

# SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO

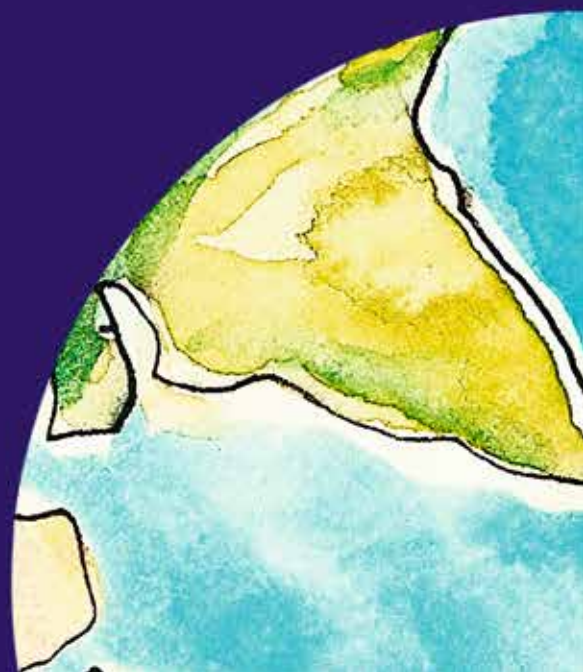
Cómo pueden los niños y niñas, jóvenes y adultos  
resolver sus conflictos pacíficamente

PARTE TEÓRICA



Un manual para escuelas  
y otros entornos sociales

 terre des hommes  
Apoyo a la Niñez



El Manual para la Paz “Se Auténtico No Violento” se compone de tres partes:

- A. La Parte Teórica (para profesionales en educación y trabajo social y otros)
- B. La Parte Práctica (para profesionales en educación y trabajo social y otros)
- C. El Cartoon (para niños y niñas, adolescentes y adultos)

El propósito de este Manual para la Paz es que su mensaje llegue mayor número de personas posible. Se pueden hacer copias para el uso no comercial. En caso de duda, por favor póngase en contacto con [contact@papui.org](mailto:contact@papui.org) o con terre des hommes Alemania.

© 2021 terre des hommes Alemania

**Autoras** Rita Erben y Astrid Kummer

**Ilustraciones** Emanuele Scanziani

**Redacción  
& Coordinación** Ralf Willinger

**Diseño Gráfico** Oliver J. Wiebelt

**Traducción** María Desamparados Aznar Arce

**Corrección** Vanessa Krüger, Dra Elizabeth Patiño, Josephine Wragge

**Consultores** Peter y Julia Strack

**Creado en** La Ciudad Internacional de Auroville (India)

**Editor**

terre des hommes Alemania	Oficina Regional para
Apoyo a la Niñez	Latinoamérica
Ruppenkampstr. 11a	Carrera 16 # 39A-78, Oficina 201
49084 Osnabrück, Alemania	Barrio La Magdalena, Bogotá D.C.
	Colombia

[www.tdh.de](http://www.tdh.de) | [www.tdh-latinoamerica.de](http://www.tdh-latinoamerica.de)

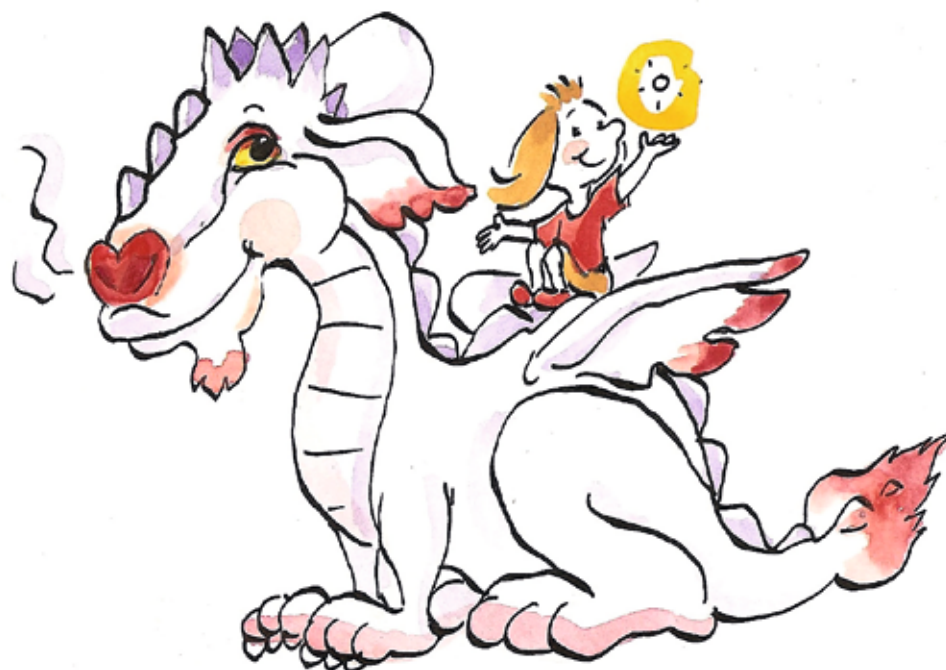
**Contacto y descarga gratis**

[contact@papui.org](mailto:contact@papui.org) | [www.papui.org](http://www.papui.org)

# SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO

Cómo los niños y las niñas, jóvenes y adultos pueden  
resolver sus conflictos pacíficamente

Rita Erben, Astrid Kummer y  
Emanuele Scanziani





# ÍNDICE

Prólogo de terre des hommes .....	6
¿Cómo usar este Manual de Paz? .....	8
1. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA? .....	10
Introducción. ....	10
Las cuatro categorías de violencia .....	11
Aprendiendo a comprender la violencia. ....	14
Papel que desempeñan los adultos. ....	15
Ciclo de violencia .....	17
Tratar positivamente los conflictos .....	18
2. LA COMUNICACIÓN .....	19
Comunicación efectiva .....	20
Percepción y aprendizaje intercultural .....	21
3. LA EMPATÍA .....	23
¿Qué es la empatía? .....	23
Cultivando la empatía en los niños, niñas y jóvenes .....	24
4. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES ? .....	27
Burlas e intimidación (acoso escolar) .....	28
Comprensión del acoso escolar (bullying) .....	29
5. COMO LÍDIAR CON LOS IMPULSOS .....	31
¿Qué significa lidiar con los impulsos? .....	31
6. COMO LÍDIAR CON LA IRA .....	32
7. LOS CONFLICTOS Y SUS SOLUCIONES .....	34
Inicio de los conflictos .....	34
Las Etapas en la escalada del conflicto .....	36
Diez reglas para evitar el escalamiento de un conflicto .....	39
Por qué los niños y niñas pelean .....	43
La mediación .....	44
8. DESARROLLANDO LA AUTOESTIMA .....	45
El secreto de la fuerza interior – la resiliencia .....	45
9. LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ .....	52
10. IGUALES DERECHOS PARA NIÑAS Y NIÑOS .....	58
11. AMISTAD Y AMOR .....	60
EL EQUIPO .....	62
SOBRE AUROVILLE .....	64
SOBRE TERRE DES HOMMES .....	67



# PRÓLOGO

## Reforzar la energía de paz en los niños y niñas

**“Una persona no violenta tiene siempre más poder que una persona que usa violencia.”**

*Mahatma Gandhi*

Esta cita de Gandhi contiene una sabiduría que incluso los niños y niñas pueden entender con facilidad. La violencia siempre es usada cuando hay un deseo de algo que no puede ser obtenido empleando otro medio. Las personas utilizan la violencia cuando se sienten heridas, inferiores o humilladas. En todo caso, lo que provoca la violencia es un estado de debilidad. Los niños y las niñas comúnmente experimentan esto en su vida diaria. Un niño o una niña (o a veces un adulto) da patadas o insulta a otros porque piensa que es el único modo de conseguir lo que quiere, porque se siente triste, tratado injustamente o profundamente herido en su interior.

Es importante para las personas que trabajen con niños y niñas enseñarles que ser pacífico y no usar violencia en un conflicto significa ser fuerte y seguro de sí mismo. Aún más importante es vivir este mensaje en lugar de predicarlo. Las educadoras, trabajadores sociales, las madres y los padres son modelos a seguir y deberían prestar atención especial a comportarse de forma no violenta. Ya sea en la vida diaria, en la escuela o en la familia, ni la violencia física ni la violencia emocional o verbal, como la burla o la humillación, deben permitirse. En lugar de esto, deberían mostrar cómo solucionar conflictos de forma pacífica: teniendo respeto y empatía por los demás, sus deseos y necesidades, así como encontrando compromisos y acuerdos justos.

No obstante, la no violencia no se trata solamente del comportamiento moral del individuo. Casi todos los Estados del mundo han acordado por contrato de proteger a los niños y niñas de cualquier forma de violencia, lo cual implica una legislación justa, aplicación de la ley, prosecución, así como programas sociales, prevención y educación. Esto ha sido expresado en el artículo 19 de la Convención Sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas, ratificada por todos los países a excepción de los Estados Unidos. Por lo tanto, la protección contra la violencia y su prevención es un derecho humano universal de todos los niños, niñas y adolescentes.

Gandhi dice que la no violencia es poderosa de un modo especial. Los niños y niñas entenderán esto porque cada niño lleva una energía de paz dentro. El deseo de los niños y las niñas de vivir en paz con otra gente y la naturaleza no se puede alterar fácilmente mientras su entorno emocional los apoye y los sostenga. Por consiguiente, el amor y cuidado por los niños y niñas son las contribuciones más importantes para un mundo más pacífico. Pero los niños y niñas también deben aprender a ser conscientes y respetar sus propios sentimientos y necesidades así como los sentimientos de los demás. “Se Auténtico No Violento”, el título de este manual lo muestra claramente: “Actúa y compórtate como eres realmente – no seas violento.”

**“El Ser es fuente de verdad y sabiduría. El poder del Ser es el poder de la no violencia.”**

*Mahatma Gandhi*

Vemos que para promover la no violencia, el Ser de los niños y las niñas debe ser reforzado. Niños y niñas fuertes y seguros de si mismos que llevan la energía de paz y tolerancia en sus corazones, no promoverán la violencia y la guerra cuando sean mayores. Defenderán la paz, siguiendo el ejemplo de otros que lo hayan hecho. Por ejemplo, hay cientos de miles de jóvenes “Activistas de la Mano Roja” en todo el mundo quienes protestan contra el reclutamiento y uso de niños y niñas como soldados en la guerra<sup>1</sup>. O grupos juveniles de paz y objetores de conciencia contra el servicio militar en Colombia, Siria y en otras zonas de conflicto, quienes valientemente deciden romper el círculo vicioso de violencia en su país.

Fortalecer la autoestima y la energía de paz en la niñez también es un objetivo central en muchos proyectos con niños, niñas y adolescentes apoyados por la organización de derechos de la niñez terre des hommes. La autoestima, la voz interior, el AlgoMás, de muchos de esos niños y niñas está debilitada. Ellos y ellas necesitan amor y atención, sobre todo si han experimentado violencia o ya se comportan de modo violento y agresivo. En estos casos, un paso importante es domesticar al dragón, el Dragui, la ira, la tristeza interior.

Dragui y AlgoMás son los mejores amigos del pequeño Papui en el maravillosamente ilustrado Cartoon del Manual de Paz. Ellos le ayudan a curar las heridas del alma para vencer el miedo y la ira y así poder solucionar los conflictos pacíficamente. Además, el Manual contiene una parte teórica y una parte práctica para educadores y educadoras, madres y padres. La parte teórica anima a reflexionar sobre sus sentimientos y emociones y su percepción de los conflictos, así como su comportamiento conflictivo. El objetivo es acercarse a conflictos de manera más consciente y de este modo ser un verdadero modelo a seguir. La parte teórica también muestra cómo los conflictos y la violencia escalan y como pueden solucionarse. La parte práctica contiene el concepto para transmitir ese conocimiento a los niños y niñas. En 33 sesiones de grupo, los niños y niñas pueden aprender por medio de juegos, historias y ejercicios de respiración y de relajación.

Muchas gracias al equipo de Rita Erben, Astrid Kummer, Emanuele Scanzani y todos los demás que han trabajado en este Manual de Paz. ¡Felicitaciones!

terre des hommes y sus copartes usan el Manual de Paz en Latinoamérica, África, Asia y Alemania y contribuyen a su amplia difusión. Es un extraordinario instrumento para la prevención de la violencia y la educación para la paz – un paso pequeño pero significativo en el camino a un mundo más pacífico.



Ralf Willinger

Derechos de la Niñez y Cultura de Paz  
terre des hommes Alemania – Apoyo a la Niñez



<sup>1</sup> Campaña Manos Rojas: [www.redhandday.org](http://www.redhandday.org)

## ¿CÓMO USAR ESTE MANUAL DE PAZ?

### Instrucciones para Educador@s, Trabajador@s Sociales y Madres y Padres de Familia

Cada niño y niña lleva una auténtica fuerza de paz dentro de sí mismo. Los niños, niñas y jóvenes son el futuro de nuestro planeta. Necesitan protección contra la violencia y adultos que se comprometan con la vida y contra la violencia y guerra con toda su fuerza y determinación. Los niños y niñas requieren un espacio de vida y aprendizaje caracterizado por la verdad y la confianza. Estos son los motivos centrales detrás de la creación de este Manual de Paz.

SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO es un programa de prevención de violencia para escuelas e instituciones sociales. El programa de formación está estructurado y diseñado de forma tal que pueda ser usado a nivel mundial: tanto para niños y niñas en lugares conflictivos como en contextos cotidianos.

La violencia puede surgir en todos los ámbitos de la vida de niños y niñas: en la escuela, en el bus, en la casa, en la comunidad / en el barrio. Este programa cubre el año escolar con 33 sesiones y está dirigido a niños, niñas y jóvenes.

Existen versiones en inglés, español, portugués, alemán y diversas lenguas asiáticas.

Las ilustraciones representan diferentes culturas.

SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO es un programa para reducir el comportamiento agresivo en los niños y niñas. Ellos y ellas aprenderán a reconocer sus sentimientos y emociones y los expresarán de una manera sana y positiva. Aprender a solucionar conflictos de manera pacífica, sin el empleo de la fuerza o la violencia, es el objetivo de este programa.

Los niños y las niñas aprenderán a conocer sus límites, a tomar en serio y a pensar en los sentimientos de otros y ser empáticos. También aprenderán a solidarizarse con los demás, y a trabajar con su ira y sus frustraciones.

Estos son los componentes básicos del programa SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO. Además, queremos mostrar formas alternativas de cultivar la autoconfianza en los niños y niñas para hacerlos lo suficientemente 'fuertes' para enfrentar el mundo de hoy.





## Las tres partes del manual

**A.** Un **manual con la base teórica** para tratar conflictos civiles. Por ejemplo: “¿Qué es violencia?” y “Los pasos en el escalamiento del conflicto”. Base educativa: Manejando la ira, la empatía y manejar los impulsos.

**B.** Un **manual con instrucciones prácticas** para educador@s y trabajador@s sociales con explicaciones para 33 sesiones de grupo. El manual está ilustrado con dibujos claros.

En los anexos de la Parte Práctica se encuentran fichas en formato A4 con dibujos de situaciones de conflicto y momentos claves de “Las Aventuras de Papui, Dragui y AlgoMás”. Por ejemplo: Dos grupos de niños y niñas se enfrentan. Los niños y niñas se enfadan y comienzan a gritarse de forma violenta. Discuten sobre el juego que quieren jugar. Papui les mira desde una perspectiva diferente.



