - Fundamentación de la propuesta. 25
La situación de violencia en que vivimos. 26
El "mal armado social": su influencia en las organizaciones y los individuos. 27
La violencia y las reglas de juego de las instituciones. 29
Origen de la violencia interna. 30
La falta de sentido. 32
Círculo vicioso (o espiral) de la violencia. 34

Lo positivo. 34
Situación ideal a la que aspiramos. 35
Los consejos por la no-violencia activa. 37
Los esquemas de comprensión. 38
Síntesis de la propuesta de cambio simultáneo en los tres planos. 39
El consejo permanente por la no-violencia activa (CPNVA). 39
La conversión del proyecto de vida.
En el plano de las organizaciones. 40
Una historia para relacionar los tres planos. 41
Algunas reflexiones sobre el relato destacando lo que ocurre en el interior del individuo. 43
La vara. 47
Módulo 2 - Metodología de la no-violencia activa. 50
La metodología de la no violencia activa. 50
Aplicación de la Metodología NVA en esta propuesta de trabajo. 50
La hipótesis principal de trabajo. 51
La no violencia activa aplicada en los tres planos. 52
La actitud solidaria y la violencia son incompatibles. 53
La "actividad" de construcción. 54
Método triple de cambio. 56
En el plano social mundial. 56
Ciudades no violentas. 57
La estrategia "violenta". 57
Una hipótesis sobre la búsqueda de la unidad en las estructuras superando la contradicción interna. 58
Características comunes de los tres planos. 59
La Red o Nodo, como construcción NVA para superar la violencia en Plano Social 60

Como se conecta internamente la Red. 61
Los Grupos Motores. 61
Método Triple. 61
Aplicación de la Metodología de la NVA en el Plano Institucional 61
Construcción NVA en el Plano Institucional con el Método Triple. 62
La Construcción. 63
Los premios y castigos invisibles 63
Pasos para la democratización en el Plano Institucional 65
Aplicación de la no violencia activa en el plano individual en el método triple. 67
Estrategia General para la construcción NVA en el Plano Individual del Método Triple 67
Construcción de un futuro sin temores y esperanzado. 68
Información positiva o negativa. 68
Conversión de imágenes tensas. 68
Los ámbitos permanentes no violentos y solidarios. 69
Positivización del presente. 69
Las sensaciones internas. 69
Positivizar la información que nos llega por medio de los sentidos internos construyendo sensaciones de distensión y de paz. 70
La sensación presente de nuestras propias intenciones. 71
Positivización del pasado. 72
Desnaturalizar la interpretación que tenemos de nuestra propia biografía. 72
Como operar con las imágenes tensas. 76
Conversión de imágenes tensas respecto al pasado. 76
Síntesis del Plano Individual. 76
No violencia activa (diapositiva) 78

Módulo 3 – Consejos permanentes por la no-violencia activa. 79
¿Qué es un consejo permanente por la no-violencia activa? 80
¿Quiénes forman parte del consejo permanente por la no- violencia activa? 83
Hipótesis sobre la raíz de la violencia. 84
Etapas de la formación del consejo permanente por la no-violencia activa. 86
La Tríada. 87
El Grupo Motor. 89
Los indicadores de avances en el crecimiento del Consejo son: 91
La Red de Consejos por la no-violencia activa. 92
¿Qué hará el Consejo? 93
Formación de CPNVA y Redes (diapositiva). 94
Módulo 4 -– El Método Triple de Cambio. 95
Primera Etapa: violencia naturalizada. 96
Segunda Etapa: inicio del plan de cambio. 97
La desnaturalización. 97
Violencia naturalizada en el plano individual. 97
Violencia naturalizada en el plano institucional. 98
Violencia naturalizada en el plano social. 98
El "sujeto" es el equipo. 99
Contacto con las aspiraciones profundas. 99
La imagen guía representa nuestras aspiraciones profundas. 100
Testimonio de una directora. 101
Tercera etapa: consolidación del proyecto. 102
Positivizar la Institución. 102
Iniciarán el trabajo con los alumnos. 103

