

# SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO

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

PARTE TEÓRICA



Un Manual para Escuelas  
y otras Instituciones



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

El propósito de este Manual para la Paz es que su mensaje llegue al máximo número de personas. Si usted desea reproducir su contenido por favor póngase en contacto con las autoras o con el editor.

© 2015 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

Dra Elizabeth Patiño, Josephine Wragge

### Consultores

Peter y Julia Strack

### Creado en

La Ciudad Internacional de Auroville (India)

### Editor

terre des hommes Alemania

Apoyo a la Niñez

Ruppenkampstr. 11a

49084 Osnabrück, Alemania

[www.tdh.de](http://www.tdh.de) | [www.redhandday.org](http://www.redhandday.org)

### Contacto

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

# SE AUTÉNTICO NO VIOLENTO

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

Rita Erben, Astrid Kummer y  
Emanuele Scanziani

Editor: terre des hommes Alemania



# ÍNDICE

PRÓLOGO DE TERRE DES HOMMES .....	7
Instrucciones Para Educadores Y Trabajadoras Sociales .....	9
1. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA? .....	11
Introducción .....	11
Las Cuatro Categorías De Violencia .....	12
Aprendiendo A Comprender La Violencia .....	15
Papel Que Desempeñan Los Adultos Educadores Y Trabajadores Sociales .....	16
Cadena De Violencia .....	19
2. LA COMUNICACIÓN .....	21
Comunicar Efectivamente .....	22
Percepción y Aprendizaje Intercultural .....	23
3. EMPATÍA .....	24
¿Qué Es La Empatía? .....	24
Cultivando La Empatía En los Niños, las Niñas y Adultos .....	25
4. ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS? .....	28
Burlas E Intimidación .....	29
Comprensión Del Comportamiento Intimidatorio .....	30
5. CONTROL DE LOS IMPULSOS .....	31
¿Qué Significa El Control De Los Impulsos? .....	31
6. MANEJANDO LA IRA .....	32
7. LOS CONFLICTOS Y SUS SOLUCIONES .....	34
Cómo Empieza Un Conflicto .....	34
Las Etapas En La Escalada Del Conflicto .....	36
Diez Reglas Para Evitar La Escalada Del Conflicto .....	39
Niños y Niñas Con Dificultades Conductuales .....	43
Mediación .....	43
8. DESARROLLAR LA AUTOCONFIANZA .....	44
El Secreto De La Fuerza Interior .....	44
9. LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ .....	50
10. DERECHOS IGUALES PARA NIÑOS Y NIÑAS .....	55
11. AMISTAD Y AMOR .....	58
EL EQUIPO .....	59
SOBRE AUROVILLE .....	61
SOBRE TERRE DES HOMMES .....	63



# PRÓLOGO

## Reforzar la energía pacífica 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 a alguien 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 y insulta a otros porque piensa que es el único modo de conseguir lo que quiere o porque se siente triste, tratado injustamente o profundamente herido interiormente.

Es muy importante para las personas que trabajan con niños y niñas enseñarles que ser pacífico y no usar violencia en un conflicto significa ser muy fuerte y seguro de si mismo. Aún más importante es vivir este mensaje en lugar de predicarlo. Los educadores, trabajadoras sociales y los padres son modelos a imitar 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 mental o verbal, como la burla o la humillación, deben de permitirse. En lugar de esto, deberían mostrar a los niños y niñas 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 trata simplemente 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 de la Niñez de las Naciones Unidas, que ha sido ratificada por todos los países excepto por los Estados Unidos y Somalia. Por lo tanto, la protección contra la violencia y su prevención es un derecho humano central y 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 vivir en paz con otra gente y la naturaleza no es fácilmente alterado mientras el entorno emocional de los niños y niñas los apoye y sostenga. Por consiguiente, el amor y cuidado de 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 prójimos. “Se Auténtico No Violento”, el título del manual, muestra esto 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 tiene que ser reforzado. Niños y niñas fuertes y seguros de si mismos que lleven 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. Están por ejemplo cientos de miles de jóvenes “Activistas de la Mano Roja” de todo el mundo, quienes protestan contra el empleo de niños y niñas soldados<sup>1</sup>. O grupos juveniles de paz y objetores de conciencia contra el servicio militar en Colombia y en otras zonas de conflicto, quienes valientemente se deciden a romper el círculo vicioso de violencia en su país.

Fortalecer el 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. Estos proyectos están localizados en Latinoamérica, Asia, África y en Alemania. El autoestima, la voz interior, el AlgoMás, de muchos de esos niños y niñas está debilitado. Ellos 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.

De modo similar, Dragui y AlgoMás son los mejores amigos del pequeño Papui en el maravillosamente ilustrado Cartoon del manual de paz. Ellos le ayudan a curarse 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 padres. La parte teórica anima a los lectores a reflexionar sobre sus sentimientos 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 imitar. La parte teórica también forma la base para una comprensión verdadera de como los conflictos y la violencia desarrollan y como pueden ser solucionados. La parte práctica, por otra parte, contiene el concepto para transmitirles ese conocimiento a los niños y niñas. En 33 sesiones de grupo de una hora cada una, diseñadas para niños y niñas entre 6 y 12 años, los niños y niñas pueden aprender por medio de juegos, historias, respiración y ejercicios de relajación.

La lectura del manual y del Cartoon es una experiencia alegre, ya que contiene bellas frases de verdad. Quisiera expresar mi gratitud al equipo de Rita Erben, Astrid Kummer, Emanuele Scanzani y todos los demás. El equipo ha trabajado en este manual de paz durante mucho tiempo y con gran esfuerzo. ¡Felicidades!

terre des hommes y sus copartes usarán el manual de paz en Latinoamérica, África, Asia y Alemania y contribuirán a su amplia difusión. Es un extraordinario instrumento para prevenir la violencia y para una educación para la paz - un paso pequeño pero significativo en el camino a un mundo más pacífico.



Ralf Willinger

Departamento de Derechos de la Niñez  
terre des hommes Alemania - Apoyo a la Niñez

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



# ¿CÓMO USAR ESTE MANUAL DE LA PAZ?

## Instrucción para Educadores/as y Trabajadores/as Sociales

**SE AUTÉNTICO - NO VIOLENTO** es un programa para reducir el comportamiento impulsivo y agresivo de los niños para alumnos e instituciones sociales. El plan de estudios es estructurado en un camino de modo que esto pueda ser usado internacionalmente: para niños y niñas en lugares conflictivos, en países en vía de desarrollo y también en un el contexto occidental cotidiano.

La violencia es frecuente por todas partes. La violencia puede pasar en todas partes del mundo: en escuelas, en el patio, sobre el autobús, en casa. Este programa cubre el año escolar con 33 sesiones y está dirigido a los 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 impulsivo y agresivo en los niños y niñas.

Ellos aprenderán a reconocer sus sentimientos y los expresarán de una manera sana y positiva. Solucionar conflictos pacíficamente sin el empleo de la fuerza o la violencia es el objetivo de aprendizaje de este programa.

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



Estos son los componentes básicos primarios del programa **SE AUTÉNTICO - NO VIOLENTO**. A continuación deseamos ilustrar los modos alternativos de cultivar en los niños y niñas la auto-confianza a fin de hacerlos “fuertes” para tratar con el mundo de hoy.

## Carpeta de Trabajo A4

1. La carpeta contiene un **manual con la base teórica** para tratar conflictos civiles. Por ejemplo: “ ¿Qué es violencia? “ y “Los pasos en la escalada del conflicto “. Base educativa: Manejando la Ira, Empatía y Control de los impulsos.

2. Un **manual con instrucciones prácticas** para educadores/as y trabajadores/as sociales con explicaciones para el tiempo de grupo. El manual está ilustrado con dibujos claros.

3. **Una revista** con historietas de Papui y sus Aventuras, su dragón y AlgoMás. Papui es el modelo constante en todo el proyecto.