Estas fichas muestran situaciones diferentes tomadas de la revista de historietas. El profesor/a o trabajador/a social mostrará a los niños una ficha concerniendo cierta situación de conflicto. Después los niños y niñas analizarán la situación y hablarán sobre cómo podrían crear las circunstancias que harían feliz a cada uno de ellos.

**C.** Una **revista** con historietas de Papui y sus Aventuras, su dragón y AlgoMás. Papui es el modelo que recorre todo el proyecto. El pequeño Papui es una figura de arte que se mueve a través de la vida. Por medio de historias, Papui experimenta repetidamente enfrentamientos con la violencia, el miedo y situaciones de dificultades y conflictos. La idea es: “¿Cómo actúa Papui frente a ello? ¿Cómo soluciona estos conflictos? ¿Cómo responde a la violencia y al miedo?” También hace preguntas: “¿Qué hay detrás de la violencia? ¿Por qué los seres humanos se hacen daño?”

Con la ayuda de AlgoMás – su amigo invisible y su voz interior – que son sus poderes sanadores – Papui trata de averiguar el significado más profundo detrás de las cosas y no juzgar a otros sino más bien desarrollar la comprensión y la empatía hacia el prójimo.

El logo muestra a Papui montado en un dragón blanco. Escogimos este logo porque los niños y niñas en todo el mundo tienen miedo al dragón “peligroso”. Papui hizo del dragón su amigo, porque también detrás del dragón peligroso hay un alma que busca amor y afecto.

# I. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

## 1.1. Introducción

### ¿Cómo comienza una guerra?

“Papá, por favor, ¿me puedes explicar cómo empieza una guerra?” pregunta un niño a su padre. “Si, de acuerdo, intentaré explicártelo”, dice su padre. “Imagina que América envía sus tropas militares a Alaska.”

En ese momento su madre viene e interfiere: “¿Cómo puedes decirle al niño tal tontería? ¿Cuándo fue alguna vez los Estados Unidos a hacer la guerra contra Alaska? Allí sólo hay osos polares, focas y pingüinos. ¡Nunca oí semejante tontería!”

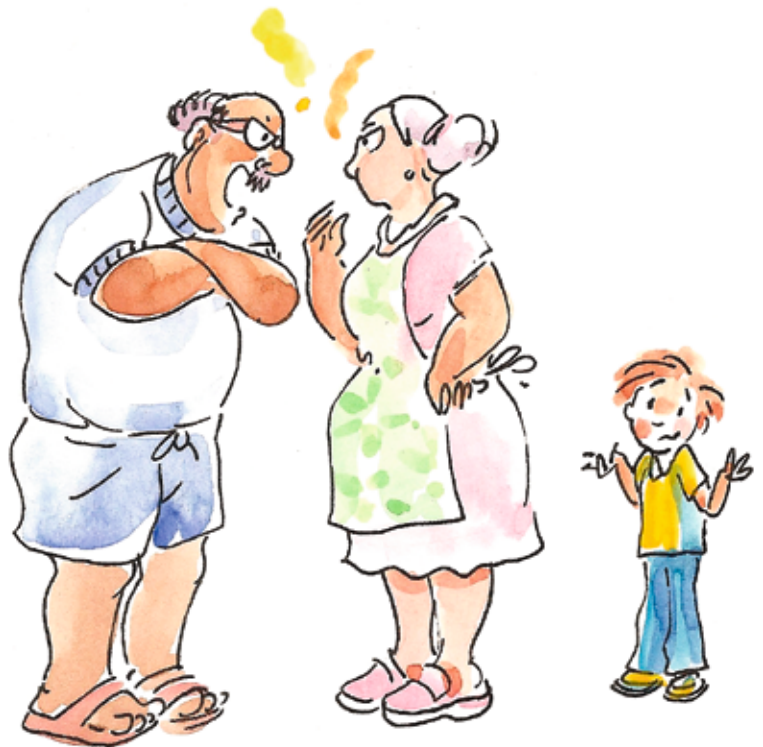
Su marido intenta aclarar, “Mi querida esposa, yo sólo quería darle un ejemplo de cómo empieza una guerra.” Pero su mujer ahora está enfadada y le da un bofetón.

“Con semejantes ejemplos tan estúpidos, lo único que haces es confundir al niño. Y de todos modos, es mentira que América empezó alguna vez una guerra contra Alaska.”

“¿O sea, que me llamas mentiroso?” dice el padre con ira. “Me tomo el tiempo para explicar algo al niño y tu simplemente te quejas. Si piensas que podrías hacer un trabajo mejor, ¿por qué no lo haces tu? De todos modos tu siempre sabes todo mejor”, grita el padre.

La madre le grita de vuelta: “Es vergonzoso cómo me hablas. Nunca diré nada más.” Ella se va y cierra de golpe la puerta.

El hijo sacude su cabeza y dice: “Padres queridos, ya no tienen que explicarme cómo empieza una guerra. Ahora me lo puedo imaginar bastante bien.”



En cualquier parte donde haya interacciones entre personas, no importa la edad, el sexo, la cultura o la religión, siempre hay un potencial de conflicto. El conflicto es parte de la vida diaria. El problema no es el conflicto, sino el modo en que intentamos solucionarlo; a menudo con violencia.

## 1.2. Las cuatro categorías de violencia

Para prevenir con eficacia el comportamiento violento y actuar pacíficamente unos con otros, primero tenemos que ser claros en qué entendemos por violencia:

Cada uno de nosotros tendrá una definición diferente de violencia. Una persona puede considerar que es violencia cuando se grita o insulta; otra podría sentir que la violencia empieza sólo cuando se golpea a alguien.

Aquí tenemos una definición comúnmente usada:

**“Cualquier acción que tenga por objeto dañar o lesionar cosas, animales, plantas, otras personas o uno mismo es considerada como violencia.”**

Específicamente cuando se trabaja con niños y niñas:

1. Violencia física
2. Violencia emocional
3. Violencia verbal
4. Violencia contra cosas

## Violencia física



La violencia física implica que una persona lastima a otra, generalmente con intención, mediante la fuerza física y la agresión.

Puede ser desde un rasguño o tirar del pelo, golpear y dar patadas hasta causar heridas físicas severas con armas u objetos cortantes.

Otro aspecto importante es la violencia infligida a uno mismo.

## Violencia emocional



La violencia emocional se da cuando una persona es agredida intencionadamente con rechazo, anulación, humillación, desconfianza, desaliento, chantaje emocional etcétera.

## Violencia Verbal



La violencia verbal se da cuando el lenguaje y las palabras son usadas para insultar, maltratar o humillar a otros. Esto puede hacerse directamente o a espaldas de la persona.

## Violencia Contra Cosas



Esto pasa siempre que la agresión cause la destrucción de objetos, bien sea sin intención a todo lo que esta al alcance – o específicamente hacia ciertas cosas que pertenecen a una persona, con la intención de causarle daño.

Esto es una breve introducción sobre qué es la violencia y las diversas formas de expresarla, pero el tema es muy complejo.

### 1.3. Aprendiendo a comprender la violencia

¿Por qué es importante comprender la violencia?

Con frecuencia, la violencia es la expresión de un sentimiento de frustración o de un sentimiento desconocido; puede ser cualquier cosa desde el enojo, la decepción, el miedo, la impotencia o la falta de atención, etc. A fin de prevenir y transformar la violencia, primero tenemos que encontrar la raíz del problema y, en segundo lugar, tenemos que trabajar en disolverla.



“La violencia se genera en las relaciones interpersonales. Independientemente de como se manifieste, siempre representa la última etapa de conflictos no expresados, malentendidos acumulados o interpretaciones erróneas. La violencia es una expresión de insatisfacción y amargura. Incluso si la violencia se utiliza como un medio para resolver conflictos, siempre creará nuevos conflictos.”

*Bruedel, H., Hurrelmann, K.*

Es extremadamente importante estudiar los orígenes de la violencia ya que a menudo tienen que ver con la historia de vida de las personas; un patrón repetido vivido u observado en la infancia. Quizá debido a que la persona se siente excluida, maltratada, bajo presión, abusada o simplemente tratada injustamente. Este sufrimiento conduce a una inmensa ansiedad interior. La persona puede pensar que actuando agresivamente se calmará.



Es importante no juzgar a los niños y las niñas que actúan agresivamente y no excluirlos del grupo, porque esto solamente empeorará la situación. De la misma manera, es importante ayudar a los niños y las niñas a comprender que alguien que actúa agresivamente realmente necesita ayuda y amistad en vez de castigo y miedo.

Es mucho mejor tratar con comprensión y aceptación a una persona violenta y ofrecerle asistencia para que su dilema interno se resuelva. Por ello, un primer paso esencial en el proceso de prevención de la violencia y de solución de conflictos es preguntar a la persona por qué actúa así.

Aunque muchos niños y niñas no responderán verbalmente, debemos estar alertas y sensibles a sus señales no verbales. Sólo entonces estaremos en posición de poder sugerirles soluciones apropiadas y efectivas.

## 1.4. Papel que desempeñan los adultos

Como ya hemos mencionado antes, hay diversas definiciones y formas de violencia.

Además, cada persona tiene su propia idea de cuando una acción es considerada violenta o agresiva.

Para algunas personas la violencia comienza, por ejemplo, cuando un niño o una niña empieza a molestar o acosar a otro niño/a. Para otras personas empieza cuando el niño o la niña golpea físicamente a otro niño/a.

Nuestra comprensión o definición de violencia influenciará nuestro trabajo como docentes y el enfoque que le demos a la conducta agresiva en la clase.

Es posible que nos preguntemos: ¿Cuándo es necesario intervenir y cuándo no? ¿Cómo debe ser esa intervención y los medios utilizados para que los niños y niñas actúen de manera sana consigo mismos y sus compañeros?

Para transformar efectivamente estas conductas difíciles y destructivas, es esencial examinar las diferentes expresiones de violencia y llegar a un acuerdo con nuestros colegas acerca de cuándo es mejor intervenir.

Nuestra propia comprensión de la agresión y la violencia tiene una influencia sobre cómo percibimos y reaccionamos en estas situaciones.

Los niños y niñas observan e imitan la conducta de los adultos. Rápidamente se vuelven conscientes de cómo interactuamos y nos comunicamos en el equipo docente. ¿Llegamos a un acuerdo entre nosotros? ¿Intercambiamos puntos



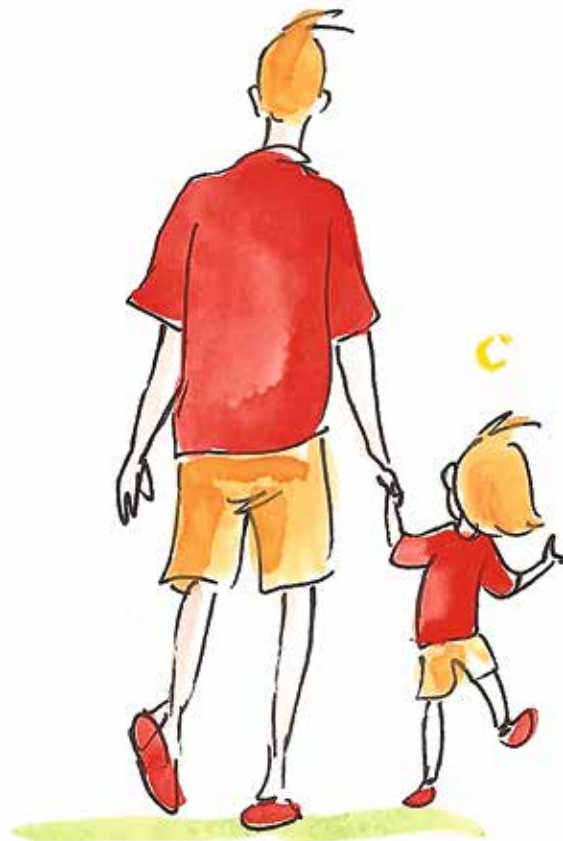
de vista y opiniones? ¿Nos tratamos con respeto? ¿O bien actuamos por cuenta propia ignorando a los demás, sin respetar los acuerdos comunes e incluso tal vez hablando mal de nuestros colegas?

Los niños y las niñas son extremadamente sensibles a su entorno. Si como docentes fracasamos en actuar de manera justa, ellos y ellas no sólo dejarán de respetarnos como educador@s, sino que también crecerán copiando los comportamientos no sanos de los adultos (especialmente de los y las educador@s, madres y padres), que a largo plazo les resultarán dañinos.

En profesiones como la enseñanza y el trabajo social en las que se trabaja con niños y niñas, es particularmente importante ser conscientes de nuestro papel como modelos. Trabajando con este programa SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO, veremos que nos volveremos mucho más conscientes de nuestras propias percepciones, sentimientos y emociones – y de cómo nos comunicamos con los demás. Este programa puede ser también una herramienta muy útil para que desarrollemos estas habilidades.

En los siguientes capítulos mostraremos cómo surgen los conflictos, cómo escalan y cómo se vuelven incontrolables. También demostraremos maneras de tratar los conflictos pacíficamente y ofrecer otras soluciones alternativas.

Casi siempre la violencia genera más violencia, bien sea en la familia, en la escuela o en el trabajo. La violencia se transmite de una generación a otra. Sólo terminará cuando los niños y niñas aprendan a resolver sus conflictos pacíficamente sin el uso de la violencia. Los niños y niñas son el futuro. Tenemos que ayudarles a comprender que la ‘buena voluntad hacia todo’ genera con frecuencia la misma conducta positiva en las demás personas – y que a su vez esta voluntad tiene efectos positivos en el conjunto de la sociedad.