Positivizar el plano individual 104
La contradicción. 106
Cuarta Etapa: ampliación del proyecto. 108
Positivizar el plano social. 108
Un ejemplo del plano individual. 108
Ejemplos del plano institucional y social. 112
Método triple de cambio completo. 115
Planilla Global - Método de Construcción en los Tres Planos- Etapas, Pasos, Indicadores 116
Planilla Global - Plano Institucional 117
Planilla Plano Institucional – Procedimientos participativos 118
Planilla Procedimientos participativos – Paso 1 119
Planilla Procedimientos participativos – Paso 2 120
Planilla Procedimientos participativos – Paso 3 121
Planilla Procedimientos participativos – Paso 3 122
Planilla Procedimientos participativos – Paso 3 123
Planilla Procedimientos participativos – Paso 6 124
Planilla Procedimientos participativos – Paso 7 125
Planilla Global – Plano Individual 126
Planilla Plano Individual Pasos. 127
Planilla Plano Individual Presente. 128
Planilla Plano Individual Pasado. 129
Planilla Plano Individual Futuro 130
Planilla Plano Individual Sentido 131
Planilla Plano Social Desnaturalización y Aspiraciones Profundas. 132
Planilla Plano Social Construcción de ámbitos solidarios y No-Violentos 133
Planilla Global – Plano Social. 134

Plano Social – En qué consiste. 135
Plano Social – Grupo Motor del Nodo. 136
Plano Social – Comunitario (Nodo) 137
Plano Social – Ciudades No-Violentas 138
Capacitación inicial, 139
Formación Grupo Motor. 140
Centro de Formación Permanente. 141
Funciones Grupo Motor. 142
Función Enlace a la Red. 143
Proyectos del Nodo (diapositivas). 144
Módulo 5 – Capacitación para la construcción de Consejos. 145
Permanentes por la no-violencia activa y Redes.
Introducción. 146
Capacitación 146
Capacitadores y Coordinadores. 148
Síntesis de la capacitación. 148
Encuentro 1 - Desnaturalización de la Violencia. 151
Objetivos. Contenidos. Actividades. 151
Actividad 1: ¿qué siento frente a la palabra violencia? 151
Actividad 2: presentación del Marco Teórico. 153
Actividad 3: desnaturalización de la violencia cotidiana. 154
Formas de violencia. 155
Actividad 4: ámbitos donde se desarrolla la violencia (trabajo individual). 155
Introducción a "El oficinista". 155
Actividad 5: foto de escena grupal de una situación de violencia. 161
Actividad 6: relajación (desnaturalización de las tensiones físicas). 161

Actividad 7: intercambio final 162
Trabajo Práctico Nº 1. Ideas principales- Módulo 1. 163
Anexos de materiales.
Guía de Relajación. 169
Rélax Físico Externo. 169
Rélax Físico Interno. 170
Rélax Mental. 172
Dibujo del mapa de tensiones. 173
Situación actual. 174
Lo positivo. 175
Situación ideal que orienta la construcción. 176
Método de construcción simultánea en los Tres Planos. 177
El Método: 4 etapas para producir el cambio simultáneo en los Tres Planos. 178
Esquema Global del Método Triple de Cambio. 179
Planilla – Formas de Violencia. 180
Planilla – Ámbitos. 181
Encuentro 2 – "El cambio es posible" 183
Objetivos, Contenidos, Actividades. 183
Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico 1. 183
Actividad 2: Me involucro en el Proyecto. 183
Reflexionar grupalmente, luego realizar la actividad. 184
Actividad 3: Cambio del mundo externo. Reemplazo de las reglas competitivas por Reglas cooperativas y del Proyecto Individualista por el Proyecto Solidario (juego de las sillas). 186
Primera parte: Juego tradicional. 186
Segunda parte: Cambio de reglas 187
El capacitador reflexiona con los participantes al finalizar el juego. 187