El pequeño muchacho Papui es un ser muy especial y un gran observador. Papui repetidamente experimenta confrontaciones con la violencia, el miedo y las situaciones de conflicto y dificultad:

¿”Cómo actúa Papui frente a ello? ¿Cómo soluciona él 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 yo interior- que son poderes sanadores - Papui trata de averiguar el significado más profundo detrás de las cosas y no juzgar a otros sino más bien de-

sarrollar el entendimiento y la empatía hacia el prójimo. Las historias de Papui serán compartidas con los niños y niñas en forma de historietas.

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

### 4. Material de trabajo (anexos de la parte practica)

#### Fichas

formato A4 Cuadros claramente dibujados con situaciones de conflicto. Situaciones clave de “Papui y sus Aventuras“. 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.

#### Póster A1 / Carteles (capítulo 26 parte práctica)

Dos números relacionados con el tema tratando con conflictos civiles adaptados para niños.

- El primer cartel muestra cómo un conflicto llega a su máximo de escalada (9 pasos).
- El segundo cartel muestra una solución alternativa y algunas posibilidades para tratar con un conflicto pacíficamente.

# I. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

## Introducción:

### ¿Cómo comienza una guerra?

“Papa, 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 América a hacer la guerra contra Alaska? Allí sólo hay esquimales, 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 grita atrás: “ 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 lo puedo imaginar bastante bien.”



En cualquier parte donde haya interacción entre las personas, no importa la edad, existe un potencial para el 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.

## 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 apunte a la impetuosidad, al daño o destrucción de objetos, plantas, animales, otros seres humanos o uno mismo es considerada como violencia.”**

*(Consultar: “Angry Young Man. Pg.14)*

Para más claridad, nos gustaría diferenciar la violencia en cuatro categorías, expresamente trabajando con la niñez:

1. Violencia Física
2. Violencia Psicológica
3. Violencia Verbal
4. Violencia Contra Cosas

### Violencia Física

La violencia física implica que una persona daña a otra 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 de la violencia es la violencia infligida a uno mismo, que no está demasiado extendida entre la niñez.





## Violencia Psicológica



La violencia psicológica 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 y humillar a otros. Esto puede hacerse directamente o a espaldas de la persona.



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.

## 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 la ira, el desacuerdo, miedo, desespero o falta de atención, etc. A fin de prevenir y transformar la violencia, primero tenemos que encontrar la raíz, la causa primera y en segundo lugar, tenemos que trabajar en disolverla.



He aquí una cita que pone en énfasis esto:

“La violencia genera en las relaciones interpersonales, sea cual fuere la forma que éstas adquieran, una situación que es la etapa final de conflictos no expresados, malentendidos acumulados e interpretaciones erróneas. La violencia es una expresión de insatisfacción y amargura.

Incluso si la violencia se usa como medio para solucionar conflictos, siempre generará nuevos conflictos.

*(Bruendel, H., Hurrelmann, K.)*

La Violencia siempre genera violencia, bien ya sea en la familia, en la escuela, en el trabajo o entre amigos. La violencia se transmite de generación en generación, con frecuencia en las personas más vulnerables y débiles.

Es extremadamente importante estudiar los orígenes de la violencia ya que ésta hunde sus raíces en el pasado; 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 o excluir los del grupo porque esto solamente empeorará la situación. De la misma manera, es importante de ayudar los niños y las niñas comprender que alguien que hacia agresivamente realmente necesita ayuda y amistad más castigo y miedo.

Vemos bien que es mucho mejor y más positivo tratar de manera comprensiva y con 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, necesitamos estar alerta y sensitivos a sus signos no verbales. Sólo entonces estaremos en posición de poder sugerirles soluciones apropiadas y efectivas.

## Papel Que Desempeñan Los Adultos, Educadores Y Trabajadoras Sociales

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

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

Para unas la violencia comienza por ejemplo cuando un niño o una niña empieza a molestar o acosar a otro. Para otras empieza cuándo el niño o la niña golpea físicamente a otro.

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 ha de ser esa intervención y los medios utilizados, para que actúen los niños de manera sana consigo mismos y sus compañeros?

Para transformar eficazmente estas conductas difíciles y destructivas, es esencial examinar las 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 interaccionamos y comunicamos con 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 y vecindario. Si como docentes fracasamos en actuar de manera justa, ellos no sólo dejarán de respetarnos como educadores sino que crecerán también copiando las interacciones malsanas de los adultos (especialmente educadores y padres) que a la larga les resultarán dañinas.

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 AUTÈNTICO - NO VIOLENTO**, veremos que nos volvemos mucho más conscientes de nuestras propias percepciones y sentimientos – y de cómo nos comunicamos con los demás. Este programa puede ser también un instrumento muy útil para que desarrollemos estas cualidades.

En los siguientes capítulos mostramos cómo surgen los conflictos, cómo intensifican y se vuelven incontrolables. También demostramos maneras de tratar los conflictos pacíficamente y otras soluciones alternativas.

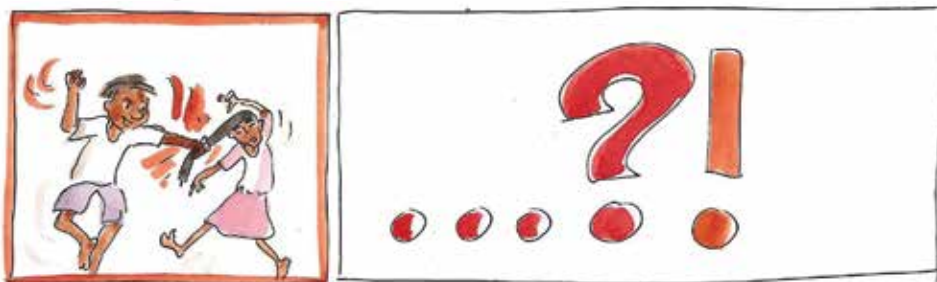
Casi siempre la violencia genera violencia, bien sea en la familia, en la escuela o en el trabajo. La violencia se transmite de una generación a otra. Sólo terminará cuando nuestros niños y niñas aprendan a resolver sus conflictos pacíficamente sin el uso de la violencia. Los niños y niñas son el futuro. 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.



# Historia del Sur de la India



Que como de costumbre le vuelve a pegar a su madre. Raghu está desesperado y enfadado con su padre.



Raghu sale de casa y pega a su amiga porque ha visto a su padre hacerlo.