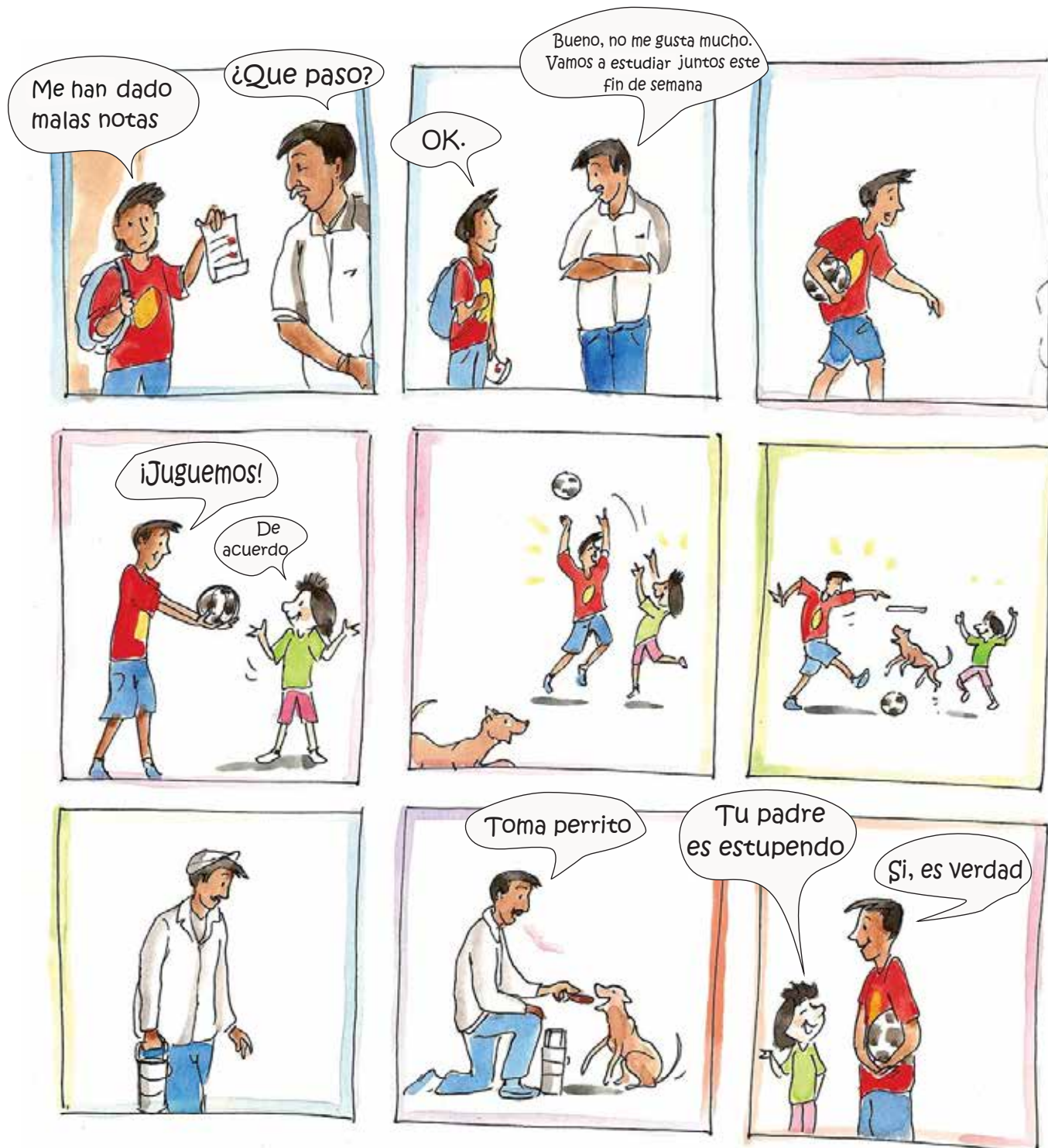
## 1.5. Ciclo de violencia

La historieta siguiente ilustra una cadena de eventos que conducen a la violencia.



## 1.6. Tratar positivamente los conflictos

En lugar de responder con violencia, tenemos la opción de tratarnos unos a otros pacíficamente. La historieta nos muestra claramente un ejemplo:



## 2. LA COMUNICACIÓN

La comunicación es particularmente importante cuando se trata de prevenir la violencia.

Marshall B. Rosenberg desarrolló un método de comunicación no violenta que se utiliza con frecuencia en procesos de resolución de conflictos y de mediación.



Nuestra experiencia nos ha enseñado que no es siempre fácil comprender a todo el mundo. Los malentendidos son inevitables y pueden ocurrir con frecuencia, incluso entre personas que hablan el mismo idioma.

Esto se debe a que la comunicación implica más que la palabra hablada. Cuando nos comunicamos, por ejemplo, no sólo utilizamos el lenguaje y la entonación (comunicación verbal) para transmitir y recibir información, utilizamos también el lenguaje corporal (comunicación no verbal) en forma de gestos, posturas, expresiones faciales, etc. Si estas poderosas señales/mensajes son mal interpretadas pueden conducir a un ambiente de tensión y agresión que con frecuencia nos hace sentir heridos, ofendidos, rechazados o decepcionados. Para evitar estos malentendidos, es muy importante que no sólo prestemos atención a lo que la persona está tratando de comunicarnos sino que le demos el tiempo suficiente para terminar antes de reaccionar o interferir en lo que nos está diciendo.



Una comunicación verbal y no verbal clara ayuda a evitar malentendidos. A fin de transmitir a nuestro oyente mensajes claros, nuestras palabras deberían corresponder a nuestro lenguaje corporal, gestos, tono de voz, expresiones faciales y demás señales.

El contacto visual o el evitar el contacto visual también puede enviar mensajes. Generalmente hablando, la cultura occidental subraya la importancia del contacto visual porque se considera que éste indica interés y una atenta escucha. Sin embargo, en otras culturas debería ser evitado porque puede indicar una falta de respeto.

## 2.1. Comunicación efectiva

Para comunicarnos efectivamente con los demás tenemos herramientas sencillas que podemos usar a fin de aumentar nuestra comprensión de los demás; por ejemplo utilizando 'Yo-mensajes' y siendo un oyente activo y alerta. Esto permite a la otra persona saber que la estamos tomando en serio y que estamos interesados en escuchar lo que quiere decirnos. Es muy importante que nos demos el tiempo necesario para hablar y que dejemos a la otra persona que termine de hablar sin interrumpirla. Nuestra tarea como oyentes es observar e intentar comprender al otro desde su perspectiva y no desde la nuestra.



En la parte práctica, hemos incluido algunos ejercicios prácticos y juegos que nos enseñan cómo utilizar estas herramientas.

### Enviar 'Yo-Mensajes'

Al hablar o compartir opiniones con otras personas, es importante utilizar palabras como 'yo' o 'a mi'. Cuando hablamos de nosotros mismos, debemos evitar el uso de expresiones impersonales como 'uno o una' 'tú'. Utilizar el pronombre personal "Yo" implica que estamos asumiendo responsabilidad por lo que estamos diciendo, que no intentamos escondernos detrás de la generalización o que estamos culpando a otras personas. Somos directos, claros y concretos cuando hablamos usando el pronombre personal 'yo' Por ejemplo, "yo estoy enfadado contigo porque..." en lugar de decir "Tú me enfadas ..." o "Tú me pones nervioso".

### La escucha activa

Al escuchar a otra persona, hemos de tomarla en serio y hemos de demostrarle que lo que está compartiendo es importante. Hemos de darle el tiempo necesario para

que hable. Si no comprendemos algo, preguntemos para aclararlo. Verifiquemos si hay mensajes escondidos e intentemos entenderlos. Una vez identificadas las necesidades de la persona, lo comprobaremos con ella preguntándole si en realidad lo que hemos comprendido es lo que ella ha querido expresarnos.

#### **Básicamente la escucha activa significa:**

- Prestar atención al hablante y leer entre las líneas
- Enfocarnos en el contenido
- No permitirnos estar distraídos
- Preguntar para aclarar cosas
- Retener nuestras opiniones y juicios
- Reconocer nuestros propios sentimientos y emociones
- Reconocer los sentimientos y las emociones de los demás

### Dejar que la persona termine de hablar

Aunque esta debería ser la norma, con frecuencia no es el caso. Ocurre muchas veces que los niños y niñas no tienen la oportunidad de comunicar lo que les preocupa o sienten, especialmente cuando son interrumpidos. Muchos niños y niñas necesitan una fuerte autoestima para intentar expresarse por segunda vez.

A veces la gente habla sin parar y no deja que los demás digan ni una palabra. Podemos en este caso interrumpir la conversación de manera positiva y amistosa para llegar a un acuerdo sobre 'el tiempo para hablar'. La comunicación con otras personas no quiere decir un monólogo unilateral sino entrar en diálogo mutuo.

### Observar y comprender el lenguaje corporal

Con frecuencia nuestro lenguaje corporal es más claro que nuestras palabras: Por ejemplo, en situaciones de crisis y conflicto, podemos leer muchas señales en la expresión facial, gestos instintivos, entonación, postura, falta de contacto visual y agitación de la persona que da o recibe la información.

## 2.2. Percepción y aprendizaje intercultural

Esencialmente, el comportamiento humano es determinado por la percepción, por ejemplo, el proceso por el cual descubrimos e interpretamos el mundo externo mediante receptores sensoriales. Cómo nos comportamos depende en gran parte de cómo percibimos el mundo que nos rodea, de lo que vemos, olemos, oímos, probamos y sentimos.

Nuestro entendimiento del mundo depende de nuestra capacidad de seleccionar e interpretar la información que recibimos diariamente. Este proceso de selección e interpretación también puede estar influenciado por cómo nos sentimos en ese momento y por nuestra perspectiva. Cada sociedad o nación tiene su propia cultura

que está influenciada por percepciones y emociones específicas. La cultura puede ser definida como el conjunto de búsquedas artísticas y sociales, la expresión y los gustos valorados por una sociedad o clase. Es bastante probable que en el mundo multicultural de hoy, encontremos que nuestras interacciones con los demás no están limitadas a las personas con las que compartimos la misma cultura. Por lo tanto, no podemos asumir que nuestra comprensión del mundo que nos rodea corresponderá a la de ellas.

Incluso dentro de la misma cultura pueden surgir diferencias individuales. Es importante también que seamos conscientes de cómo los demás perciben las mismas cosas que nosotros percibimos para adquirir la capacidad de verlas desde una perspectiva diferente a la nuestra.

Los mismos gestos son interpretados de manera distintas en culturas diferentes.

Por ejemplo: mover la cabeza de un lado a otro significa en muchas culturas occidentales 'no' – pero en la India significa 'sí', más bien lo opuesto.



*“La verdad de una historia es siempre lo que la audiencia piensa.”*

*Hermann Hesse, Heumond*

## 3. LA EMPATÍA

### 3.1. ¿Qué es la Empatía?

Empatía significa literalmente el poder de comprender y ser capaz de entrar imaginariamente en los sentimientos y percepciones de otra persona.

*“Caminar en los mocasines (zapatos) de otra persona”*

*Expresión que significa:*

*“Nunca juzgues a alguien antes de haber caminado un trecho largo en sus mocasines”.*

La empatía es también la capacidad de reconocer que los otros pueden reaccionar de manera diferente, aún en la misma situación. Y que para ser capaz de entenderlos, hemos de ponernos en su lugar.

En general, los seres humanos nacemos con “antenas invisibles” que nos permiten conectarnos con los sentimientos de otras personas. Esto sucede en su mayoría inconscientemente a través de la expresión de ciertas señales corporales y vocales. Algunos ejemplos son el tono y el volumen de nuestra voz, gestos faciales y corporales y nuestra postura corporal. Científicos han descubierto que sólo el 20% de esta información se percibe conscientemente y se almacena en nuestro cerebro. También se ha descubierto que la información emocional se transmite principalmente a través de la comunicación no verbal.



Nacemos pues con esta capacidad de percibir mensajes emocionales, por ejemplo, una madre recibe señales no verbales de su bebé y puede reaccionar en consecuencia a ellas.

De la misma manera, el bebé es también receptivo y capaz de identificarse con los sentimientos de la madre.

Cuando somos empáticos, tenemos la capacidad de ponernos en la posición de otra persona y, como resultado, se producen menos malentendidos y desacuerdos. La empatía ayuda a reducir el enojo sobre el comportamiento de alguien. Muchas veces, el comportamiento empático genera estar en paz juntos. Para sentir empatía, una persona generalmente tiene una buena comprensión de sí misma y de sus propios sentimientos y emociones y es, en general, una persona segura que no se siente amenazada por las situaciones de la vida.

Tenemos seis sentimientos y emociones básicos: tristeza, alegría, ira, miedo, sorpresa y asco. Cuando re-aprendemos a reconocer nuestros sentimientos y emociones auténticamente, comenzamos a desarrollar compasión y por lo tanto empatía.

Todo el mundo es capaz de ser empático. Es un sentimiento innato. Sólo que por causa de varias influencias muchos de nosotros perdemos esta habilidad de la empatía con el tiempo. Pero siempre podemos re-aprenderla y desarrollarla.

## 3.2. Cultivando la empatía en los niños, niñas y jóvenes

### Extractos de una lectura de Arundhati Roy

#### Empatía - Una guía práctica

El proceso de desarrollar la capacidad de empatía implica varias etapas. El primer paso es el auto-conocimiento: saber identificar nuestras emociones, reconocerlas y percibir las tales como son. Un paso previo crucial es permitirnos a nosotros mismos experimentarlas en vez de bloquearlas.

Esto nos capacita para emprender el paso siguiente que es llegar a ser conscientes de las emociones de otras personas. Cuanto más amplia sea la gama de nuestras emociones y nuestra habilidad para leerlas e identificarlas, más seremos capaces de “leer” los mensajes emocionales de los demás.

Una buena escucha (que implica hacer preguntas, llenar huecos y un trabajo intuitivo emocionalmente inteligente) es esencial, así como la habilidad de interpretar preguntas no verbales. Por lo tanto, la sensibilidad es crucial porque cuanto más sensibles seamos mayor será nuestra habilidad para captar los matices emocionales más sutiles.

Ser capaz de comprender correctamente los mensajes emocionales de otra persona nos permite identificarnos con ella intuitivamente. Esto nos permite experimentar su situación íntimamente y esto, a su vez, favorece una respuesta emocional apropiada a dicha persona.

Un ejemplo sencillo: cuando una persona tiene miedo puede reaccionar con agresividad. La empatía nos permite interpretar exactamente el resorte emocional de ese comportamiento y responder de manera apropiada a esas emociones de miedo (con seguridad, comprensión, etc.).

Existen diferentes enfoques, pero éstos comparten ciertas estrategias comunes. Primero, se crea un espacio para la introspección y la reflexión en la estructura de cada programa para fomentar la toma de conciencia de uno mismo.

Segundo, la empatía solo puede ser fomentada en los niños y niñas si el o la facilitador/a (profesor/a, líder/esa o mentor/a) también es una persona con empatía. Las reacciones de los y las educador@s a situaciones y personas, la capacidad de manejar sus propias emociones y la relación con los demás, tiene un impacto



directo en su capacidad de liderar el desarrollo emocional de una clase. Así, incluso cuando el foco primario de un programa es la niñez y/o la juventud, es crucial incluir la educación del profesor/a.

En última instancia, la supervivencia de nuestra especie puede depender de nuestra capacidad colectiva de sentir empatía: ser conscientes de nuestros propios sentimientos y emociones y tener la capacidad para relacionarnos y actuar recíprocamente con los demás. Steve Hein forma parte de un grupo de investigador@s en este campo que han creado una página web sobre la inteligencia emocional. Hein sostiene un argumento convincente para considerar la empatía como un factor importante en la evolución. Él argumenta que nuestra capacidad de sentir empatía es uno de los caminos primarios que utilizan nuestras emociones para contribuir a la supervivencia de la especie, y es uno de los modos que la naturaleza desarrolla lentamente hacia un nivel más alto de supervivencia.

El himno de John Lennon a la paz mundial prevalece en nosotros para “Imaginar a toda la gente viviendo la vida en paz ... Compartiendo todo el mundo.” Con nuestra imaginación podemos ver la visión de Lennon. Con la empatía podemos hacerlo realidad.

### John Lennon's Song: IMAGINE

Imagine there's no heaven	Imagina que no hay cielo
It's easy if you try	Si lo intentas es fácil
No hell below us	Ni infierno abajo
Above us only sky	Sólo el firmamento arriba
Imagine all the people	Imagina toda la gente
Living for today ...	Viviendo para el presente ...

Imagine there's no countries	Imagina que no hay países
It isn't hard to do	No es difícil hacerlo
Nothing to kill or die for	Nada por lo que matar o morir
And no religion too	Y tampoco religión
Imagine all the people	Imagina toda la gente
Living life in peace ...	Viviendo la vida en Paz ...

You may say I'm a dreamer	Dirán que soy un soñador
But I'm not the only one	Pero no soy el único
I hope someday you'll join us	Espero que algún día te nos unas
And the world will be as one	Y el mundo será como uno

Imagine no possessions  
I wonder if you can  
No need for greed or hunger  
A brotherhood of man  
Imagine all the people  
Sharing all the world ...