La raíz de la violencia. 188
Actividad 4: El cambio interno. Positivización del punto de vista (las virtudes). 190
Introducción. Conversión del punto de vista negativo-violento. 190
Lectura: Introducción a "Las Virtudes". 191
Ejercicio de las virtudes. 192
Actividad 5: Intercambio final. 192
Trabajo Práctico Nº 2 – Formar La Tríada. 193
Anexos de materiales.
Ejemplos de propósitos y encuestas realizadas a docentes en cursos anteriores. 197
Propósitos. 197
Encuestas a docentes. 197
Encuesta 1. 197
Me involucro. (diapositiva). 198
Encuesta 2 199
Actividad 4: El cambio interno. Positivización del punto de vista (las virtudes). 199
Lectura: Introducción a "Las Virtudes". 199
Ejercicio de "Las Virtudes".Intercambio conjunto. 200
Encuentro 3 - Contacto con las aspiraciones profundas como motor del cambio y visión positiva. 201
Objetivos, contenidos, actividades. 201
Actividad 1: intercambio sobre el trabajo práctico 2. 202
Actividad 2: metodología de no violencia activa -exposición dialogada sobre la Metodología de la no-violencia activa aplicada concretamente con el método triple de cambio. 202
La Metodología de la no- violencia activa. 202

Aplicación de la metodología de la NVA en esta propuesta de trabajo. 203
En síntesis. 204
La no violencia activa y la actitud posesiva. 204
Actividad 3: Contacto con las aspiraciones profundas y visión compartida. 204
Procedimiento para tomar contacto con las aspiraciones profundas. 205
Resumiendo. 205
Actividad: Primera parte: Dialogada 206
a. Conectar con la indignación y rebeldía. 206
b. recuperar el ideal de cómo "deberían ser las cosas". 207
c. escrito personal breve e intercambio. 207
Un caso. (Historia laboral de una docente) 207
Segunda parte: experiencia guiada. 208
b. Escrito personal breve e intercambio. 208
Ejemplo de contacto con las aspiraciones profundas. 209
Relato de una participante. 209
Tercera parte: la visión compartida. 211
Escrito final: enunciado de la visión compartida. 211
El proyecto integral. 213
Actividad 4: El armado de equipos como propuesta para iniciar el cambio. 213
Actividad 5: Intercambio final. 215
Trabajo Práctico Nº 3. Sintetizar Módulo 4 y comunicarlo en la institución. 216
Anexos de materiales.
La violencia activa y la actitud posesiva (diapositiva). 221
Método triple de cambio (12 Aspectos que caracterizan la propuesta) 222

Aclaración de los 12 aspectos que caracterizan la propuesta. 223
Encuentro 4 - Positivizar el Plano Institucional: Pasos para la formación del Consejo 229
Permanente por la No-Violencia activa. 229
Objetivos, contenidos, actividades. 229
Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico Nº 3. 229
Actividad 2: ¿qué es un consejo permanente por la no-violencia activa? 229
¿qué es un CPNVA? 230
Etapas en la construcción de los CPNVA. Institución Actual. (Ilustración). 231
La Tríada. El Grupo Motor, la desnaturalización y los Proyectos de Construcción No-Violenta. 232
Formación del Núcleo. (Ilustración). 232
Grupo Motor. Construir la visión compartida. 233
Abrir la participación escucha activa. 233
Abrir la participación elección de representantes. 233
Impulsar el trato afectuoso. 233
Formación del Grupo Motor. (Ilustración). 233
Elección de representantes y tutores. (Ilustración). 234
Impulsar la participación 234
El enfoque violento y el enfoque No-Violento Activo, en la resolución y conflictos y sobre todo la prevención 234
Consejo Permanente por la No-Violencia Activa. (ilustración). 235
Satisfacer la necesidad de sentido. 235
Las reglas competitivas y su reemplazo por las reglas de cooperación o complementación. 236
Un caso que ilustra. (Curriculum oculto). 237