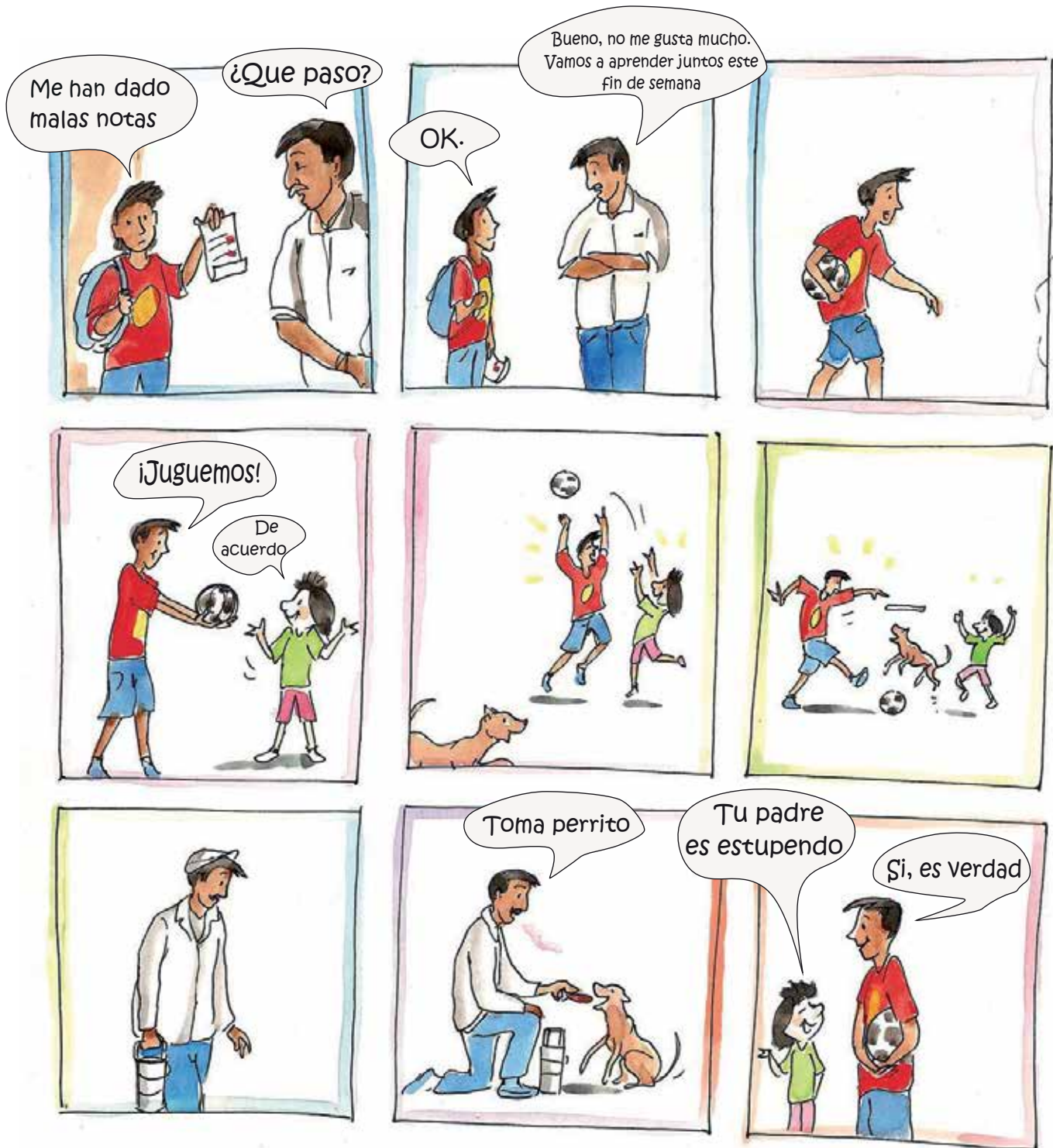
## Cadena de violencia

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



## 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.

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



Nuestra experiencia nos ha enseñado que no es siempre fácil comprender a todo el mundo. Los malos entendidos son inevitables y pueden ocurrir con frecuencia, incluso entre personas que hablan la misma lengua.

Esto es así porque en la comunicación además de las palabras habladas, participan más elementos. 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 una atmósfera de tensión y agresión que con frecuencia nos hace sentirnos heridos, ofendidos, rechazados o contrariados. 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 puede también enviar mensajes. Generalmente hablando, la cultura occidental subraya la importancia del contacto visual porque se considera que éste indica un interés y una atenta escucha. Pero en otras culturas es al contrario, indica una falta de respeto.

## Comunicar Efectivamente

Para comunicarnos efectivamente con los demás tenemos unas 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.

(Hemos incluido algunos ejercicios prácticos y juegos que permiten aprender cómo utilizar estas herramientas.)

### Enviar 'Yo-Mensajes'

Al hablar o compartir opiniones con otras personas, es importante utilizar palabras como 'yo' o 'a mí'. 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 tiempo para que hable. Si no comprendemos algo, preguntemos para aclararlo. Verifiquemos que no hay mensajes escondidos y hagamos un esfuerzo para identificarnos con la persona en la medida de lo posible. 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
- Enfocarnos en el contenido
- No permitirnos el estar distraídos
- Preguntar para aclarar cosas
- Retener nuestras opiniones y juicios
- Reconocer nuestros propios sentimientos y sensaciones
- Reconocer los sentimientos y percepciones de los demás

## Dejar que la persona termine de hablar

Aunque esta sería 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 dejan que los demás digan ni 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.

## Percepción y Aprendizaje Intercultural

Esencialmente, el comportamiento humano es determinado por la percepción, por ej., 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. (¿Qué 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. Cada sociedad o nación tiene su propia cultura particular. 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 es siempre una historia de lo que la audiencia piensa”*

*Hermann Hesse, Heumond*

# 3. EMPATÍA

## ¿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 de otra persona”*

*(Expresión amerindia 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.

Los Seres humanos nacemos ‘con antenas’ invisibles que nos permiten identificarnos con los sentimientos de otras personas. Utilizando esas ‘antenas’ invisibles - y poniéndonos en sus ‘mocasines’, como dice el refrán - aumentamos la probabilidad de entendimiento y disminuimos la probabilidad de reaccionar impulsivamente. Los científicos han descubierto que estas ‘antenas’ son en particular sensitivas para leer el lenguaje corporal, por ejemplo las expresiones faciales – pero sólo el 80 % de esta información es deliberadamente percibida y almacenada en nuestro cerebro. También se ha descubierto que la información emocional se transmite principalmente a través de la entonación y la comunicación no verbal.

Nacemos pues con esta capacidad de percibir mensajes emocionales, por ejemplo, una madre recibe una señal no verbal de su bebé, y reacciona de acuerdo con ella; cambiando sus pañales o dándole el biberón (la pacha) cuando llora, por ejemplo.

De la misma manera, el bebé es también receptivo y capaz de identificarse con los sentimientos de la madre. Si desarrollamos esta capacidad y la utilizamos deliberadamente nos ayudará a desarrollar nuestro entendimiento de los demás y nos permitirá compartir sus sentimientos.





Cuanto más compartamos deliberadamente los sentimientos de otra persona, menos malentendidos y desacuerdos ocurrirán y será menos probable que reaccionemos con violencia, ira o resentimiento. Por otra parte aumentaremos nuestra capacidad de reaccionar con amor y entendimiento. Esto anima a los demás a hacer lo mismo y así abrimos las puertas a la comunicación acertada y eficaz.

Para tener empatía es esencial que tengamos un entendimiento bueno de nosotros mismos. Esto quiere decir ser conscientes de nuestros sentimientos y capaces de reconocerlos. Tenemos seis sentimientos básicos: tristeza, alegría, ira, miedo, sorpresa y repulsión.

Cuando aprendemos a percibir nuestros propios sentimientos, somos capaces de percibir y reconocer los sentimientos de otras personas.

Incluso si no lo reconocemos – o no somos conscientes de ello – todos hemos nacido con la habilidad de la empatía. Algunos de nosotros puede que sintamos que hemos perdido esta capacidad con el paso del tiempo, pero siempre podemos reaprender y desarrollarla.

## Cultivando la Empatía en los Niños, Niñas y Adultos

### Extractos de una lectura

Empatía – Una guía práctica para desarrollar la empatía explicando las distintas fases. 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 sensitivos seamos mayor será nuestra habilidad para captar los matices emocionales sutiles.

Ser capaz de comprender correctamente los mensajes emocionales de otra persona nos capacita para 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: el miedo puede provocar agresión. La empatía nos permite interpretar exactamente el resorte emocional de ese comportamiento y responder de manera apropiada a esos sentimientos de miedo (con seguridad, comprensión...).

En sus diferentes enfoques, estos programas comparten ciertas estrategias comunes. Primero, el espacio para la introspección y la reflexión es creado, dentro de la estructura de cada programa, para posibilitar la conciencia de uno mismo.

Segundo, la empatía puede ser apoyada sólo cuando el facilitador (el profesor, líder, o mentor) es una persona enfática. Las reacciones de los educadores a situaciones y gente, la capacidad de manejar sus propias emociones y la relación con los demás, tiene un impacto directo sobre su capacidad de determinar el desarrollo emocional de una clase. Así, incluso cuando el foco primario de un programa es 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 tener la capacidad para relacionarnos y actuar recíprocamente con los demás como medio de “ supervivencia.” Steve Hein forma parte de un grupo de investigadores en este campo que han creado un sitio en la 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 intentáis 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	Imaginad 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 LOS SENTIMIENTOS?

Poema de Katia, una niña de 11 años



Los sentimientos van



Los sentimientos vienen



Hay sentimientos dentro  
y alrededor nuestro



A veces son buenos .....