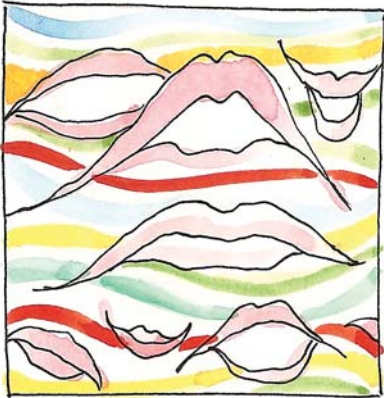
You may say I'm a dreamer  
But I'm not the only one  
I hope someday you'll join us  
And the world will live as one

Imagina que no hay posesiones  
Me pregunto si puedes  
Ninguna necesidad de codicia o hambre  
Una hermandad humana  
Imagina toda la gente  
Compartiendo el mundo ...

Dirás que soy un soñador  
Pero no soy el único  
Espero que algún día te nos unas  
Y el mundo vivirá unido

## 4. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES ?

Poema de Katia, una niña de 11 años



Los sentimientos suben



Los sentimientos bajan



Hay sentimientos dentro  
y alrededor nuestro



A veces son buenos ...



... a veces son malos.



Pero todos tenemos  
sentimientos



Sentirse excluida  
o insegura son  
sentimientos que  
todos odiamos.



Como ha sido tan bellamente expresado en este poema de Katia, los sentimientos y las emociones son cambiantes, transitorios y difíciles de medir. Son reacciones a nuestras necesidades, deseos, intereses y experiencias. Las emociones pueden consumir nuestra mente, corazón y alma. En ocasiones no los podemos comprender, a pesar de que los experimentamos desde nuestro nacimiento. Sólo cuando aprendemos a identificar estas emociones, a reconocerlas y a darnos cuenta de que existen, somos más capaces de conocernos a nosotros mismos y a las demás personas.

Independientemente de quiénes somos o de dónde venimos, todos experimentamos sentimientos y emociones en un tiempo u otro, pero debido a nuestras diferencias culturales, por ejemplo socialización y condicionamientos, pueden habernos ‘enseñado’ a suprimirlos. Por ejemplo, en algunas culturas se considera inadecuado que los hombres lloren, que demuestren o hablen de sus sentimientos. Esto puede causar en ellos que rechacen, niegen o se rehusen ‘ser dueños’ de sus sentimientos y emociones, que restringirá su expresión y comportamiento.

Cuando negamos nuestra ira y rechazamos reconocerla, no nos damos a nosotros mismos la oportunidad de dirigirla – y al no dirigirla – probablemente se convertirá en agresión o en depresión. La agresión puede ser apuntada hacia otras personas o hacia nosotros mismos, en cuyo caso es posible que nos convirtamos en víctimas y que nos castigemos con emociones de remordimiento, culpabilidad, desespero o depresión.

Por lo tanto, es crucial que aprendamos no sólo a reconocer nuestros sentimientos y emociones, sino también a trabajar conscientemente con ellos para que no los expresemos de manera perjudicial o peligrosa para otros o nosotros mismos.

Como personas educadoras y trabajadoras sociales, es especialmente importante animar a los niños y niñas tímidos o poco dispuestos para que hablen de sí mismos y sus sentimientos y emociones. Cuando los niños y niñas tímidos, son capaces de expresar sus sentimientos y emociones, con mayor probabilidad se comportarán de modo positivo. Si realmente muestran señales de agresión, no deberían recibir un castigo ya que esto sólo conduciría a una mayor agresión. Lo importante es animarlos a hablar y ayudarles aprender que hay muchas maneras eficaces de comunicarse y expresarse.

Aunque reconozcamos nuestras emociones desagradables, eso no nos da el derecho a expresarlas agresivamente. Por ejemplo, si nos enfadamos porque alguien nos quitó el lápiz sin nuestro permiso, eso no nos da el derecho a pegarle. Este es el tema del Capítulo 5, que trata de cómo lidiar con los impulsos.

## 4.1. Burlas e intimidación (acoso escolar)

*Cada día, Ashok, que tiene nueve años, pedía a su madre más dinero para comprar su almuerzo. La cantidad solicitada aumentaba semanalmente y él estaba cada vez más y más delgado, muchas veces volvía a casa después de la escuela con hambre. Su madre empezó a indagar qué estaba pasando y se dio cuenta de que Ashok daba su almuerzo y su dinero a un muchacho mayor que él, quien amenazaba con golpearlo si no le daba dinero cada día.*

Muchos niños y niñas son objeto de burlas por sus hermanos o otros niños en algún momento de su niñez y por lo general no es dañino cuando se hace a modo de juego amistoso (y ambos niños lo encuentran chistoso). Pero cuando las burlas se hacen rencorosas o desagradables, pasando por alto la línea del respeto, puede ser considerado acoso y ¡tiene que ser detenido! La intimidación es cuando una persona o grupo trata de lastimar, intimidar o controlar a otra persona.

A veces la intimidación puede implicar golpes, patadas, empujar u obligar a alguien a hacer algo. Sin embargo, la intimidación no sólo se limita al abuso físico – también puede tomar la forma de abuso verbal o emocional, como amenazas, rechazo, persecución o abandono. Por ejemplo, dar apodos a las personas, decirles cosas repugnantes para humillarlas, haciendo que se sientan inferiores, insignificantes e incluso ignorándolas a propósito o faltándoles al respeto.

Es importante tener en cuenta todas las formas de intimidación y trabajar sobre ellas. Si esto no se hace, el niño o la niña puede perder su autoestima y en casos severos llevar a tragedias horribles, como tiroteos escolares, accidentes o suicidios.

## 4.2. Comprensión del acoso escolar (bullying)

Los niños y niñas se burlan o se hacen los matones por muchos motivos:

### Atención

Las burlas o la intimidación son un modo de recibir atención. Lamentablemente, para muchos niños y niñas cualquier atención es mejor que ninguna atención.

### Los sentimientos de superioridad o poder

Algunos niños y niñas intimidan porque se sienten inseguros o tienen muy poca autoestima. Meterse con alguien más débil, los autoriza y les da un sentimiento de superioridad, popularidad y control sobre los demás.

### Aceptación mutua

A menudo, los niños y las niñas perciben las burlas o la intimidación como algo ‘cool’. Su necesidad de ‘pertenecer’ y sentirse aceptado dentro de un grupo o de ser popular puede ser tan fuerte que consideren necesario intimidar a otros niños/as.

### Incomprensión de las diferencias

En algunos casos, las niñas y niños pueden intimidar o burlarse porque simplemente no saben que es inaceptable el perseguir a otras personas que pueden ser diferentes por su talla, aspecto físico, raza o religión. Y, con frecuencia, niños y niñas con dificultades físicas o de aprendizaje son señalados por su vulnerabilidad y son convertidos en objetivos fáciles.

## Imitación

Los niños y las niñas a menudo imitan lo que ven o lo que les pasa en casa, actuando de la misma manera con las demás personas. Si son ignorados, intimidados, humillados o explotados en casa – a menudo imitarán este comportamiento en la escuela

## Influencia de los medios de comunicación

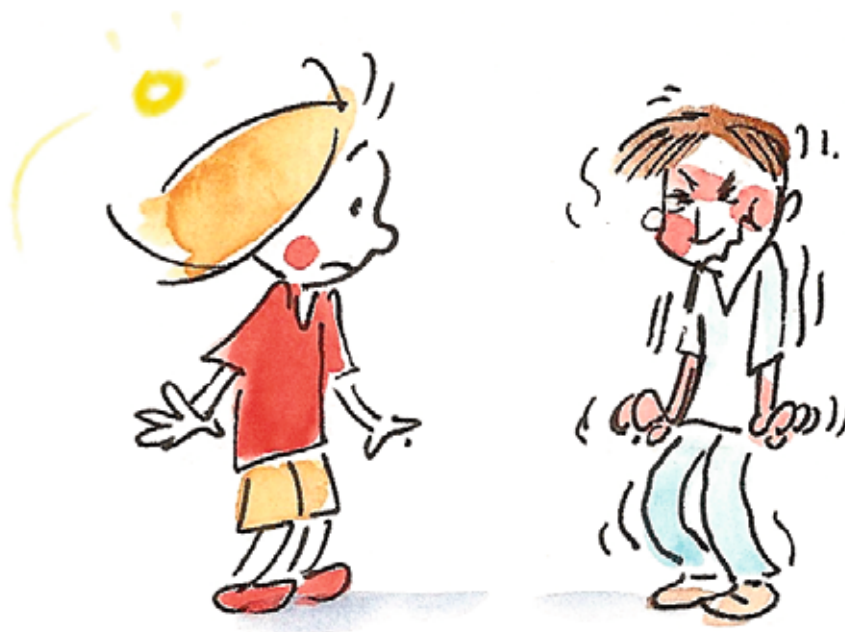
Los niños y niñas, ven con frecuencia expresiones de violencia, intimidación y falta de respeto en programas de televisión, películas y videojuegos. Son fácilmente influenciados y a veces incluso copian lo que ven en la pantalla.

## 5. COMO LÍDIAR CON LOS IMPULSOS

Los conflictos son parte de la vida cotidiana y con frecuencia crean tensión. Ignorar esta tensión puede dar lugar a un comportamiento impulsivo, como por ejemplo gritar, dar portazos o volverse físicamente agresivo con las demás personas, etc. Aunque estas expresiones parezcan liberar en su momento algo de la ‘tensión insoportable’, no resolverán el conflicto en sí mismo. La violencia en cualquiera de sus formas nunca ofrece una solución.

Si los niños y las niñas reaccionan agresivamente en situaciones tensas y no tenemos en cuenta su comportamiento o no les ponemos límites, pueden sentir que esa forma agresiva de solucionar los conflictos es efectiva porque ¡para ellos sirvió! Por ello, es importante que no sólo hablemos de este tipo de comportamiento, sino que también actuemos nosotros mismos como ejemplo, ya que con frecuencia el comportamiento impulsivo en los adultos conduce al comportamiento impulsivo en los niños y las niñas.

### 5.1. ¿Qué significa lídiar con los impulsos?



Lídiar con los impulsos significa básicamente que debemos aprender como manejar el comportamiento impulsivo. Por ejemplo, cuando estamos de mal humor o tensos, es aconsejable no reaccionar inmediatamente sin pensar, haciendo lo que sentimos en ese momento – sino dar un paso atrás y tomar un tiempo para reflexionar, de manera que eso nos permita medir la respuesta. Un niño o una niña impulsivo tiende al pánico y reacciona sin pensar cuando se siente desbordado emocionalmente.

Con nuestro programa, los niños y niñas aprenderán que hay caminos más saludables para resolver nuestros conflictos y dificultades, por ejemplo, mediante técnicas como juegos de roles, teatro, compartir historias y discusiones abiertas.

## 6. COMO LÍDIAR CON LA IRA

La ira es una emoción muy molesta, de enojo o resentimiento, como resultado de una injusticia supuesta o real. Como el miedo o la tristeza, la ira es una emoción humana que todos sentimos en nuestras vidas en algún momento. Puede incluso ser considerada como una emoción necesaria – ya que puede actuar como señal – y así, advertirnos de un posible peligro. Incluso puede ayudarnos a establecer límites personales – y permitirnos dissociarnos de un insulto, hostigamiento, o un comportamiento irrazonable de alguien.

Por lo tanto, no es la ira en sí misma lo que causa daño, sino la manera en como a veces la expresamos. Por ejemplo, si actuamos antes de pensar en vez de pensar antes de actuar, seremos más propensos a actuar impulsivamente y lo más probable es que expresemos nuestra ira de manera destructiva, por ejemplo golpeando a alguien o rompiéndole algo porque nos ha quitado una cosa sin preguntar.

Cuando actuamos impulsivamente no estamos enfrentándonos a nuestra ira de manera constructiva, ya que no podemos hacer una pausa para la reflexión. De la misma manera, cuando tratamos de suprimir nuestra ira tampoco nos enfrentamos a ella de manera constructiva pues lo más probable es que nos volvamos una ‘olla a presión’ y explotemos.



*“No hay otra realidad que la que tenemos en nosotros”*

*Hermann Hesse, Demian*

*“Lo que conquistes con violencia, sólo podrás conservarlo por la fuerza”*

*Mahatma Gandhi*



Aprender a manejar nuestra ira es más fácil cuando hemos aprendido a reconocerla; por ejemplo “Estoy enojada porque él ha cogido mis cosas sin preguntarme.” Una vez que hayamos aprendido a reconocerla, debemos dar un paso atrás, lo cual nos permitirá pensar en maneras más constructivas de superarla; por ejemplo “Por favor, me puedes devolver mis cosas, porque las necesito.” También es aconsejable tomarse un tiempo para dejar salir la rabia de una manera saludable: por ejemplo, cambiar de actividad, salir, hacer deporte, escuchar música, escribir, pintar, sentarse bajo un árbol, etc.

Cuando nos sentimos provocado, nuestro cuerpo y mente entran en estado de ‘alerta’. La mente se altera y el cuerpo reacciona con excitación y tensión; pulso acelerado, palpitaciones y sudoración. En tal estado de agitación, los conflictos son difíciles de resolver. Si no aprendemos a dar un paso atrás, la tensión puede tornarse insoportable y podríamos explotar en un arranque de ira. Esta salida incontrolada también puede dejarnos más emociones negativas, como la culpa y el remordimiento.

Por lo tanto, en tales situaciones es necesario calmarse, relajarse y despejar la cabeza. Una vez que nos hemos calmado, es importante resolver el conflicto y no evitarlo.

*“Lo bueno nunca puede nacer de la mentira o de la violencia.”*

*Mahatma Gandhi*

*“La violencia es el arma de los débiles, la no violencia es el arma de los fuertes.”*

*Mahatma Gandhi*

*“La violencia se destruye a sí misma.”*

*Lao - Tse*

**Nuestro programa enseña a los niños y niñas a reconocer y lidiar con sus emociones y a solucionar sus conflictos más pacíficamente.**

## 7. LOS CONFLICTOS Y SUS SOLUCIONES

### 7.1. Inicio de los conflictos

Los conflictos surgen cuando hay diferentes puntos de vista o intereses sobre un asunto. Si un conflicto se resuelve positivamente, las personas pueden aprender a ser tolerantes y ampliar sus horizontes.

Por lo tanto, no se trata de evitar los conflictos, sino de crear una cultura de conflicto positiva y aprender a tratar los conflictos de forma pacífica y creativa.

Un ejemplo de una situación de conflicto: *Maria y Susana tienen un conflicto. Maria quiere jugar a la pelota con Susana, pero Susana prefiere jugar con las muñecas. Maria le grita a Susana: "Siempre tenemos que jugar lo que tú quieres. Nunca lo que yo quiero. ¡Siempre debe ser a tu manera!" Susana se retira y no habla más. Maria se siente insegura y piensa que su amiga ya no la quiere y por la tristeza se enfada aún más y dice: "Ya no eres mi amiga". Susana se desespera, se sienta en un rincón y llora. Nadie puede entender al otro en su situación emocional.*



¿Qué significa la empatía en este contexto?