Actividad 3: propuesta para transformar el "enfoque violento" en "no violento activo". 238
Estrategias no violentas activas de resolución de conflictos en forma dialogada. 238
La diferencia entre un programa aislado y un enfoque integral. 239
¿Cómo reemplazar el hábito del enfoque violento por el enfoque no violento activo? Un ejemplo de aplicación. 239
Actividad 4: Propuesta para satisfacer la necesidad de participación y afecto: comunicación directa (escucha activa, juego de pares). 240
Actividad 5: intercambio final. 241
Trabajo Práctico Nº 4. Inicio del Grupo Motor-Sintetizar Módulo 3. 242
Recomendaciones para el capacitador. 243
Anexos de materiales.
Ejemplo de resolución no violenta de conflictos. 247
Descripción de conflictos. 247
Reflexión a partir del conflicto. 248
Cambios a partir del conflicto. 248
Los conflictos: modo de afrontarlos. 248
El problema o el conflicto de disciplina. 249
Necesidades del alumnado en el centro. 249
Necesidades del profesorado en el centro. 250
La dimensión preventiva. 252
Dibujo de un conflicto. 255
Institución Autoritaria. (Diapositiva). 256
Institución Actual. (Diapositiva). 257
Formación del núcleo. (Diapositiva). 258
Formación del grupo motor. (Diapositiva). 259
Elección de representantes y tutores. (Diapositiva). 260

Consejo Permanente de No-Violencia Activa. (diapositiva) 261
Institución participativa (diapositiva). 262
Encuentro 5 - Positivizar el Plano Institucional (Parte II): hacia una pedagogía de la Solidaridad. 265
Objetivos, contenidos, actividades. 265
Actividad 1: Intercambio sobre el trabajo práctico Nº 4. 265
Para el capacitador: 266
Actividad 2: Propuesta para satisfacer la necesidad de sentido. 266
Actividad 3: Propuesta para transformar la competencia en cooperación. 270
La acción cooperativa. 271
Acción cooperativa. 271
Construyendo entre todos y poniendo el cuerpo. 271
Juego. 272
Actividad 4: Propuesta para satisfacer la necesidad de participación. 272
a. introducción expositivo-dialogada - Planilla Plano Institucional. 272
Plano Institucional (diapositiva). 272
b. Intercambio grupal – Planilla Plano Institucional. 273
Actividad 5: que es y que no es la Asamblea Solidaria. 273
¿En qué momento se reúnen? 275
Reglas No-Violentas de funcionamiento de la asamblea. 275
Ante un conflicto emergente. 275
Actividad 6: Intercambio final. 276
Trabajo Práctico Nº 5. El Grupo Motor se pone en marcha. Escucha Activa. 277
Anexos de materiales.
Ejemplos de consulta a los alumnos. 281

Asistencialismo – Promoción Social. 283
Plano Institucional. Causas profundas de la violencia. (diapositiva). 284
Planilla Plano Institucional- Pasos abreviados. (Diapositiva). 285
Planilla Asamblea Solidaria: es una Asamblea y no es una Asamblea. (Diapositiva). 286
Planilla Plano Institucional: procedimientos participativos. (Pasos desarrollados). 287
Procedimientos participativos: paso – 1 – Escucha Activa. 288
Procedimientos participativos: paso -2- Desnaturalización de la violencia. 289
Procedimientos participativos: paso - 3 - Aspiraciones Profundas. 290
Procedimientos participativos: paso 4 – Diseño del Plan de Cambio. 291
Procedimientos participativos: paso 5 – Elección de Representantes. 292
Procedimientos participativos: paso 6 - Asamblea Solidaria- (Comienza Etapa Consolidación). 293
Procedimientos participativos: paso 7 – Ejecución del Plan Triple: Construcción de ámbitos No-Violentos y Proyectos solidarios en los Tres Planos. 294
Encuentro 6 - Positivizar el Plano Individual (Parte I). 295
Objetivos, contenidos, actividades. 295
Actividad 1: El cambio personal no violento: las tres vías. 297
La carga emocional asociada a la información. 297
Las causas internas de la violencia. 297
Desnaturalización. 297
La relación entre imágenes y tensiones. 298