... a veces no.



Pero todos tenemos  
sentimientos



Estar encerrada y  
sentirse insegura  
son sentimientos  
que no nos gustan.



Como ha sido tan bellamente expresado en este poema de Katia los sentimientos son cambiantes, transitorios y difíciles de medir. Son reacciones a nuestras necesidades, deseos, intereses y experiencias. Los sentimientos 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 estos sentimientos, a reconocerlos 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 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 un rechazo o negación de éstos, 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 sentimientos de remordimiento, culpabilidad, desespero o depresión.

Por lo tanto, es crucial que no sólo aprendamos a reconocer nuestros sentimientos, sino que deliberadamente los dirijamos de modo no perjudicial o peligroso para nosotros o las demás personas, animales o cosas.

Como personas educadoras y trabajadoras sociales, es en particular importante animar a los niños y niñas tímidos o poco dispuestos, para que hablen de sus sentimientos. Cuando los niños y niñas tímidos y en general todas las personas, son capaces de expresar sus sentimientos y emociones, con mayor probabilidad se comportarán de modo positivo. Si realmente muestran los signos 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 nuestros sentimientos desagradables, eso no nos da el derecho a expresarlos 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 del control de los impulsos.

## Burlas e Intimidación

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 amenazados y burlados por otros mayores en algún momento de su niñez y por lo general no es dañino cuando se hace de modo juguetón y amistoso (y ambos niños lo encuentran gracioso.) Pero, cuando las burlas se hacen rencorosas o desagradables, pasando por alto la línea del respeto, puede ser considerado una intimidación y ¡tiene que ser detenido! La intimidación es una conducta agresiva que hace daño o controla a otras personas.

A veces, la intimidación puede implicar los golpes, el dar patadas, empujar o forzar a alguien para obligarle hacer algo. Sin embargo, la intimidación no sólo se limita al empleo de abuso físico - también puede tomar la forma de abuso verbal o psicológico, como, amenazas, rechazo, persecución o abandono. Por ejemplo dar apodos a alguien, decirles cosas repugnantes para humillar a las personas, haciendo que se sientan inferiores, insignificantes e incluso ignorándolas a propósito o faltar 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 pueden perder su autoestima y en casos

severos esto puede llevar a tragedias horribles, accidentes, suicidios, o asesinatos en la escuela.

## Comprensión del Comportamiento Intimidatorio

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 que es 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 una cosa "chula". Su necesidad de 'pertenecer', para sentirse aceptado dentro de un grupo o de ser popular puede ser tan fuerte que lo consideren necesario.

### 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 son diferentes por su talla, aspecto, raza o religión. Y con frecuencia niños y niñas con dificultades de aprendizaje son seleccionados por su vulnerabilidad y constituyen 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, burlados o explotados en casa - a menudo imitarán este comportamiento en la escuela.

### Influencia de los Medios de Comunicación

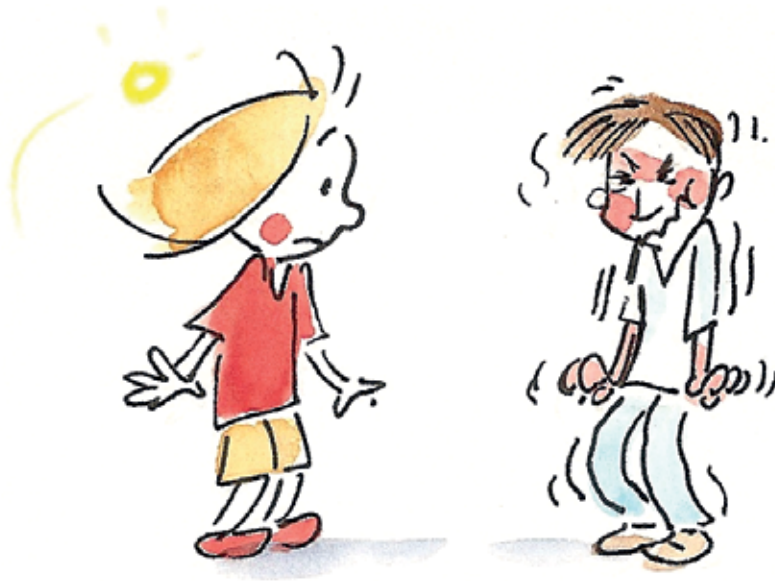
Los niños y niñas, con frecuencia, son expuestos a la violencia en programas de televisión, películas y juegos de ordenador. Son fácilmente influenciados y a veces incluso imitan lo que ven en la pantalla.



# 5. CONTROL DE LOS IMPULSOS

Desafortunadamente, los conflictos son parte de la vida diaria y con frecuencia crean tensión. Ignorar esta tensión puede dar lugar a una conducta impulsiva, como por ejemplo gritar, dar portazos, expresar agresividad con las demás personas, etc. Aunque estas expresiones parezcan liberar en su momento, 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 tenemos en cuenta su comportamiento o les ponemos límites, pueden sentir que la solución a esa forma de comportamiento agresivo es efectiva porque ¡para ellos sirvió! Por ello es importante que no sólo atendamos esta clase de comportamiento, sino, que también actuemos como ejemplos ya que, con frecuencia, el comportamiento impulsivo en los adultos conduce al comportamiento impulsivo en los niños y las niñas.



## ¿Qué significa Control de los Impulsos?

Básicamente controlar los impulsos significa ser capaz de evitar por medio de la voluntad y el aprendizaje, la conducta impulsiva. 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 con técnicas y juegos, teatro, historias y discusiones abiertas.

## 6. MANEJANDO LA IRA

La ira es un sentimiento muy molesto, de enojo o resentimiento, como resultado de un agravio supuesto o real. Como el miedo, o la tristeza, la ira es simplemente una emoción humana que sentimos en nuestras vidas en algún momento determinado. Puede incluso ser considerada como una emoción necesaria – ya que puede actuar como señal - y así, advertirnos de un posible peligro. E incluso puede ayudarnos a establecer fronteras personales - y permitirnos disociarnos de un insulto, hostigamiento, o un comportamiento irrazonable de alguien.

No es, por lo tanto, la ira en sí misma lo que causa daño, sino, el volverse iracundo. Por ejemplo; si actuamos antes de pensar en vez de pensar antes de actuar, seremos más propensos a actuar con impulsividad en vez de hacerlo razonablemente y lo más probable es que expresemos nuestra ira de manera destructiva: como puede ser 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 que si suprimimos nuestra ira tampoco nos enfrentamos a ella de



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

*Hermann Hesse, Demian*

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

*Mahatma Gandhi*



manera constructiva pues lo más probable es que nos volvamos una 'olla a presión' y explotemos.

Aprender a manejar nuestra ira es más fácil cuando hemos aprendido a reconocerla: "Estoy enojada porque él ha cogido mis cosas sin preguntarme." Una vez que hayamos aprendido a reconocerla, debemos dar un paso atrás, que nos permitirá pensar en maneras más constructivas de superarla: "Por favor me puedes devolver mis cosas porque las necesito." También es aconsejable cambiar de actividad, salir, hacer deporte, escuchar música, escribir, pintar, sentarse bajo un árbol, etc.

Cuando nos sentimos provocados 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 sudores. En tal estado de agitación los conflictos son difíciles de resolver. Si no hemos aprendido a dar un paso atrás la tensión puede volverse insoportable y puede que de pronto explotemos en un arranque de ira. Esta salida incontrolada no sólo empeora la situación sino que puede también dejarnos con más sentimientos negativos, como la culpa y el remordimiento.

**"Lo Bueno nunca puede nacer de la violencia."**

*Mahatma Gandhi*

**"La Violencia es el arma de los débiles, la no violencia es de los fuertes."**

*Mahatma Gandhi*

**"La violencia se cierra a sí misma."**

*Lao -Tse*

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

# 7. LOS CONFLICTOS Y SUS SOLUCIONES

## Cómo empieza un conflicto

Los conflictos normalmente empiezan cuando surgen diferencias de opinión, intereses necesidades, o deseos. Son una lucha entre dos tendencias o deseos incompatibles. A veces los conflictos pueden conducir a una tensión emocional, especialmente cuando no hay mutua tolerancia o apertura en las personas implicadas.