*Maria y Susana tratan las situaciones de conflicto de forma diferente. Cuando Maria está triste, reacciona con ira, porque el dolor de su tristeza la abrumba. Para no sentir el dolor, da la vuelta a la tristeza y reacciona con ira. Quizás ha aprendido de sus padres que la tristeza es debilidad, que no debe llorar. Susana, por otro lado, se asusta y se retira en su dolor. No puede entender por qué su amiga ya no la quiere.*

*Si Maria conociera sus sentimientos y emociones, podría decir: “Me entristece jugar siempre a lo que tú quieres. Nunca tengo la oportunidad de escoger”. Susana podría entonces reaccionar apropiadamente y no creería que su amiga ya no quiere jugar con ella. Así que podrían encontrar una solución pacífica juntas.*

*Si Susana aprende a empatizar con los sentimientos de Maria y Maria aprende a empatizar con los sentimientos de Susana, entonces pueden encontrar una solución, un compromiso.*

*Normalmente es posible resolver todos los conflictos. Lo importante es la capacidad de tener empatía: reconocer y comprender los sentimientos de los demás. Y el uso de técnicas para mirar los problemas interpersonales. El prerrequisito para esto es la voluntad de resolver el conflicto.*

*Cuando se esconden los conflictos esenciales bajo la alfombra, emergen en otro lugar y luego empujan hacia una solución. Los conflictos no solamente deben ser vistos como un problema, también contienen una oportunidad. Los comportamientos bien establecidos deben ser comprobados y, si es necesario, reemplazados por otros nuevos comportamientos. Se pueden adquirir nuevos puntos de vista y actitudes.*

*Los conflictos no aparecen de golpe. Se ponen en marcha y se vuelven más intensos paso a paso. Debido a que muchas personas prefieren evitar los conflictos, pasan por alto las primeras señales, como la tensión en el aire. Por lo general, sólo se enfrentan a la situación cuando algo ya ha sucedido, cuando el conflicto se ha intensificado.*

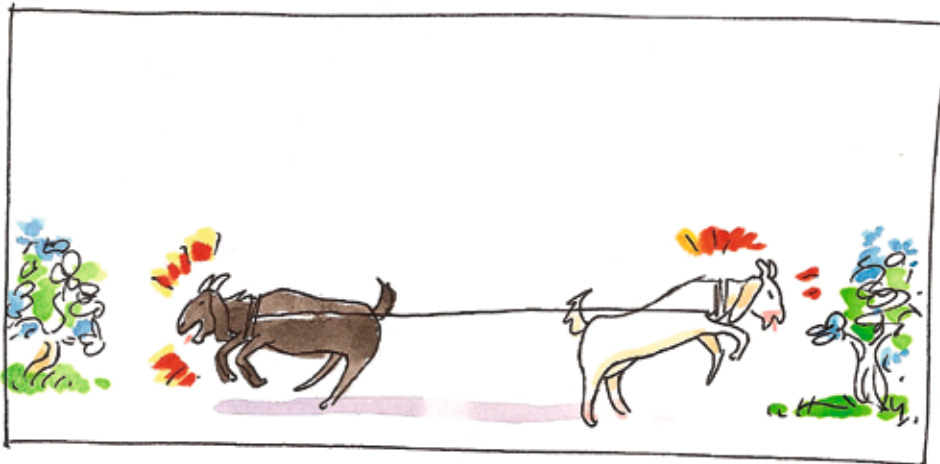
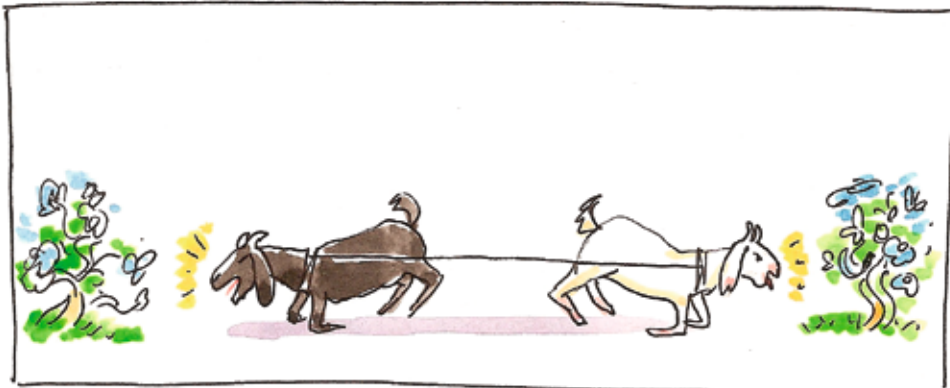
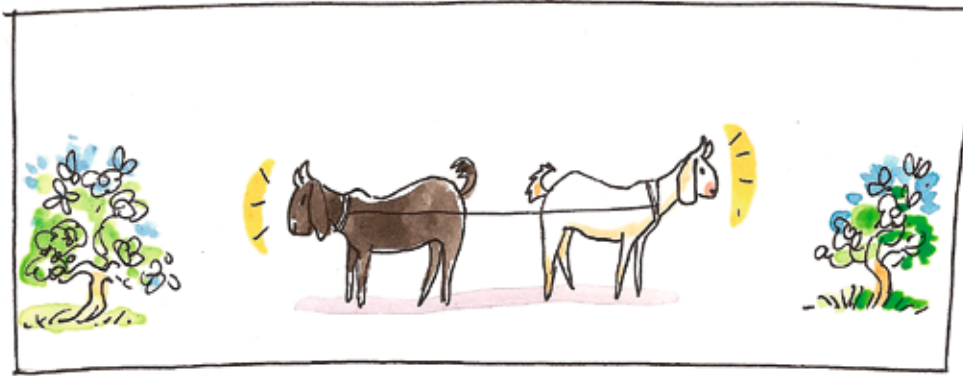
*“Los conflictos no se intensifican erráticamente, sino paso a paso en profundidad y en ocasiones conduciendo a un abismo.”*

*Friedrich Glasl*

## 7.2. Las Etapas en la escalada del conflicto

### LOS NUEVE PASOS EN LA ESCALADA DE UN CONFLICTO

1. Tensión
2. Debate
3. Acciones, no palabras
4. Construyendo coaliciones
5. Perder la cara, creación de un enemigo
6. Estrategias de amenaza
7. Destrucción parcial
8. Fragmentación del enemigo
9. Juntos en el abismo



¿Cómo se puede resolver este conflicto?

El investigador de conflictos Friedrich Glasl diferencia nueve pasos en el escalamiento de un del conflicto. Observemos con detenimiento cada uno de ellos.

### **1. Tensión**

Una situación se vuelve tensa debido a la diferencia de puntos de vista, opiniones u objetivos que conducen a una atmósfera emocionalmente cargada y desagradable.

### **2. Debate**

El conflicto surge al argumentar con puntos de vista opuestos. Las dos partes intentan competir, sintiendo que su argumento es justo y que el otro no lo es. Falta empatía y se establece una situación de “inferior” contra “superior”.

### **3. Acciones, no palabras**

Se rompe la comunicación. Hablar no ayuda ya que las dos partes no se escuchan. Aumenta la tensión y la necesidad de una acción física.

### **4. Construyendo coaliciones**

Se forman ‘Campos Enemigos’; ambas partes buscan apoyo y aliados (amigos/grupos/cuadrillas) los cuales son reclutados para luchar y defender su argumento/causa.

### **5. Perder la cara**

Se define el marco de la batalla y el ambiente se hace hostil. Nadie confía en el otro y lo ve como ‘enemigo’ él cual tiene que ser derrotado. ‘El ganador lo toma todo’.

### **6. Estrategias amenazantes**

Amenaza de violencia y castigo. El conflicto se intensifica al tratar de ganar ventaja y ‘manipular al enemigo’. Se desarrollan estrategias/proyectos para derribar al opositor y se publican ‘gritos de batalla’ en forma de amenazas, difamación e insultos.

### **7. Destrucción parcial**

Comienza la batalla. El diálogo y el acuerdo han fallado, no pueden encontrarse. Nada ha funcionado y la violencia es justificada como el único medio de alcanzar el objetivo.

### **8. Fragmentación del enemigo**

La violencia aumenta y la batalla sigue a medida que ambos lados tratan desesperadamente de destruirse el uno al otro. Odio ciego.

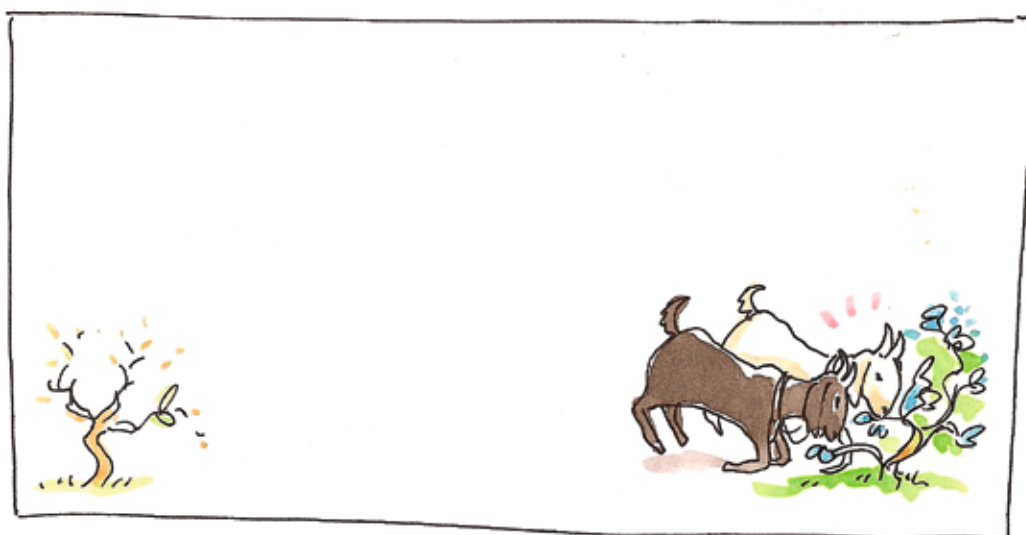
### **9. Juntos en el abismo**

“Se sobrepasa el punto de no retorno”. “Una situación sin ganador” – No hay manera de volver atrás y ninguna posibilidad de avanzar. Queda un sólo objetivo – destruir completamente al enemigo.

### 7.3. Diez reglas para evitar el escalamiento de un conflicto

#### DIEZ REGLAS CONSTRUCTIVAS

1. No Violencia
2. No acusaciones
3. Voluntad para hablar
4. Apertura al diálogo
5. Mediación
6. Confianza
7. Reglas de juego limpio
8. Empatía
9. Intereses comunes
10. Equilibrio de intereses y Reconciliación



## 1. Sin violencia

El comportamiento amenazante o cualquier forma de violencia física nunca solucionará ningún conflicto. Sólo dañará a la otra parte e intensificará el conflicto ‘hasta un punto de no retorno’, es decir, fuera de control.

## 2. Sin acusaciones

Acusar para tener puntos a favor es muy unilateral en cualquier argumento y puede intimidar en gran medida a la otra parte implicada.

## 3. Una buena voluntad para hablar

En cualquier conflicto, es importante que ambas partes estén dispuestas a dialogar. No hay esperanza de encontrar solución o acuerdo, al no haber intenciones de comunicación entre las partes, por ejemplo, el diálogo o la discusión.

## 4. Apertura al diálogo

Ambas partes deben intentar ser ‘de mente abierta’ durante los diálogos. Es importante que ambos se escuchen mutuamente sin interrumpirse y que muestren una buena voluntad para considerar el punto de vista ajeno.

## 5. Mediación

Un mediador es alguien al que se le pide intervenir para ‘establecer’ la discusión sobre el conflicto. Esto puede ser necesario, por ejemplo, en situaciones donde la comunicación se ha estropeado completamente o se ha hecho sumamente difícil.

## 6. Confianza

Confianza significa su honestidad y fiabilidad. Por ejemplo, si pedimos a alguien hacer algo, dependemos de esa persona para que se haga. Es importante que mostremos una disposición a confiar en los demás y que demostremos que nosotros mismos somos merecedores de confianza.

## 7. Reglas de juego limpio

Es siempre aconsejable en cualquier conflicto establecer y respetar ‘las reglas básicas’ para que el resultado sea lo más ‘justo’ y ‘limpio’ posible. Esto ayudará a ambas partes mantener un cierto estándar de decencia, es decir a ‘jugar limpio’ durante el conflicto.

Para ello, acordamos respetar las fronteras y límites de cada uno y reconocer nuestros sentimientos/emociones, como por ejemplo: “yo estaba enfadado contigo”, en vez de, ‘tu hiciste que yo me enfadara’.

## 8. Empatía

Si mostramos empatía mutua, se nos permitirá ver y entender el punto de vista de cada uno. Cuando miramos un problema/conflicto desde una perspectiva diferente, se abren nuevas puertas y se nos permite encontrar soluciones alternativas a las que ya teníamos en mente.



## 9. Intereses comunes

Encontrar soluciones es siempre más fácil cuando podemos enfocarnos en intereses comunes, como por ejemplo en cosas que ambos tenemos en común y disfrutamos hacer juntos, en lugar de cosas en las que no lo hacemos.

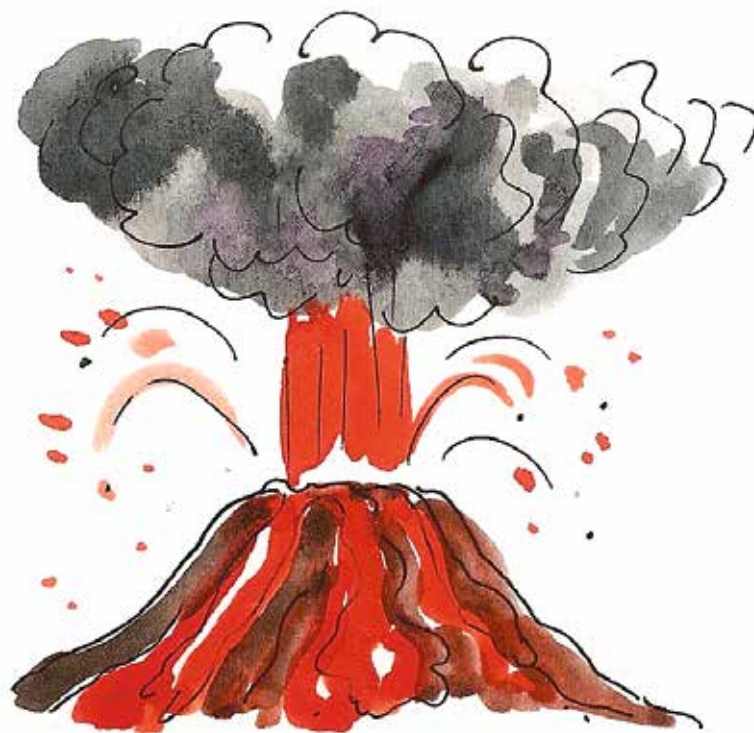
## 10. Equilibrio de intereses y reconciliación

Cuando esto pasa, se establece una nueva relación entre los adversarios. Se llega a un acuerdo que satisface ambos lados. La manera en que los adultos manejan un conflicto influye en cómo los niños manejan un conflicto.

Por lo tanto, es importante que pensemos cómo queremos tratar una situación de conflicto.

### Los conflictos se intensifican, cuando ...

- Ofendemos o ridiculizamos a alguien
- No diferenciamos entre el conflicto y la persona
- Entramos en luchas de poder o tratamos de ejercer el poder
- Reprochamos a alguien
- Sólo consideramos nuestros propios intereses
- No reconocemos las necesidades de los demás
- No diferenciamos entre 'correcto' e 'incorrecto'
- Formamos grupos para pelearnos
- No respetamos los límites de los demás
- Nos saltamos las reglas



## Palabras clave para una interacción pacífica - Sin violencia -

### Tratar con el problema inmediatamente

Cuando surge un problema, es mejor tratarlo inmediatamente en lugar de esconderlo bajo la mesa. Negar el problema puede causarnos 'represión' de las emociones que más tarde explotarán.