Resumiendo. 299
La información que nos llega a través de nuestros sentidos internos. 300
Las tensiones físicas, emocionales y mentales como causas de violencia provenientes del Mundo Interno (Plano Individual). 300
El método de cambio para el Plano Individual. 301
Necesidad de diferenciar los factores de violencia del mundo externo de los factores internos. 301
Ampliando lo anterior: Ejemplo de una fiesta. 302
Otras causas de violencia interna: los principios de conducta violentos. 302
Las estrategias violentas 302
El Segundo Paso para el cambio: el contacto con las aspiraciones profundas. 303
Proceso de Cambio No-Violento (positivización) del Plano Individual. 303
Inicio del cambio en el plano individual. 303
La positivización, como la estrategia mental más importante. 304
Estrategia general de la No-Violencia Activa. Método de construcción simultánea en los Tres Planos. 304
4 etapas: Desnaturalización, Aspirac. Prof., Construcción, Ampliación. 304
La construcción en el Plano Individual (positivización). 304
Planilla Método Completo – Presentación. 305
Actividad 2: Positivizar el pasado: "Los Personajes" 305
La contradicción. 306
Trabajo con la queja. Un ejemplo que ilustra el ejercicio. 308
Ejercicio: Los Personajes. 309
Actividad 3: Experiencia de paz. 311
Actividad 4: intercambio final. 312

Trabajo Práctico Nº 6. Espacio de diálogo institucionales. Transformación del Mundo Interno 313

Anexos de materiales.

Planilla método completo - Presentación. 317

Planilla "Los Personajes". 318

Ejercicio "Los personajes". 319

Experiencia de Paz. 320

Aplicación de la No-Violencia Activa en el plano individual, como parte del método de cambio 321

Estrategia general para la construcción NVA en el plano individual del Método CPNVA. 321

Construcción de un futuro sin temores y esperanzado. 321

Información positiva o negativa. 322

Conversión de imágenes tensas. 322

Los ámbitos permanentes no violentos y solidarios. 322

Positivización del presente 323

Las sensaciones internas. 323

Positivizar la información que nos llega por medio de los sentidos internos, construyendo sensaciones de distensión y de paz. 324

La sensación presente de nuestras propias intenciones. 324

Positivización del Pasado. 326

Desnaturalizar nuestra historia. 326

Como operar con las imágenes tensas. 329

Conversión de imágenes tensas respecto al Pasado. 329

Síntesis del Plano Individual 330

Encuentro 7 - Acciones para positivizar el Plano Individual (Parte II). 331

Objetivos, contenidos, actividades 331

Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico Nº 6. 331

Actividad 2: Positivización de la Biografía - Introducción. 331

Propuesta. 332
Actividad 3: Conversión de las imágenes tensas en positivas. 332
Diferencia entre percepción y representación. 332
Imaginación libre e imaginación dirigida. 333
Relación entre imagen y tensión. 336
Características de la "imagen tensa" 337
Experiencia de Paz como condición para la Conversión de Imágenes. 337
Ejercicio de conversión de imágenes tensas en positivas. 337
Evaluación del Resultado. 338
Actividad 4: Superar los temores y la desorientación. Nuestro Futuro (Vía de la Imaginación). 338
Experiencias Guiadas: "La Acción Salvadora" 338
Actividad 5: Intercambio final. 343
Trabajo Práctico Nº 7. Inicio de Consejos de Aulas. (Elección de alumnos representantes y Docentes tutores). 344
Anexos de Materiales 347
Positivización de la Biografía – Introducción. 349
Propuesta. 349
Experiencia Guiada "La Protectora de la Vida". 349
Experiencia Guiada "Las Nubes". 351
Planilla Plano Individual - Propuesta General. 354
Planilla Pasos Plano Individual. 355
Planilla Plano Individual – Presente. 356
Planilla Plano Individual – Pasado. 357
Planilla Plano Individual – Fututo. 358
Planilla Plano Individual – Sentido. 359
Encuentro 8 - Positivización del Plano Social (Parte I). 361