Esto puede generar en nosotros sentimientos de ira, rechazo o indiferencia. Las diferencias de opinión e ideas son con frecuencia inevitables ya que cada persona es única.

Los argumentos pueden formar parte de nuestro desarrollo natural e incluso pueden ser una forma de interacción sana que haga más flexible nuestra manera de pensar y razonar, sobre todo si desde temprana edad, en la escuela, aprendemos no sólo a respetar sino a apreciar las opiniones de los demás y a resolver conflictos de manera más creativa y eficaz.

Un ejemplo de conflicto en la escuela:

*María y su amiga Susana tienen un argumento a la hora del recreo. María quiere jugar a la pelota con su amiga pero Susana prefiere jugar con su muñeca. María se enfada y le grita a Susana: "No es justo! ¿Por qué siempre tenemos que hacer lo que tú quieres y nunca lo que yo quiero?"*



*Susana se retira y deja de hablarle. María se siente confusa y piensa que el silencio de su amiga significa que ya no le gusta como amiga. Se siente rechazada e ignorada y estos sentimientos aumentan su enfado y frustración: “ ¡Ya no eres más mi amiga, te odio!”. Esto crea un trastorno en Susana y se echa a llorar. María se escapa y ninguna entiende qué ha pasado.*

¿En este contexto, qué significa la empatía?

*María y Susana han entrado en mutuo conflicto: ambas quieren jugar juntas, pero María quiere jugar a la pelota, mientras que Susana quiere jugar con su muñeca. Ninguna de las dos quiere hacer lo que la otra quiere y esto conduce a la tensión emocional entre las dos.*

*Ambas han aprendido a expresar sus sentimientos y manejar situaciones de conflicto de modo muy diferente. Cuando María se siente alterada, por ejemplo, porque Susana no quiere jugar lo mismo que ella, se enfada y comienza a gritarle. Susana por otra parte, aunque igualmente trastornada, no dice nada y se aleja de su amiga esperando que cambie ‘la situación’.*

*Esto obviamente no ocurre ya que ninguna de las muchachas ha aprendido a respetar sus opiniones o a tratar con sus emociones. Pues, María sigue gritando y Susana se echa a llorar. Ambas están en conflicto pero una reacciona con la ira y la otra con el llanto . Ninguna de ellas entiende el comportamiento de la otra y María se escapa y abandona a su amiga llorando. De esta manera el conflicto continúa y ambas al final pierden lo que ninguna de ellas quería perder: la amistad de la otra.*

*¿Podríamos girar la historia de modo que tuviera un final completamente diferente?. Todo es posible y por lo general, la mayor parte de los conflictos pueden ser solucionados. Por ejemplo: ¿Qué hubiera ocurrido si María y Susana hubieran aprendido a respetar sus diferencias de opinión e intereses, o que hubieran aprendido a manejar sus sentimientos y tener empatía para otras personas?*

¿Quizá su conflicto se hubiera resuelto pacíficamente?

*María y su amiga Susana tienen un argumento a la hora del juego. María quiere jugar a la pelota con su amiga, pero Susana prefiere jugar con su muñeca. María respeta el hecho de que Susana no quiere jugar a la pelota, pero se enfada porque ella tampoco quiere jugar con la muñeca de Susana. Susana también se enfada porque realmente quiere jugar con su amiga pero no quiere jugar a la pelota. Sin embargo, ambas muchachas son capaces de manejar sus sentimientos y son capaces de sentir empatía por la otra. De este modo ninguna de las dos reacciona con la ira o el llanto, p. ej., María no grita a su amiga y Susana no se retira. En vez de insultar a su amiga, María pregunta, “¿pero, por qué siempre tenemos que jugar con tu muñeca? Susana piensa en esto durante un momento y luego contesta, “ es porque no me gusta jugar a la pelota!”. María comprende que esto es verdad, porque ella siempre pidió a Susana que jugara a la pelota con ella. Sigue queriendo realmente jugar a la pelota, pero también quiere jugar con su amiga: “de acuerdo”, dice, con algo de mala gana, “ ¿a qué más podemos jugar, entonces? “; “ ¿qué te parece si jugamos a las cartas? “, sugiere Susana, riendo, “ ¿o la peregrina? “ María considera esto un ratito..... “Sí, podríamos jugar a las cartas. ¡Qué divertido!”. Susana se levanta y toma de la mano a María. Ella se siente reconocida y es feliz de que María todavía quiera jugar con ella, aún cuando odie la pelota.*

*Ambas muchachas se sienten aliviadas y se van juntas en busca de otros amigos y amigas que quieran jugar con ellas. El conflicto entre ellas no sólo ha terminado sino que ambas se sienten valoradas mutuamente.*

*Obviamente, este es un final 'ideal' y a pesar de nuestra condición humana este final es posible. Incluso si la historia no hubiera terminado así y las muchachas no hubieran sido capaces de llegar a un acuerdo, es importante que al menos se intente respetar y entender los sentimientos de cada persona. Nunca debemos tratar de "esconder el conflicto bajo la mesa", porque esto nunca funcionará y nunca debemos tratar de forzar a otra persona a hacer lo que nosotros queremos que haga.*

*Tampoco deberíamos recurrir a la violencia porque sabemos que no soluciona nada. Sólo empeora la situación. Así, si encontramos que hemos alcanzado una situación donde las soluciones no parecen posibles, es mejor que nos retiremos de la situación, temporalmente y acordemos en discrepar.*

*Por ejemplo, si María no estaba dispuesta a jugar a las cartas o a la peregrina, podría haber jugado a la pelota sola o encontrar alguien más para jugar. Y de la misma manera, Susana podría haber hecho lo mismo con su muñeca. Es decir aunque no hubieran sido capaces de llegar a un acuerdo, por ej., encontrar un juego para jugar juntas, probablemente no habrían permitido que se agravara el conflicto y habrían continuado siendo amigas de todos modos.*