### Hablar en primera persona

Cuando hablamos de nuestros sentimientos y emociones, intentar siempre 'reconocerlos', es decir, usando el pronombre personal 'yo' en vez de la forma impersonal. Reconociendo nuestros sentimientos y emociones nos hacemos responsables de éstos y por lo tanto, no culpamos a los demás de lo que sentimos. Cuanto más usemos la palabra "Yo", más fácil será para alguien entender nuestros sentimientos. En un conflicto usar "Yo" en lugar de "Tú" tiene otra ventaja ya que nos obliga a ser claros y revelar nuestras verdaderas intenciones – y también anima a la otra persona a hacer lo mismo.

### No interrumpir

Intentar dejar siempre que la otra persona termine de hablar antes de interrumpirla. Si alguien habla sin parar, sin escuchar, podemos interrumpirla de manera amistosa y recordarle que es nuestro turno para hablar.

### Dirigirse a otra persona directamente y mantener el contacto visual

Cuando queramos comunicar algo a alguien, debemos siempre mirarmirarle y hablarle y hablarle directamente. Esto evita cualquier confusión o malentendido, sobre todo si ocurre en un grupo.

### Encontrar un punto de vista común

¿Cuál es el punto de vista de la otra persona? ¿Cómo se diferencia del nuestro?  
¿Es posible mirar el problema desde su perspectiva y desde la nuestra de modo que podamos alcanzar un punto de vista común?

### No salirse del tema

Intentar focalizarse en el tema que se quiere tratar, en lugar de saltar de un tema a otro, ya que esto confunde a la otra persona y hace difícil la comprensión de lo que realmente intentamos comunicar.

### Evitar acusaciones e insultos

Culpar a otra persona por el problema o insultarla, ni ayuda ni es efectivo. Sólo hace que el otro se sienta frustrado o derrotado y empeora la situación.

*Ver Walter Kern*

## 7.4. Por qué los niños y niñas pegan?

¿Por qué algunos niños y niñas actúan de cierta manera?

Cada niño y cada niña es diferente y por lo tanto reacciona de manera diferente en ciertas situaciones. Algunos niños y niñas pueden actuar de tal forma que nos puede parecer inapropiado e incluso violento; por ejemplo:

- Pueden golpear, dar patadas a otros niños y niñas o romper algo – porque no pueden expresarse o comunicar lo que sienten interiormente.
- Son silenciosos y se retraen – porque se sienten desbordados por sus problemas.
- Evitan a los demás y tratan de mantenerlos a distancia – porque están asustados y no saben cómo protegerse.
- Sueñan despiertos y viven en su propio mundo de fantasía – porque les ofrece una realidad alternativa que es mucho mejor que la que están viviendo.
- Gritan, arrojan cosas, o generalmente estropean actividades – porque cualquier atención es mejor que ninguna atención.



Los educador@s y trabajador@s sociales que tratan con niños y niñas ‘difíciles’ necesitan mucha comprensión y paciencia. Por ejemplo, es muy importante que intenten establecer y mantener una relación cálida y amistosa con estos niños y niñas, basada en el respeto y la empatía.

## 7.5. La Mediación

La mediación es un método de “resolución de conflictos”, que se desarrolló en los Estados Unidos en los años 60 y 70, y sigue siendo utilizado con éxito hoy en día. La mediación involucra a una parte imparcial, el o la mediador/a, interviniendo entre dos o más partes en una disputa. Los mediador@s ayudan a encontrar una solución con la que todas las partes estén satisfechas.

Los mediador@s no deben premiar, ni emitir un juicio, ni presentar la solución. La solución debe ser elaborada por las propias partes del conflicto. Todos deben ganar a través del acuerdo alcanzado.

Esta forma de solución constructiva del conflicto puede tener éxito, incluso si las partes en conflicto están atascadas en un callejón sin salida y ya no pueden llevarse bien a solas o hablar entre ellas. Los mediador@s escuchan a las partes implicadas y les permiten, sin prejuicios ni juicios, expresar sus sentimientos y emociones libremente. Tratan de ayudar a todas partes a aclarar sus necesidades e intereses y las animan a trabajar juntas para buscar soluciones, proporcionándoles un espacio seguro y protegido.

Este enfoque permite que cada parte experimente el punto de vista, los sentimientos, los intereses y las emociones de la otra parte. El objetivo es desarrollar la confianza y la comprensión, con el fin de encontrar una solución en la que todos puedan estar de acuerdo. Finalmente, el acuerdo es firmado por todas las partes del conflicto.

Ver Christoph Besemer

### Pasos en la Mediación:

- 1 Introducción
- 2 Clarificación y cambio de perspectiva
- 3 Solución
- 4 Acuerdo

## 8. DESARROLLANDO LA AUTOESTIMA

La autoestima es un sentimiento de seguridad en nosotros mismos que significa fe en nuestro valor personal, poder y juicio. Es un sentimiento positivo logrado por la creencia en nuestra capacidad de hacer las cosas bien.

En el mundo de hoy, competitivo y orientado a la carrera profesional, si queremos tener éxito en algo, es importante confiar en nuestras habilidades. Al confiar en nosotros mismos, los demás también nos verán seguros y por lo tanto más capaces. Seremos mucho más capaces de lograr nuestro potencial al saber quienes somos, lo que queremos y lo que realmente podemos lograr. Personas que son más seguras de sí mismas son también más conscientes de sí mismas, porque conocen sus propias fortalezas y debilidades.

Es importante como profesor/a o trabajador/a social animar a los niños y niñas a que confíen en sus habilidades y capacidades. Esto ayudará en su crecimiento y desarrollo y les capacitará para sentirse bien consigo mismos y con los demás.

SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO tiene como objetivo concientizar y promover el desarrollo de la autoestima a través del juego en especial el de representar personajes.

### 8.1. El secreto de la fuerza interior - la resiliencia

*Resiliencia es la palabra clave que explica por qué algunas personas pueden enfrentarse con la presión extrema, mientras que otras no pueden.*

Los investigadores llaman a nuestra resistencia mental, resiliencia, que es la capacidad de recuperar la forma después de doblarse o extenderse. ¿Por qué una persona es capaz de soportar (resistir) algo que otra persona no puede? ¿Y por qué son algunas personas más capaces de recuperarse rápidamente de condiciones difíciles o situaciones que otras?

¿Qué habilidades o capacidades necesitamos para que una situación de crisis o conflicto nos deje sintiéndonos más fuertes y más capaces de adaptarnos?

Recientes investigaciones en psicología sugieren que todos tenemos el potencial para superar una crisis a condición de que entrenemos nuestra fuerza interior o resiliencia. Algunas personas logran enfrentarse a situaciones extremadamente difíciles en su vida (violencia, separación, pobreza, soledad y muerte), sin que esto les destruya psicológicamente o les afecte su bienestar mental.



Científicamente resiliencia significa resistencia, balance y flexibilidad. En psicología quiere decir resiliencia una cualidad que nos permite dominar o manejar situaciones de crisis y dificultades. La resiliencia es la voluntad de sobrevivir, la capacidad de avanzar y dirigir nuestra vida sin que haya daños a largo plazo.

Los psicólogos han investigado la resiliencia durante casi treinta años. Este interés nació al observar que no todos los niños y niñas que crecen en situaciones extremadamente estresantes se ven afectados en su crecimiento y desarrollo de forma desfavorable. Mientras que algunos niños y niñas tienen dificultades y sufren, otros niños y niñas se adaptan mucho mejor y son capaces de superar todo.

La vida puede ser ‘una montaña rusa’ llena de altibajos. Sin embargo, esto no es en sí mismo lo que provoca la crisis, sino nuestra incapacidad de manejar los problemas. Cada persona en algún punto de su vida experimentará alguna situación difícil. Quizá en nuestra infancia algunos hemos sido víctimas de negligencia, abuso físico o incluso sexual. O tal vez uno de nuestros padres abandonó la familia, era alcohólico o murió.



Cualquier crisis importante puede ser sumamente agotadora y tener el potencial de causar daño psicológico posteriormente. Sin embargo, la investigación ha mostrado que nuestra capacidad de enfrentarnos a ello depende de nuestra fuerza interior o resiliencia. Si hemos nacido con una naturaleza serena y receptiva, con mayor probabilidad seremos capaces de superar los altibajos de la vida. Aunque no seamos uno de los ‘afortunados’ (que parecen nunca tener problemas), los investigadores han encontrado que los niños y las niñas aprenden a desarrollar la resiliencia, sobre todo si se les enseña durante los 10 primeros años de vida.

La siguiente pregunta es:

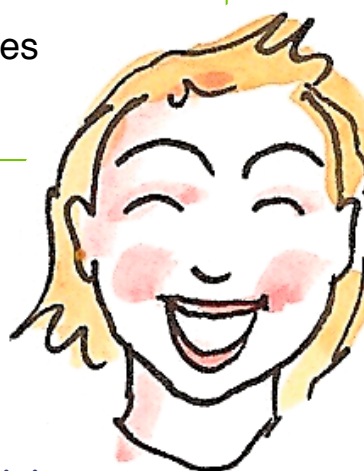
### ¿Cómo aprendemos y desarrollamos la Resiliencia?

Los investigadores están de acuerdo en que necesitamos ciertas cualidades para enfrentarnos a una crisis y ser capaces de recomponer los trozos rotos de nuestra vida, uniéndolos de nuevo por nuestra cuenta. Por ejemplo:

- Habilidad en las Relaciones
- Esperanza
- Independencia
- Fantasía
- Creatividad
- Humor
- Decisión
- Coraje
- Comprensión
- Reflexión

Este es el marco que nos mantiene juntos y nos ayuda a soportar las situaciones de crisis. Pero ¿cómo podemos aprender a desarrollar estas habilidades? Los investigadores están de acuerdo en que es posible, si tenemos suficiente determinación y se nos dan una serie de herramientas prácticas, tales como los siete pilares del “Concepto de Resiliencia”:

1. Optimismo
2. Aceptación
3. Solución orientación
4. Dejando el papel de víctima
5. Tomando responsabilidad
6. Construyendo redes sociales
7. Planificando el futuro



## La Resiliencia como medio para manejar una crisis

El terapeuta americano H.N. Wright compara a una persona resiliente con un boxeador noqueado fuera del ring que se levanta de nuevo y escoge una táctica completamente diferente.

Las personas poco resilientes no cambian su estilo y son noqueadas de nuevo. Según Wright cometen dos errores: maldicen a la crisis y ponen toda su atención en el problema y su desarrollo, en lugar de pensar en cómo resolverlo. Las personas resilientes, por otro lado, responden de forma diferente a los golpes del destino y a la derrota. La investigación psicológica actual indica las siguientes características de las personas resilientes:

### 1. Aceptación de la crisis y de las emociones que ésta conlleva

Las personas resilientes se toman más tiempo. Saben que huir no ayuda. Son conscientes de que no pueden pensar con claridad en ese momento, ni tomar decisiones solos. Asumen que habrá un momento en que sabrán lo que tienen que hacer y mientras tanto buscan un lugar donde puedan sentirse cómodos (en su casa, en la cama, en la naturaleza, etc.) y puedan dejar salir sus emociones. No se avergüenzan de sus lágrimas, su ira o su miedo; no congelan sus emociones.



## 2. Buscar soluciones

La gente tiene la oportunidad de reaccionar de modo diferente en situaciones de crisis. Por ejemplo, algunas personas se quejan diciendo: *“¿Por qué esto me ha pasado a mí?” “¿Qué hice para merecerlo?” “¿Por qué tengo siempre tan mala suerte?”*

Mientras que otras personas con más resiliencia pueden reaccionar de modo distinto: *“Bien, las cosas no parecen ir muy bien por el momento, pero espero que vayan mucho mejor.”*

## 3. Compartir el problema

La gente con resiliencia habla con frecuencia de sus problemas, sentimientos, temores y preocupaciones. No intenta resolver sus problemas por cuenta propia, sino busca apoyo. Estudios psicológicos enfatizan frecuentemente que la gente que tiene buenas redes sociales es mucho más capaz de enfrentarse a los conflictos que la que no las tiene. Las personas resilientes buscan apoyo en los miembros de su familia y en sus amigos, quienes siendo empáticos les fortalecen cuando se encuentran en una situación difícil.



#### 4. Dejar el papel de víctima

A veces es fácil sentirse víctima del destino o circunstancias durante una crisis o conflicto. Culpar a algo o a alguien por lo ocurrido, significa que no tenemos que tomar la responsabilidad o cambiar las cosas nosotros mismos. Las personas resilientes no son derrotadas con facilidad y raramente culpan a los demás o a si mismos.

#### 5. Mantenerse optimista

La mayoría de la gente resiliente generalmente consigue mantenerse optimista en una crisis; 'siempre intenta mirar el lado amable de la vida'. Con frecuencia asume de forma realista que la vida no puede empeorar, sino únicamente mejorar. Incluso si no parece haber solución en un momento determinado, siempre tiene la esperanza de que las cosas eventualmente mejorarán.

#### 6. Perdonarse a uno mismo

A menudo nos culpamos y nos sentimos culpables por lo que ha pasado, por ejemplo podemos sentir que es nuestra culpa si alguien nos rechaza o abandona; "si no hubiera hecho esto ... probablemente no me habrían abandonado ..." La gente resiliente raras veces permite culparse a si misma, porque sabe que esto no solucionará el problema, también sabe que aunque haya tenido parte de la culpa, otras personas y factores estuvieron también implicados.

#### 7. Planificación orientada al futuro

La gente resiliente no da nada por sentado, tiene en cuenta los altibajos de la vida y está mentalmente preparada para ellos.

Las personas resilientes no se agarran a la gente, las ideas o las cosas que podrían causarles dolor. Prefieren tener la actitud "Es como es y nada se puede agarrar, ni lo bueno ni lo malo". Tienen más bien una actitud imparcial y asumen las derrotas como algo temporal, no se culpan en situaciones difíciles de la vida y ven los problemas como un desafío que les permite crecer.

La resiliencia es el producto final de un proceso que no suprime los riesgos ni el dolor, sino que capacita a las personas para tratar con éste efectivamente.

*Ver Birgit Wolter*

### ¿Cómo pueden los adultos ayudar a los niños y niñas para que fortalezcan su resiliencia ?

Las investigaciones muestran que "los niños y niñas fuertes" son menos propensos a deprimirse, a autoagredirse o agredir a otros, a hacer uso de la violencia, alcohol, drogas u otras sustancias de abuso.

La clave de la fuerza interior es la confianza en si mismo y la competencia emocional. Por ejemplo, creyendo en nosotros y nuestra habilidad de hacer bien las cosas, teniendo buena autoestima y la habilidad de recuperarnos luego de ser sometidos a prueba.

## ¿Cómo pueden los niños y las niñas fortalecerse y desarrollar la autoconfianza?

*Si por ejemplo crecen en una familia disfuncional, en la que hay violencia, abuso o negligencia*

- *Crece en lugares en guerra o zonas problemáticas*
- *Uno o más miembros de la familia ha muerto*
- *Sus padres están separados o divorciados*
- *Sus padres están sin empleo y la familia es pobre*
- *Se sienten rechazados, no amados abandonados o solos*
- *Su vida diaria y el entorno está caracterizada por la violencia*

Para ser fuertes los niños y niñas necesitan un entorno saludable:

1. Familiares y amigos
2. Persona de confianza
3. Estructura y rutina
4. Modelos a seguir positivos
5. Pasatiempos e intereses
6. Límites y responsabilidades
7. Apoyo en tiempos de conflicto



Los niños y niñas sanos o emocionalmente equilibrados necesitan estabilidad estructura y rutina. En situaciones que no permiten esto, por ejemplo, en lugares en guerra o en familias disfuncionales, es importante que tengan alguien con quien hablar, alguien que pueda escucharles y darles apoyo, por ejemplo abuelos, tía ó tío. Si no hay ningún familiar disponible, es posible buscar apoyo fuera del círculo familiar, en amigos, vecinos, educador@s o trabajador@s sociales.