Objetivos, contenidos, actividades. 361
Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico Nº 7. 361
Actividad 2: Video "La historia de las cosas". 361
Sistema global en el que vivimos. 361
Actividad 3: Un plan de acción comunitario. 363
Consejos Permanentes- Ciudades No-Violetas. 363
CPNVA y Redes ¿para qué? 364
Metodología de la No-Violencia activa. 364
¿Por dónde comenzar? 364
Método triple de cambio. 365
Resultados esperados de la capacitación. 365
Antecedentes. 367
Lugares donde se está desarrollando. 367
Completar las consignas. 367
Actividad 4: Familias no Violentas (Curso para Padres). 367
Actividad 5: Intercambio final. 368
Trabajo Práctico Nº 8. Creación del Centro de Formación Permanente en la zona. 369
Anexos de materiales.
Familias No-Violentas: estrategias para atender a la necesidad de afecto. 373
La capacitación. 373
Familias No-Violentas. 374
Programa "Familias No-Violentas". 374
Reunión 1. 374
Reunión con Profesores: conociendo el Programa. 374
Actividad 1: Lluvia de ideas. 375
Actividad 2: Presentación del programa. 375
Actividad 3: Vivenciando. 376
Actividad 4: Compromiso. 376

Reunión 2: 376
Podemos aprender a expresar nuestros sentimientos. 376
Actividad 1: Presentación del programa. 377
Actividad 2. Identificando sentimientos. 377
Actividad 3. Expresando nuestros sentimientos. 377
Para expresar adecuadamente los propios sentimientos. 379
Dramatización. 379
Ejemplos. 379
Termine haciendo la siguiente síntesis: 380
Actividad 4. Evaluación. 380
Limites. 380
Reunión 3 381
¿qué estilo de padres somos 381
Actividad 1: Reflexionando acerca de nosotros los padres. 381
Actividad 2: Instrucciones. 381
Equivalencias. 381
Resultados. 382
Padres permisivos. 382
Padres equilibrados. 382
Padres autoritarios. 382
Actividad 3: Evaluación. 383
Cuestionario: ¿qué estilo de padres estamos siendo? 383
Reunión 4: 385
La importancia de la afectividad. 385
Actividad 1: Mis personas importantes. 385
Actividad 2: Exposición. 386
Actividad 3: Trabajo Grupal. 386
Actividad 4: Ejercicio práctico. 388

Actividad 5: Evaluación. 388
Reunión 5 388
¿cómo nos comunicamos? 388
Actividad 1: Ejercicio en parejas. 389
Actividad 2: Síntesis 389
Escuchar. 389
Observar. 390
Hablar. 390
Actividad 3: Evaluación. 391
Reunión 6 391
Conociendo a nuestros /as hijos /as 391
Actividad 1: Presentación. 391
Actividad 2: ¿cómo son nuestros hijos/ as? 392
Actividad 3: Síntesis. 392
Actividad 4: Evaluación. 393
Características de las etapas del desarrollo. 393
Área física, área emocional, área social, etapa escolar. 393
Físico emocional social, etapa de la pubertad. 393
Físico emocional social, etapa adolescente. 395
Reunión 7 395
Apoyando a nuestros /as hijos /as 395
Actividad 1: Presentación. 395
Actividad 2: Recordando el ayer. 395
Reunión 8 397
Familia preventiva. 397
Actividad 1: Presentación. 397
Actividad 2: Dibujando mi familia. 398
Actividad 3: Identificando factores protectores. 398
Actividad 4: Evaluación oral. 399

Tarjetas: Factores protectores de la familia. 399
Familia preventiva. 400
Reunión 9 400
Normas y límites... ¿para qué? 400
Actividad 1: Presentación. 400
Actividad 2: ¿para qué sirven las normas y los límites? 401
Actividad 3: ¿con qué normas funcionan mis hijos? 401
Actividad 4: ¿cómo poner límites? 401
Actividad 5: Ejercitando lo aprendido. 402
Actividad 6: Evaluación. 403
Técnicas de positivización del mundo interno. 404
Talleres breves. 404
La actitud de cambio. 404
La violencia en mi vida personal. 405
El resentimiento y la violencia. 406
La contradicción y la violencia. 407
La paz interna. 408
¿Qué nos fortalece? ¿Qué nos debilita? 410
La alegría. 411
El poder de las creencias. 412
La imaginación. 413
Mirando mis virtudes. 414
La comunicación directa. 415
La superación de los propios límites. 416
La postura corporal y la respiración. 417
Los niños. 418
La acción válida. 419
La regla de oro. 420
La no-discriminación. 421