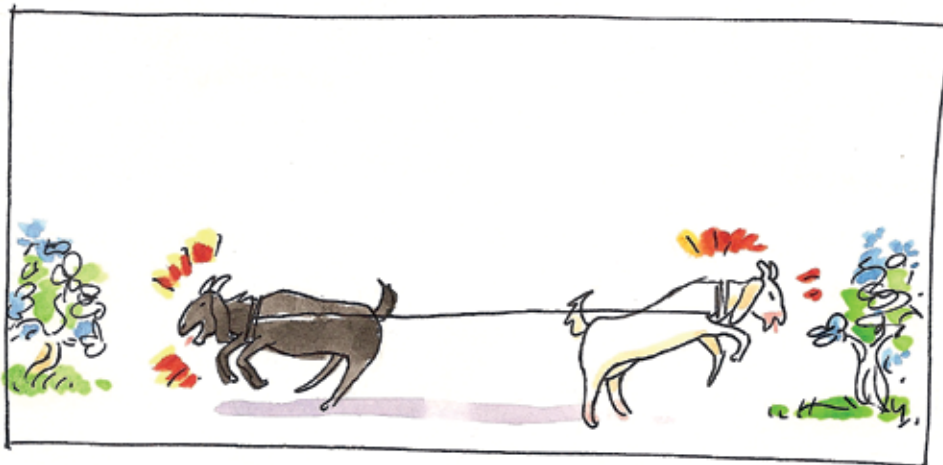
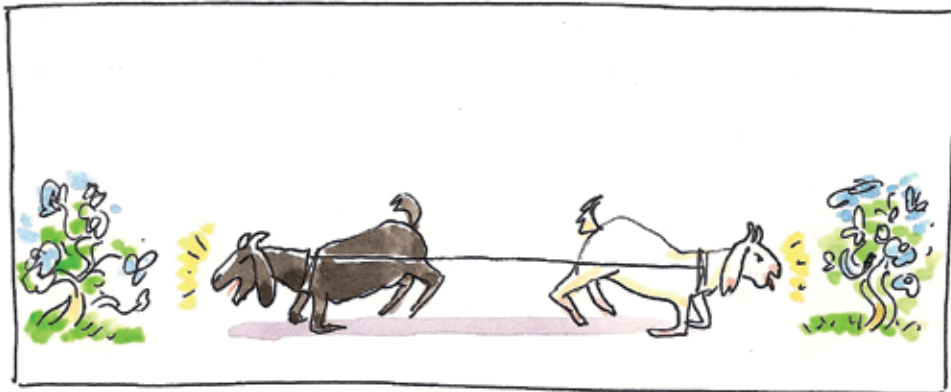
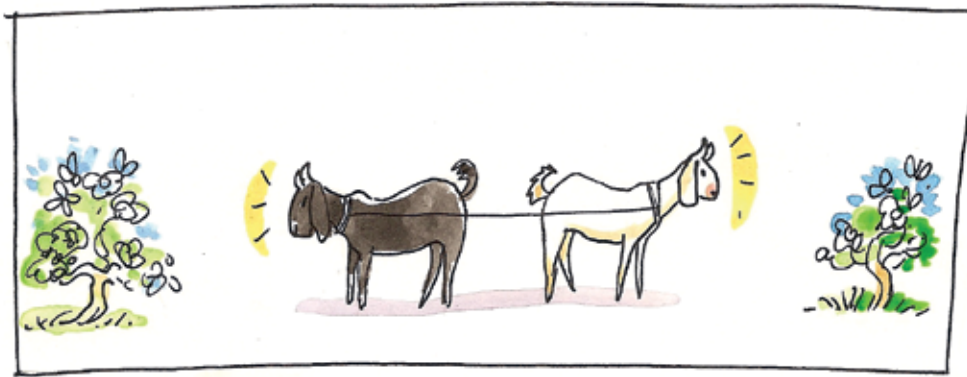
*"Los conflictos no se intensifican erráticamente sino paso a paso en profundidad y en ocasiones conduciendo a un abismo."*

*Friedrich Glasl*

## 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
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 la escalada 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. Los dos partidos intentan competir, sintiendo que su argumento es justo y que el otro no lo es. Falta la 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’; ambos partidos buscan apoyo y aliados (amigos/grupos/cuadrillas) que son reclutados para luchar y defender su argumento/causa.

## 5. Perder la cara

‘El marco de la batalla es dibujado y la atmósfera se hace hostil. Ningún opositor confía en el otro, y cada uno ve al otro como ‘enemigo’ que tiene que ser derrotado. ‘El ganador lo toma todo’.

## 6. Estrategias amenazantes

Ataque y contra ataque. El conflicto se intensifica al tratar de ganar ventaja cada opositor 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 se ve justificada como el único medio de alcanzar el objetivo.

## 8. Fragmentación del enemigo

El aumento de la violencia y la batalla sigue siendo el intento de ambos lados que se van destruyendo desesperadamente uno a otro.

## 9. Juntos en el abismo

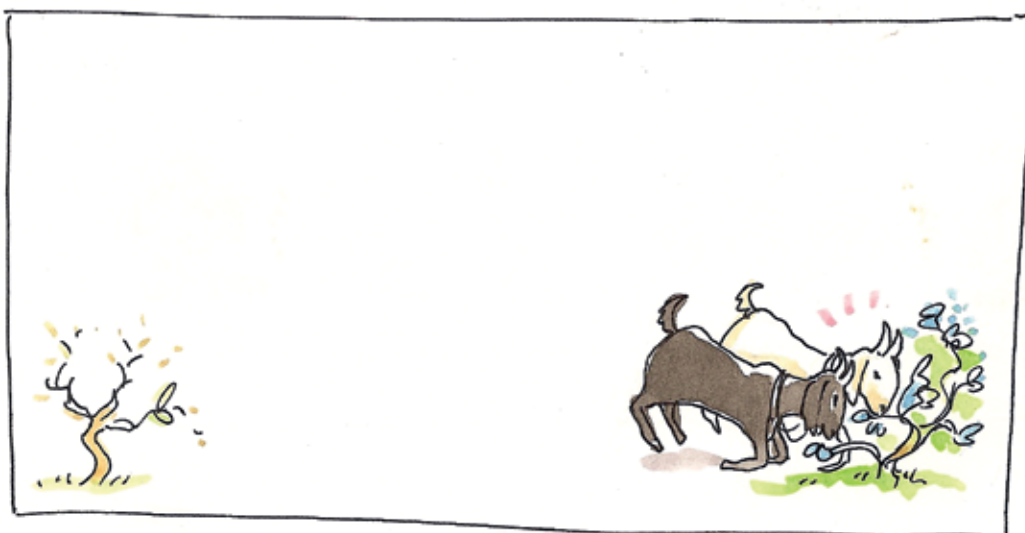
“Se sobrepasa el punto de retroceso”. ‘Ninguna situación de triunfo’ - No hay manera de volver atrás y ninguna posibilidad de avanzar. Queda un sólo objetivo - destruir completamente al enemigo.



# Diez Reglas para evitar la Escalada del Conflicto

## DIEZ REGLAS CONSTRUCTIVAS

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



## 1. Sin violencia

El comportamiento amenazante o cualquier forma de violencia física, nunca solucionará ningún conflicto. Esto sólo dañará al otro partido e intensificará el conflicto ‘hasta un punto irreversible’, es decir, fuera de control.

## 2. Sin acusación unilateral

Acusar para tener puntos a favor es muy unilateral en cualquier argumento y puede intimidar en gran medida al otro partido implicado.

## 3. Una buena voluntad para hablar

En cualquier conflicto, es importante que ambos partidos estén dispuestos a dialogar. No cabe esperar solución/acuerdo, si no hay ninguna tentativa en la comunicación y el diálogo.

## 4. Apertura al diálogo

Ambos partidos deberían 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. La 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. La Confianza

Confianza significa fiabilidad y fe en la persona y su honestidad. 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 demos que nosotros mismos somos merecedores de confianza.

## 7. Reglas del Juego limpio

Es siempre aconsejable en cualquier conflicto, establecer y respetar ‘las reglas básicas establecidas’ para que el resultado sea lo más justo y limpio posible. Esto ayudará a ambos partidos a 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 con usted”, en vez de, ‘usted hizo que yo me enfadara’.

## 8. Empatía

Si mostramos mutua empatía, esto 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 que nos permiten encontrar soluciones alternativas a las que ya teníamos en mente.



## 9. Intereses Comunes

Encontrar soluciones es siempre más fácil cuando podemos enfocar intereses comunes, como por ejemplo, las cosas que nos gusta hacer juntos en lugar de las cosas que no nos gustan.

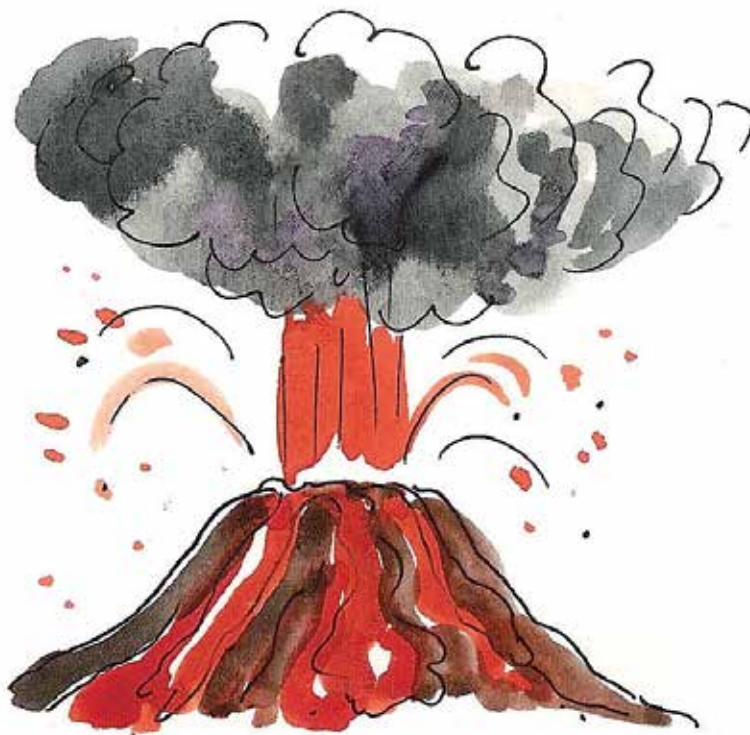
## 10. Equilibrando Intereses y Reconciliación

Cuando esto pasa, se establece una nueva relación entre partidos contrarios. Se llega a un acuerdo que satisface ambos lados. La manera en que los adultos tratan 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 discriminamos entre 'correcto' e 'incorrecto'
- Formamos grupos para pelearnos
- No respetamos las fronteras
- 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 intentemos siempre 'reconocerlos', es decir, usando el pronombre personal 'yo' en vez de la forma impersonal. Reconociendo nuestros sentimientos 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.