Los niños y niñas pueden desarrollar autoestima y fuerza interior, pero necesitan apoyo y ayuda de adultos que sean modelos a seguir positivos. Es importante ofrecerles guía y enseñarles cómo responsabilizarse de sí mismos y sus acciones/conducta. En situaciones difíciles es importante ofrecerles comprensión, apoyo y mostrarles cómo superar una crisis. Las crisis pueden derribar a una persona pero también ayudarla a crecer.

La Parte Práctica del Manual de Paz trata sobre la manera en que podemos cultivar fuerza interior en los niños con ayuda de ejercicios, instrucciones pedagógicas y juegos.



## 9. LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ

El 20 de Noviembre de 1989, las Naciones Unidas promulgaron la Convención sobre los Derechos del Niño. Por primera vez en la historia se adoptó un tratado internacional de carácter jurídicamente vinculante en virtud del derecho internacional, detallando los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Con 196 Estados Partes, la ‘Convención sobre los Derechos del Niño’ es el tratado de derechos humanos más exitoso. Sólo los Estados Unidos no lo han firmado.

### El mensaje es:

Los derechos humanos aplican a personas de todas las edades; los niños y las niñas tienen los mismos derechos humanos que los adultos. Pero los niños y niñas son particularmente vulnerables y, por lo tanto, tienen también derechos particulares que reconocen su necesidad especial de protección y apoyo para su desarrollo personal. Los Estados y las sociedades son responsables de crear esas condiciones. El Estado ha de asegurarse tales deberes se cumplan en todos los niveles, por ejemplo, en las familias, escuelas y comunidades tanto a escala regional como nacional.

La adopción de la Convención sobre los Derechos del Niño marcó un hito en el reconocimiento de los derechos de la niñez. Pero la implementación y realización de estos derechos todavía constituye un gran reto en todos los países a nivel mundial. Desde la adopción de la convención en 1989, el cumplimiento de los derechos del niño ha avanzado mucho, pero aún queda mucho por hacer y mejorar. Grupos de derechos humanos y de derechos de los niños y niñas, activistas, los propios niños y adolescentes y muchas otras personas trabajan y luchan día a día para la promoción y defensa de los derechos de la niñez.

La Convención garantiza protección gubernamental, derechos específicos y servicios para niños, niñas, adolescentes y jóvenes menores de 18 años. Existen 41 artículos que describen sus derechos. Aquí una selección de algunos derechos importantes.

### 12 importantes derechos de la niñez - una selección

1. **El interés superior de los niños y las niñas siempre tiene que ser la primer prioridad**
2. **El derecho a tener una familia, bienestar y un hogar seguro**
3. **El derecho a agua potable y a una nutrición sana y adecuada**
4. **El derecho a servicios de salud y tratamiento médico adecuado**
5. **El derecho a un cuidado y trato apropiado**
6. **El derecho a la protección contra la violencia y la explotación**
7. **El derecho a la protección del servicio militar**
8. **El derecho a la educación y formación**
9. **El derecho a la igualdad y a la no-discriminación**
10. **El derecho a ser registrado legalmente al nacer y a tener una nacionalidad**
11. **El derecho a participar enteramente en la vida social**
12. **El derecho a tiempo libre, juego y recreación**

La Convención también contiene algunos artículos específicamente dedicados a la violación grave de los derechos de la niñez. Por ejemplo:

Artículo 19 – protección contra toda forma de violencia, abuso y negligencia

Artículo 32 – protección contra la explotación económica y el trabajo dañino

Artículo 34 – protección contra el abuso sexual

Artículo 35 – protección contra el tráfico de niños y niñas

Artículo 38 – protección contra el reclutamiento de niños y niñas en grupos armados y en las fuerzas armadas estatales

### Violencia contra los niños y niñas en la familia y en la escuela



#### Artículo 19: La protección contra todo tipo de violencia, abuso y negligencia

Los Estados que participan en la convención tienen que legislar y tomar todas las medidas necesarias para proteger al niño o la niña de todo tipo de violencia física o mental, lesión o abuso, negligencia o tratamiento negligente, maltrato y explotación, incluyendo el abuso sexual.

En todo el mundo, cada día, niños y niñas están siendo golpeados, abusados, descuidados y abandonados, muchos de ellos en la familia o en la escuela. Sin embargo, hay avances en algunos países y se espera algún día todos los niños y niñas puedan crecer y vivir su vida sin miedo. Las actividades y campañas de sensibilización continúan para profundizar el cambio.

## Los niños y niñas como mercancía - explotados y destruidos



Artículos 32, 34 y 35: Protección contra la explotación económica, el trabajo perjudicial, la violencia sexual, el secuestro y la trata de niños y niñas

### Artículo 32

Los Estados Partes reconocen el derecho del niño y de la niña a ser protegido contra la explotación económica y contra el desempeño de cualquier trabajo que pueda ser peligroso o entorpecer su educación, o que sea nocivo para su salud o para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social.

### Artículo 34

Los Estados Partes se comprometen a proteger al niño y la niña contra todas las formas de explotación y abuso sexuales.

### Artículo 35

Los Estados Partes adoptarán todas las medidas nacionales, bilaterales y multilaterales apropiadas para impedir el secuestro, la venta o la trata de niños y niñas para cualquier fin o en cualquier forma.

Cientos de miles de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el mundo son vendidos para ser utilizados como esclavos para el trabajo. También aumenta el número de niños y niñas que son objeto de trata de personas para satisfacer la creciente necesidad de niños adoptivos en las clases y países más ricos. Expertos de las Naciones Unidas estiman que dos millones de mujeres, niñas y niños son traficados para la prostitución cada año.

El tráfico de niños y niñas suele seguir un patrón, es decir, el traficante (intermediario, vecino o pariente) atrae a las víctimas (o a sus familias) con promesas de dinero, una buena educación o un trabajo bien remunerado. Una vez que los niños (o sus familias) han aceptado el cebo y han caído en la trampa, los niños y niñas son llevados a un lugar lejano para ser vendidos y explotados.

Los traficantes suelen buscar objetivos fáciles, por ejemplo, huérfanos, minorías étnicas, niños y niñas vulnerables que han sufrido abusos sexuales o físicos, niños que han huido de sus hogares, niños desplazados o niños que viven en condiciones pobres o difíciles.

La falta de conciencia, de coordinación efectiva, de fondos y de acción por parte de los gobiernos en todo el mundo hace que el trabajo sucio del traficante sea muy lucrativo y fácil. El tráfico de niños y niñas y la prostitución infantil es un negocio mundial que se está volviendo casi tan lucrativo como el tráfico de drogas o armas.

El hecho de que prosperen “negocios” inhumanos pero rentables como el tráfico de niños, se debe en parte a un enorme desequilibrio económico en el mundo. La distribución desigual de los ingresos, las estructuras injustas del mercado mundial, la disminución de los precios de ciertos bienes en el mercado mundial, la destrucción de la naturaleza por las grandes empresas agrícolas y mineras y los megaproyectos, como las grandes represas, conducen a la pobreza y empujan a muchas familias al borde de la existencia, especialmente en zonas rurales e indígenas. Los bajos salarios sin protección social no son suficientes para sobrevivir, incluso si padre y madre trabajan. Por lo tanto, muchas familias se ven forzados a enviar a sus hijos a trabajar en condiciones perjudiciales, por ejemplo, en las industrias textiles o vendiendo productos en las calles.

El trabajo infantil es barato. Bajo la creciente presión de la competencia, por ejemplo, en la industria textil, muchos niños y niñas ganan un salario de hambre mientras que sus padres quedan desempleados.

## ¿Qué hacer?

Algunas de las medidas más efectivas contra el trabajo infantil son mejores salarios para los adultos y mejores medidas de seguridad social. Las organizaciones internacionales de derechos de la niñez como terre des hommes Alemania y las organizaciones de niños y niñas trabajador@s como los movimientos de niños trabajador@s del Perú (Manthoc), Bolivia (Unatsbo), la India (Bal Mazdoor Sangh) o África (AMWCY) no están en contra de que niños y niñas trabajen, pero se oponen claramente a cualquier forma de trabajo forzoso o perjudicial y a la explotación laboral de niñas y niños, en conformidad con el artículo 32 de la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN).

Reclaman e insisten públicamente en que los niños y niñas que trabajan obtengan mejores condiciones de trabajo (por ejemplo, horarios de trabajo adecuados y limitados, un mejor salario y tratamiento médico) y que puedan ir a la escuela. Los niños y niñas trabajador@s reclaman su derecho a trabajar en condiciones adecuadas, porque no quieren ser criminalizados o castigados por trabajar. Por supuesto, todas las formas de trabajo infantil explotador, nocivo y peligroso deben prohibirse legalmente y los delitos cometidos por las empresas o los empleadores deben castigarse estrictamente.

## Niños y niñas en conflictos armados



### Artículo 38: Protección en los conflictos armados y contra el reclutamiento en las fuerzas armadas

Los Estados Partes adoptarán todas las medidas posibles para asegurar que se respeten las normas del derecho internacional humanitario aplicables a los niños y niñas en conflictos armados y que los niños y niñas que no hayan cumplido los 15 años de edad no participen directamente en hostilidades. Importante: En el año 2000, un Protocolo adicional a la Convención sobre los Derechos del Niño, ratificado por al menos 170 países, ha subido la edad para el reclutamiento de niños, niñas y adolescentes en los ejércitos y grupos armados a 18 años.

Muchos niños y niñas crecen en zonas de conflicto armado y de crisis. Su vida cotidiana está marcada por la guerra, la violencia y la destrucción. Algunos son reclutados a la fuerza como soldados por ejércitos o grupos armados y secuestrados. Otros son atraídos por falsas promesas y dinero. Esperan protección y cuidado, más seguridad o una mejor oportunidad de sobrevivir a través de la posesión de un arma. Algunos también quieren vengarse por el asesinato de sus padres o familiares. Sólo unos pocos luchan por convicción religiosa o política.

Tanto el desarrollo como la apenas controlada y masiva proliferación de armas pequeñas y ligeras permite a las partes beligerantes enviar a niños y niñas pequeños al conflicto armado. Países como EE.UU., Rusia, China, el Reino Unido, Francia, Alemania o Italia exportan enormes cantidades de armas pequeñas a zonas de conflicto. Los países en conflicto están inundados de armas, el comercio ilegal de armas está floreciendo. Los precios son bajos, un arma está a menudo disponible por menos de 50 dólares.



En cuanto forman parte de las fuerzas armadas o grupos armados, los niños y niñas – como todos los soldados – están sujetos a reglas estrictas y a una obediencia que es perjudicial para ellos y ellas en muchos sentidos. Por ejemplo, los castigos por desobedecer incluyen frecuentemente la tortura o la pena de muerte. Los niños y niñas soldados regularmente tienen que asumir tareas particularmente peligrosas, como la limpieza de minas antipersona, el espionaje y los ataques en el frente. Corren un gran peligro de ser asesinados, mutilados o traumatizados.

## ¿Qué hacer?

El reclutamiento de niños menores de 18 años por ejércitos y grupos armados se debe prevenir y evitarse totalmente. Todos los niños, niñas y adolescentes soldados deben ser desmovilizados y recibir apoyo para poder reintegrarse a sus familias y a la sociedad. La exportación de armas a regiones en conflicto armado y crisis deben ser estrictamente prohibida por la legislación internacional y nacional.

- Millones de niños y niñas en el mundo son explotados y obligados a trabajar en condiciones peligrosas.
- Cada año, millones de niños y niñas mueren de hambre, malnutrición y enfermedades prevenibles.
- Alrededor de 250.000 niños y niñas en todo el mundo son abusados como niños soldados en guerras y conflictos armados.

A pesar de la ratificación universal de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (CDN), aún se presentan grandes injusticias sociales y graves violaciones de los derechos de niños y niñas en muchas partes del mundo. Ya sea por problemas económicos, conflictos sociales, políticos o religiosos, estructuras injustas del mercado mundial, fracaso de los gobiernos o por cualquier otra razón – ¡hay que detenerlas!

Se necesita más voluntad política, mejores leyes, una aplicación más efectiva de los marcos jurídicos existentes, más esfuerzos internacionales y más recursos financieros para avanzar en la resolución de estos problemas. Organizaciones y grupos de la sociedad civil, de derechos humanos y derechos de la niñez que trabajan por la defensa y garantía de los derechos y mejores condiciones de vida de los y las niños, niñas, adolescentes y jóvenes necesitan más apoyo, tanto político como financiero.

Todo el mundo puede participar activamente en estas cuestiones a nivel local, regional, nacional o internacional. Un ejemplo positivo es la Campaña de la Mano Roja: medio millón de personas en más de 50 países ya se han sacado sus huellas de manos rojas para poner fin a la utilización de niños y niñas como soldados.

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

# 10. IGUALES DERECHOS PARA NIÑAS Y NIÑOS

## ¿Qué significa género?

El género se refiere a los roles, comportamientos, actividades y oportunidades atribuidos a las niñas y los niños en una sociedad y a la forma en que interactúan. Los roles y las responsabilidades sociales cambian y difieren de una sociedad a otra, a menudo creando desigualdades y discriminación de alguno de los sexos. Según el artículo 2 de la Convención sobre los Derechos del Niño, no se discriminará a los niños y todos los niños y niñas gozarán de iguales derechos “sin distinción de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional, étnico o social, posición económica, impedimentos físicos, nacimiento o cualquier otra condición del niño, de sus padres o de sus tutores”. Por lo tanto, las niñas y los niños deben disfrutar de los mismos derechos y ser respetados por igual.

El término “género” se refiere al rol social de una persona en contraposición al sexo biológico. En otras palabras, “femenino” y “masculino” son categorías de género (social), mientras que “mujer” y “hombre” son categorías de sexo (biológico).

El término “género” tiene más de una definición válida. La Organización Mundial de la Salud (OMS), por ejemplo, utiliza “género” para referirse a “los roles, comportamientos, actividades y atributos socialmente construidos que una sociedad determinada considera apropiados para hombres y mujeres”.

Por consiguiente, el término “sexo” se refiere a las diferencias biológicas y físicas entre hombres y mujeres, mientras que las diferencias de “género” son construidas por las culturas y las sociedades, no tienen ningún componente biológico necesario. Son producto de la socialización, en la que las sociedades acuerdan y construyen diferentes funciones y responsabilidades sociales para hombres y mujeres.

### Diferencias de sexo (diferencias biológicas y físicas entre hombres y mujeres)

- Los hombres son más altos que las mujeres, en promedio
- Las mujeres tienen genitales diferentes a los de los hombres
- Las mujeres dan a luz, los hombres no

### Diferencias de género (diferencias construidas socialmente entre hombres y mujeres)

- Los hombres a menudo ganan más dinero que las mujeres por hacer el mismo trabajo
- En algunos países a los hombres se les permite conducir un auto y a las mujeres no
- En muchos países la crianza de los hijos es principalmente responsabilidad de las mujeres
- En muchos países más hombres que mujeres saben leer y escribir; en otros es lo opuesto

En algunas sociedades, las diferencias de género y los prejuicios culturales conducen a la discriminación contra las mujeres o los hombres en determinadas esferas: por ejemplo, la desigualdad de los derechos y libertades civiles, la desigualdad económica o la violencia de género.