¿Por qué motivos te sentiste discriminado? (¿Por qué discriminas?) 422
La coherencia. 423
Las miradas. 425
Actividad 1: Tomar un objeto. (trabajo personal) 425
Actividad 2: Defender un punto de vista. 425
Actividad 3: Trabajo personal. "La mirada positiva" 426
Experiencia Guiada: "La Protectora de la Vida". 426
Experiencia Guiada: "Las nubes". 427
Encuentro 9 - Positivización del Plano Social - Modos de intervención a escala social. (Parte II) 431
Actividad 1: Intercambio sobre el Trabajo Práctico Nº 8. 431
Actividad 2: Intervención a escala macro social: "La marcha mundial por la paz y la no violencia" 432
La situación actual. 432
Las propuestas de la marcha mundial. 433
La marcha en acción. 433
Actividad 3: Plano Socio-Comunitario: transformación del entorno. El nodo de la red, pasos para su conformación. 434
El Nodo de la Red. 434
El Nodo, objetivos principales. 434
Pasos para la construcción de un Nodo. 435
Etapa de Inicio - Capacitación. 435
Capacitación inicial (ilustración). 436
Grupo Motor del Nodo. 436
Grupo Motor del Nodo. (Ilustración). 437
Etapa de Consolidación. Centro de Formación Permanente, funciones dentro Grupo Motor. 438
Centro de Formación Permanente. (ilustración). 438
Etapa de Ampliación. 438

Tareas básicas del Grupo Motor del Nodo 438
Calendario. 438
Plano Comunitario-Social: el Nodo. (cuadro). 439
Funciones organizativas que constituyen un Nodo. 439
Capacitación. 439
Comisión de Seguimiento. 439
Funciones del Grupo Motor (ilustración). 440
Relaciones Institucionales. 440
Función Enlace. 441
Función Materiales. 441
Página Web. 441
Función Enlace (ilustración). 442
Función Comunicación y Difusión. 442
Función Eventos. 442
Proyectos del Nodo (ilustración). 443
Desarrollo personal. 443
Los dos pilares de la construcción. 444
La construcción Social. 444
La construcción Intelectual. 444
Actividad 4: Intercambio final. 444
Trabajo Práctico Nº 9. Visión de las Ciudades No-Violentas. 446
Evento de evaluación abierto a la comunidad 446
Anexos de materiales.
Plano Social - El entorno barrial y el Nodo.(diapositiva). 449
Plano Social - Grupo Motor y Funciones. (diapositiva). 450
Plano Social – Comunitario. Nodo CFP.(diapositiva). 451
Plano Social – Aplicación del Método a Ciudades NO-Violentas. (diapositiva). 452
Capacitación Inicial (diapositiva). 453

Grupo Motor (diapositiva). 454
Centro de Formación Permanente (diapositiva). 455
Formación del Grupo Motor (diapositiva). 456
Función enlace (diapositiva). 457
Proyectos del Nodo (diapositiva). 458
Proyecto: "Ciudades No-Violentas". (texto) 459
Síntesis del Proyecto Integral. 460
Instrumento de Evaluación del Curso de Capacitación. 467
Instrumento de Consulta a los participantes, al finalizar el curso. 468
Planilla Plano Social - Desnaturalización de la violencia oculta y aspiraciones profundas (diapositiva). 470
Planilla Plano Social - Construcción de ámbitos solidarios y no violentos (diapositiva). 471
Planilla Propuesta Gobal - Plano Social (diapositiva). 472
Bibliografía 473