### 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

Manteniendo el contacto visual. Cuando queramos comunicar algo a alguien hemos de mirar a esa persona y hablarle directamente. Esto evita cualquier confusión o malentendido sobre todo si esto 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 de 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 agravar el enfado de la otra persona y empeora la situación.

*Ver Walter Kern*

## Niños y niñas con dificultades conductuales

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

Cada persona es diferente y por lo tanto reacciona de manera diferente en ciertas situaciones. Algunos niños y niñas pueden actuar de una forma que nos puede parecer inapropiada e incluso violenta; 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 retiran en sí mismos – 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 en realidad.
- Gritan, arrojan cosas, o generalmente estropean actividades – porque cualquier atención es mejor que ninguna atención.



Los educadores/as y trabajadores/as 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.

## Mediación

La mediación es un método de ‘resolución de conflictos’, que fue desarrollado en EE.UU. en los años 60 y 70, aún hoy se utiliza con éxito. La mediación implica un tercer partido o persona imparcial que intervenga entre los dos partidos o polos de discusión, a fin de generar un acuerdo o resolver sus diferencias.

El mediador escucha objetivamente a las dos partes o grupos implicados y les permite expresar libremente sus sentimientos y puntos de vista. El mediador intenta ayudar ambas partes a clarificar sus necesidades e intereses, les proporciona un espacio seguro y protegido para que trabajen juntos hacia una solución. Este enfoque permite a ambas partes o personas, experimentar los puntos de vista de la otra, sus sentimientos, intereses y emociones. La meta es generar confianza entre las dos a fin de que puedan encontrar una solución y acuerdo común.

### Pasos en la Mediación:

- 1 Introducción
- 2 Clarificación
- 3 Solución
- 4 Acuerdo

## 8. DESARROLLAR LA AUTOCONFIANZA

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

En este mundo de hoy competitivo y tan orientado hacia la carrera, si queremos tener éxito en algo, es importante confiar en nuestras habilidades. Al confiar en nosotros mismos los demás también nos verán así, más confiados y capaces. Seremos mucho más capaces de realizar nuestro potencial ya que sabemos quienes somos, lo que queremos y lo que realísticamente podemos lograr. Las personas que confían en sí mismas controlan mejor su vida y son menos propensas a sentirse víctimas del destino o de las circunstancias.

Es importante animar a los niños y niñas a que confíen en sus habilidades y capacidades, sobre todo las personas docentes y trabajadores/as sociales. 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, la autoestima y autoconfianza a través del juego en especial el de representar personajes.

### El Secreto de la Fuerza Interior

*Elasticidad 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, elasticidad, 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 más fuertes y más capaces de adaptarnos?

La nueva investigación en psicología sugiere que todos tenemos el potencial para superar una crisis a condición de que entrenemos nuestra fuerza o elasticidad interior. Algunas personas logran enfrentarse a situaciones extremadamente difíciles en su vida (violencia, separación, pobreza, soledad y muerte), sin que esto les afecte en su equilibrio físico y mental.



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

Los psicólogos han estado investigando la Resiliencia durante casi treinta años. Este interés fue provocado al observar que no todos los niños y niñas que crecen en situaciones sumamente agotadoras son desfavorablemente afectados en su crecimiento y desarrollo. 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 manejarlos. Cada persona en algún punto de su vida experimentará alguna situación difícil. Quizá en nuestra infancia fuimos descuidados o tratados con violencia. O tal vez uno de nuestros padres nos abandonó, dejó la familia, era alcohólico o murió.



Cualquier crisis importante puede ser sumamente agotadora y tener el potencial para causar daño psicológico más tarde. Sin embargo la investigación ha mostrado que nuestra capacidad de enfrentarnos a ello depende de nuestra fuerza interior o elasticidad, es decir 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 una persona 'afortunada', (que nunca parece tener problemas), los investigadores han encontrado que los niños y las niñas aprenden a desarrollar la resistencia o elasticidad, sobre todo si se les enseña durante los 10 primeros años de su 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 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 una firme determinación y se nos dan una serie de herramientas prácticas, como por ejemplo los siete pilares del “Concepto de Resiliencia”:

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



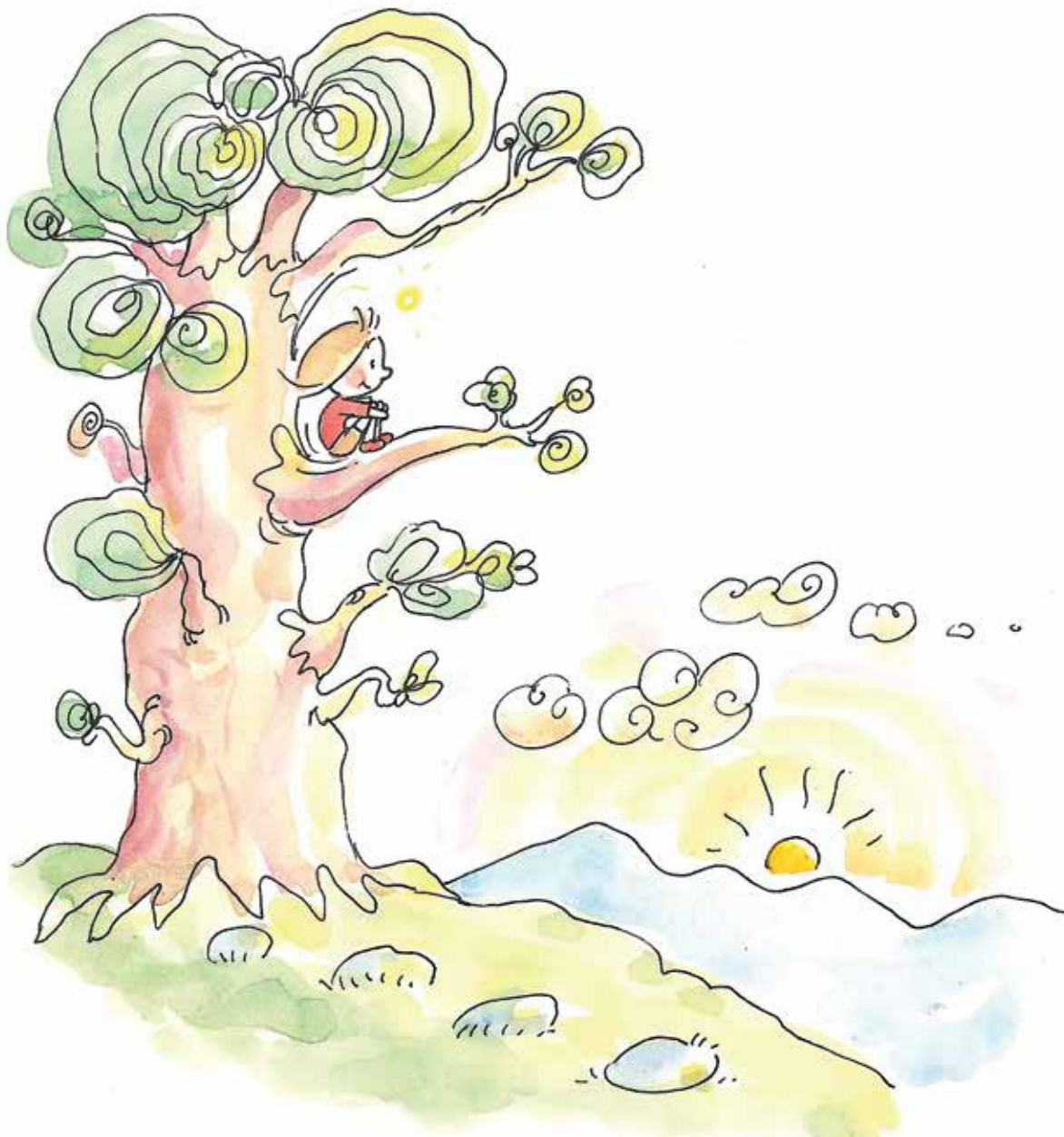
## La Resiliencia como medio para manejar una crisis

El terapeuta americano H.N. Wright compara una persona resiliente a un boxeador derrumbado y puesto fuera de juego, que se levanta y escoge una táctica completamente diferente.