### Doble discriminación:

En muchos países las niñas comúnmente no tienen tiempo para prepararse para la clase debido a las largas tareas domésticas y luego son castigadas en la escuela por no cumplir con sus deberes académicos.

### ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es cualquier tipo de acción violenta que resulte de la desigualdad social entre niñas y niños o entre mujeres y hombres. Puede ser física, emocional o sexual, puede cometerse en el hogar, en la escuela, en el trabajo o en público. La violencia basada en género tiene sus raíces en la familia y la sociedad. Por lo tanto, la familia y la escuela son factores importantes para educar a las personas en la no violencia.

La violencia de género refleja y refuerza las desigualdades entre hombres y mujeres y compromete la salud, la dignidad, la seguridad y la autonomía de sus víctimas. Abarca una amplia gama de violaciones de derechos humanos. Entre ellas se incluyen el abuso, la violación o violencia sexual contra niñas y niños, la violencia doméstica, la agresión y el acoso sexual, la trata de personas y también prácticas tradicionales perjudiciales como la mutilación genital, la circuncisión de niñas y niños y el matrimonio infantil. Todas estas formas de abuso pueden causar profundas lesiones psicológicas y perjudicar la salud en general, en particular la salud reproductiva, y en algunos casos provocar la muerte.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma: “La violencia de género y la violencia contra la mujer es un importante problema de salud pública y de derechos humanos en todo el mundo.” En el Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud de la OMS se señala que “una de las formas más comunes de violencia contra la mujer es la ejercida por el esposo o un miembro masculino del hogar”. Este tipo de violencia es frecuentemente invisible ya que ocurre a puerta cerrada, y los sistemas legales y las normas culturales usualmente no la tratan como un crimen, sino como un asunto familiar “privado” o “parte normal de la vida”.

Las niñas a menudo experimentan y manejan la violencia de manera diferente a los niños. Por ejemplo, es más probable que las niñas sean víctimas de violación y abuso sexual. Los niños tienen más probabilidades de estar expuestos a violencia física como patadas y puñetazos y también tienen más probabilidades de ser físicamente violentos cuando están enfadados. Las niñas, por otro lado, tienden a utilizar la violencia emocional como los insultos o el chantaje. Pero estas son sólo tendencias, también hay grandes diferencias individuales.

## II. AMISTAD Y AMOR

### La importancia de la amistad

Como seres humanos tenemos necesidad de formar parte de algo, de sentirnos conectados. Cuando somos muy pequeños, tener amig@s es muy importante. Algunos niños y niñas tienen incluso amig@s imaginarios, animales domésticos y muñecas de peluche que se convierten en amig@s íntimos. La necesidad de amig@s aumenta en la adolescencia cuando empezamos a descubrir nuestra propia identidad. Los amig@s tienen una influencia importante en el desarrollo de nuestra personalidad.

Los amig@s son personas que nos aceptan a pesar de nuestros errores, nos escuchan y nos dicen la verdad. Los amig@s apoyan nuestras decisiones y nos advierten cuando hacemos tonterías, ríen con nosotros y comparten nuestras penas. Son compañer@s y comparten nuestros intereses, discuten con nosotros y estimulan nuestras mentes. Son personas a las que podemos contarles nuestros secretos, nuestros sueños y lo que realmente pensamos. Los amig@s son nuestro sistema de apoyo junto con nuestra familia. Cuando podemos confiar en nuestros amig@s, nos



sentimos seguros y cuidados. Pertenece. Los amig@s ofrecen aceptación y apoyo emocional. También ayudan, ocasionalmente, con los aspectos prácticos de la vida diaria, cocinando una comida o invitándonos a cenar, ayudando con las tareas del hogar o llevándonos a donde tengamos que ir. Los amig@s también están ahí para ofrecernos consejos, un oído para escuchar o un hombro para llorar. La amistad nos ayuda a sentirnos conectados y menos aislados.



Los amig@s son vitales para el desarrollo saludable de los niños y niñas en edad escolar. Las investigaciones han descubierto que los niños y niñas que carecen de amig@s pueden sufrir dificultades emocionales y mentales más adelante en la vida. La amistad proporciona a los niños y niñas algo más que compañer@s de juego.

La amistad ayuda a los niños y niñas a desarrollarse emocional y moralmente. Al interactuar con los amig@s, los niños y niñas aprenden muchas habilidades sociales, como la de comunicarse, cooperar y resolver problemas. Al tener amig@s, los niños y niñas aprenden a reconocer y manejar sus emociones y a responder a las de los demás. Les da la oportunidad de pensar las cosas y de negociar las situaciones difíciles que surgen en sus relaciones.

Tener amig@s afecta incluso el desempeño escolar de los niños y niñas. Les ayuda a tener una mejor actitud frente a la escuela y el aprendizaje. En resumen, los niños y niñas se benefician enormemente de tener buenos amig@s. La amistad es una gran ayuda para el crecimiento, la confianza en uno mismo y el aprendizaje de habilidades sociales necesarias en la infancia y más adelante en la vida adulta.

*Ver Millie Ferrer y Anne Fugate*

## EL EQUIPO



Rita Erben (Alemania)

Rita Erben nació en 1955, vivió en Colonia, y en la actualidad, desde 2008, en el Sur de la India, en Auroville. Estudió Pedagogía Social y ciencias de la Comunicación. Después de 10 años trabajando como pedagoga social, cambió su trabajo al área de los medios de comunicación. De 1993 al 2008 trabajó como escritora independiente para la radio y la TV públicas (ARD y ZDF) con enfoque en derechos humanos y política social. *Durante 15 años trabajé en muchos lugares de todo el mundo, en zonas de crisis y guerra. Durante este tiempo aprendí que no podemos encontrar la paz por medio de la violencia, la ciencia, la revolución o la religión. La paz sólo puede ser encontrada dentro. La creación de este documento sobre la paz es un pequeño paso en esa dirección.*



Astrid Kummer (Alemania)

Nació en 1970 en Viernheim. Asistió al Colegio de Educación en Berlín. Más tarde trabajó durante un año en una escuela de niñas en Londres. De 1995 hasta el 2010 vivió en Auroville, India, donde creó varios proyectos sociales y culturales. En los últimos años participó en talleres de payaso y teatro en diferentes países, aplicando lo aprendido en sus proyectos. *Siento que es muy importante el auto conocimiento, ser conscientes de nuestros sentimientos e inhibiciones, de las diferentes partes de nuestro ser, nuestra fuerza y nuestra parte débil, así como de la manera en que nos relacionamos con las demás personas. Esto les daría la capacidad de relacionarse con los demás de forma pacífica.*



Emanuele Scanziani (Italia)

Nació en 1966, Milán. Comenzó a ser un ilustrador a los 16 años y trabajó durante 12 años en el negocio de su familia, una oficina de dibujo, creando tarjetas de felicitación e ilustrando libros. En 1995 llegó a Auroville donde trabaja como ilustrador de libros y en proyectos de todo el mundo promoviendo un desarrollo sostenible, a través de proyectos educativos.



Ralf Willinger (Alemania)

Periodista y mediador, ha trabajado para la organización de derechos del niño terre des hommes desde 2007. *He encontrado gente joven en mis visitas a lugares de conflicto que organizaban demostraciones por la paz y partidos de fútbol a pesar de las amenazas de muerte. Esas personas son como fuentes de paz que pueden despertar la fuerza de la paz que yace profundamente dormida en nuestro interior. Ellas pueden inspirar los demás con su entusiasmo y audacia. Es importante fortalecer esta fuerza de la paz interior, así como la comprensión hacia los demás y hacia uno mismo. Puede hacerlo con la ayuda de este maravilloso manual. Mis hijos están encantados con Papui, Dragui y AlgoMás.*



Oliver J. Wiebelt (Alemania)

Nació en Heidelberg, Alemania, en 1968. Empezó su carrera profesional como banquero. Ha participado en seminarios de crecimiento personal y enseñaba programación. Vive en Auroville desde varios años. *Para mi toda la vida es una cuestión de consciencia ... Aunque ello no nos impida cometer errores, es la base para el cambio. La humanidad está en el umbral de un gran cambio y hemos de plantar la semilla y la tierra ahora y que los niños disfruten de una mejor vida sin violencia.*



S. Mahalingam (India)

*Estoy muy contento de haber contribuido una pequeña parte, como aquella de la ardilla en el Ramayana, en este proyecto benevolente, imaginativo y efectivo para ayudar a los niños y niñas a ser verdaderos evitando la violencia y viviendo en armonía en la familia en la comunidad y en el mundo. Agradezco a Rita por darme una oportunidad de servir en esta noble causa.*



Maria Desamparados Aznar Arce (España)

*Me sentí inspirada a tomar parte en este trabajo por su valor educativo. El tema es importante y muy relevante en este momento en nuestro planeta y el enfoque es muy comprensivo. La traducción al español ayudará a las personas de mi cultura a comprender nuestras maneras específicas de violencia, por ejemplo la violencia de género, y a soñar con un mundo mejor.*

# AUROVILLE

Las autoras y muchas de las personas que participaron en la realización de este proyecto viven en Auroville.

Auroville fue fundada como una ciudad universal por Mirra Alfassa de nacionalidad francesa y llamada “La Madre”. Siguiendo una llamada de la UNESCO, el 28 de febrero de 1968 llegaron jóvenes representando 124 naciones y todos los estados de la India para inaugurar la ciudad y recibir su Carta de fundación.

El propósito de Auroville es realizar la unidad humana – en la diversidad. Hoy Auroville es reconocida como el primero y único experimento internacionalmente respaldado que sigue en marcha hacia una unidad humana y transformación de la consciencia, que también investiga de forma práctica el desarrollo sostenible y las necesidades sociales, culturales y espirituales de la humanidad.

Auroville está situada al Sur de la India y tiene habitantes de más de 40 naciones de todas las edades, desde la infancia hasta mayores de 80, de todas las clases sociales y culturas, representando el conjunto de la humanidad. La población de la ciudad crece constantemente y en la actualidad es de 2,000 personas de las que aproximadamente un tercio son de la India. Auroville es un modelo único de experimento para la paz y la convivencia internacional. La ciudad está diseñada para un máximo de 50,000 habitantes. Entre otras, organizaciones que apoyan los ideales de Auroville son la UNESCO y la Unión Europea.

“Auroville quiere ser una ciudad universal donde hombres y mujeres de todos los países puedan vivir en paz y en progresiva armonía por encima de todos los credos, políticas, y nacionalidades. El propósito de Auroville es realizar la unidad humana.”

*Mirra Alfassa*





## UN SUEÑO

Debería existir en algún lugar de la tierra un lugar que ninguna nación pudiera reclamar como suyo, un lugar donde todas las personas de buena voluntad con una aspiración sincera, pudieran vivir libremente como ciudadanas del mundo, obedeciendo a una sola autoridad, la Verdad suprema; un lugar de paz concordia y armonía donde todos los instintos guerreros de la humanidad serían utilizados exclusivamente en conquistar la causa de sus sufrimientos y miseria, en superar sus debilidades e ignorancia, en triunfar sobre sus limitaciones e incapacidades; un lugar donde las necesidades del espíritu y búsqueda de progreso prevalecería sobre la satisfacción de los deseos y pasiones, la búsqueda de placeres y goze material.

En este lugar los niños podrán crecer y desarrollarse integralmente sin perder el contacto con su alma. La educación será dada no en vistas a pasar unos exámenes y obtener títulos, sino para enriquecer las facultades ya existentes y desarrollar otras nuevas. En este lugar los títulos y posiciones serán suplantados por la oportunidad de servir y organizar. Se atenderá con igualdad a las necesidades del cuerpo de todas y cada una de las personas.

En la organización general la superioridad intelectual, moral y espiritual encontrará expresión no en incrementar los placeres y poderes de la vida, sino en el aumento de los deberes y responsabilidades.

La belleza artística en todas sus formas, pintura, escultura, música, literatura estará disponible igualmente para todos, la oportunidad de compartir las alegrías que esto produce sólo estará limitada por las capacidades de cada persona y no por su posición social o financiera.

Porque en este lugar ideal el dinero ya no será el señor soberano. El mérito individual tendría mayor importancia que el valor que damos a la riqueza material y la posición social. El trabajo allí no sería un medio de ganarse la vida sino un medio de auto-expresión para desarrollar las propias capacidades y posibilidades haciendo al mismo tiempo un servicio al grupo, que por su parte proveería la subsistencia para cada persona y área de trabajo.

En resumen, sería un lugar en el que las relaciones humanas normalmente basadas en la competición y la lucha, serían reemplazadas por relaciones de estímulo para hacer mejor, de colaboración y auténtica fraternidad.

*Mirra Alfassa*



# terre des hommes

## Apoyo a la Niñez

Nuestro objetivo es tener un “terre des hommes”, que en francés significa “tierra de la humanidad”. Contribuimos a poner fin a la violencia contra los niños y niñas y a protegerlos de la esclavitud, la explotación, el abuso y el abandono. Estamos comprometidos a ayudar a los niños y niñas a crecer en un ambiente saludable y sostenible que les brinde oportunidades de vida a las generaciones futuras.

terre des hommes es independiente de gobiernos, empresas, comunidades religiosas y partidos. No enviamos empleados o compañeros de trabajo desde Alemania, sino que proporcionamos apoyo financiero y estratégico a las organizaciones locales. Nuestras organizaciones copartes organizan y desarrollan proyectos sociales centrados en los derechos de la niñez. Siempre que es posible, los niños participan en la planificación y ejecución de esos proyectos. Además del apoyo directo a nivel local, nos comprometemos a nivel político a través de campañas y trabajo de incidencia para mejorar las condiciones de vida de los niños y niñas.

terre des hommes Deutschland e.V. fue fundada en el año 1967 por personas comprometidas a ayudar a niños y niñas gravemente heridos en el contexto de la guerra de Vietnam. Somos miembros de la red de la Federación Internacional Terre des Hommes y actualmente apoyamos más de 430 proyectos en todo el mundo. En Alemania, unos 1.400 voluntarios de más de 90 lugares participan con terre des hommes en la lucha por los derechos de la infancia.

### **Cuenta para donaciones**

**IBAN DE34 2655 0105 0000 0111 22**

**BIC NOLADE22XXX**

Soyez Vrai – Non Violent    ס'היה אמתית    सच्चे बनो-हिंसक नहीं।    Sii Vero  
Juntos contra a violência    உண்மையுள்ளவனாய் இரு    வன்முறை த  
ander – Ohne Gewalt    Soyez Vrai – Non Violent    ס'היה אמתית  
सच्चे बनो-हिंसक नहीं।    Sii Vero - Non Violento    Se Verdadero y no Viole  
violento    Be True - Not violent    폭력을 넘어, 사랑으로...    Juntos contra  
Juntos contra a violência    உண்மையுள்ளவனாய் இரு    வன்முறை தவிர்

**SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO** es un programa de prevención de la violencia para niños, niñas y jóvenes en las escuelas y otros entornos sociales. Aprenden a percibir y expresar sus sentimientos y a lidiar con su rabia y frustración.

También aprenden a sentir empatía con los demás y a resolver los conflictos pacíficamente y sin violencia. De esta manera, se fortalece la autoestima de los niños, niñas y jóvenes y se tornan fuertes para la vida en el mundo de hoy.