Las personas poco fuertes no cambian su estilo y son derrumbadas de nuevo. Según Wright cometen dos errores: Perseguir la crisis, poniendo toda su atención en el problema y su desarrollo, en lugar de pensar en cómo resolverlo. La gente fuerte y resiliente actúa de otro modo con los golpes del destino y la derrota. La investigación psicológica actual indica las siguientes características de las personas resilientes:

### 1. Aceptación de la crisis y de los sentimientos que ésta conlleva

Las personas resilientes se dan más tiempo. Saben que la huida no ayuda. Son conscientes de que no pueden pensar con claridad en ese momento, ni tomar decisiones solos. Asumen que habrá un tiempo 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 expresar sus emociones abiertamente sin congelarlas.



## 2. Buscar soluciones

La gente tiene la oportunidad de reaccionar de modo diferente en las mismas situaciones. Por ejemplo cuando alguien se lamenta diciendo: “¿Por qué 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 muy buenas 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 resolverlos por cuenta propia, sino busca apoyo. Estudios psicológicos muestran con frecuencia que la gente que tiene conexiones y redes sociales es mucho más capaz de enfrentarse a los conflictos que la que no las tiene. Las personas resilientes buscan apoyo de los miembros de su familia cuando están en una situación difícil y sienten que no son capaces de enfrentarse solas.

#### 4. Dejar el papel de víctima

A veces es fácil sentirse víctima del destino o circunstancias en una situación de crisis o conflicto. Culpar a otros por lo ocurrido o echar la culpa a otra cosa, significa que no tenemos que tomar la responsabilidad o cambiar las cosas nosotros mismos. Las personas resistentes no son derrotadas con facilidad y raramente culpan a las demás o a si mismas.

#### 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 mejorar. Incluso si no parece que haya solución a un momento determinado, siempre tiene la esperanza de que las cosas mejorarán.

#### 6. Perdonarse a uno mismo

A menudo, nos culpamos y nos sentimos culpables por lo que ha pasado, por ejemplo podemos sentir que si alguien nos rechaza es por nuestra culpa; " si no hubiera hecho esto... probablemente no me habrían abandonado... " La gente resiliente raras veces se complace en culpabilizarse 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. 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 de un proceso que no suprime los riesgos de 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 la depresión, a la agresión propia y ajena, que los niños y las niñas con menos Resiliencia.

La llave de la fuerza interior es la autoconfianza y la fortaleza emocional; creer en las propias capacidades y habilidades, valor y capacidad de recuperar el equilibrio, estabilidad después de una 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*
- *Crecen 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*

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 escuchar y darles apoyo. Si no hay ningún familiar disponible hay que buscar apoyo fuera del círculo familiar, en amigos, vecinos, educadores/as o trabajadores/as sociales.

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

1. Familiares y amigos
2. Estructura y rutina
3. Modelos de conducta positivos
4. Pasatiempos e intereses
5. Límites y responsabilidades
6. Apoyo en tiempo de conflicto



Los niños y niñas pueden desarrollar autoconfianza y fuerza interior, pero necesitan apoyo y ayuda de los adultos que desempeñan un rol positivo. Es importante ofrecerles guía y enseñarles cómo responsabilizarse de sí mismos y sus acciones/conducta. En situaciones difíciles es importante ofrecerles comprensión, apoyo y 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 una Convención sobre los derechos de la niñez. 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 194 Estados Partes, la 'Convención sobre los Derechos del Niño' es uno de los tratados de derechos humanos más exitosos. Sólo los Estados Unidos, Somalia y Sudan del Sur 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 y adultas. 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 asegurar que los adultos y adultas cumplan esos deberes a nivel nacional, regional, local y privado, por ejemplo en la familia, en la escuela y en la comunidad.

La adaptación de la Convención sobre los Derechos del Niño marcó un hito en el reconocimiento de derechos de la niñez. Pero la aplicación y realización de estos derechos todavía constituye un gran reto en todos los países del mundo. Desde la adopción de la convención en 1989, la realización de los derechos del niños ha avanzado mucho, pero aún queda mucho por hacer y mejorar. Grupos de derechos humanos y de derechos de los niños, activistas, los propios niños y adolescentes y muchas otras personas están trabajando y luchando día a día para promover y avanzar la realización de los derechos de la niñez.

La Convención garantiza protección gubernamental y servicios para todos los niños y niñas menores de 18 años. Existen 41 artículos que describen los derechos de los niños y niñas. Entre ellos hemos seleccionado los siguientes:

### Importantes Derechos de la Niñez

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



La Convención también contiene unos 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 y abuso)**  
Leyes que protegen al niño de todo tipo de violencia física o mental, herida o abuso, negligencia o tratamiento negligente, maltrato y explotación, incluyendo el abuso sexual.

En todo el mundo, cada día, miles de niños y niñas están siendo golpeados, abusados, descuidados y abandonados. Sin embargo, hay avances y creemos que un día todos los niños y niñas podrán crecer sin miedo. Las actividades y campañas de sensibilización continúan para profundizar el cambio.



**Artículo 35: (Medidas contra el rapto y tráfico de niños) Los Estados parte tomarán todas las medidas apropiadas nacionales, bilaterales y multilaterales para prevenir el rapto, la venta o el tráfico de niños con cualquier objetivo o en cualquier forma.**

Cientos de miles de niños y niñas en el mundo son vendidos para ser usados como esclavos, para prostitución o adopción.

La trata y el tráfico de niños y niñas sigue un modelo similar, es decir el traficante o tratante (intermediario, vecino, o pariente) atrae a la víctima (o su familia) con promesas de dinero, una educación buena o un trabajo bien pagado. Una vez que los niños y niñas han mordido el anzuelo y caído en la trampa, son secuestrados y conducidos a algún sitio para ser vendidos como esclavos, y ser explotados.

Los tratantes y traficantes de niños y niñas por lo general buscan objetivos fáciles; por ejemplo, huérfanos, minorías étnicas o niños que han sido sexual o físicamente abusados, niños y niñas que se han escapado de casa, que son desplazados o que viven en condiciones de vida difíciles.

La falta de consciencia, actuación y coordinación profesional y facilitación de fondos por parte de los gobiernos hace que el trabajo sucio del traficante es muy lucrativo y fácil. El tráfico de niños ahora es un negocio mundial casi tan provechoso como el de las drogas o las armas.

El hecho de que prosperen estos inhumanos pero provechosos 'negocios', como el tráfico infantil, se debe, en parte, a un enorme desequilibrio económico en el mundo. La discrepante distribución de ingresos, las estructuras de mercado globales injustas y la disminución de los precios mundiales de ciertos productos conducen a la pobreza



y empujan muchas familias, especialmente en zonas rurales, al borde de su existencia. Para sobrevivir, muchas de esas familias se ven obligadas a hacer cualquier cosa, como por ejemplo emplear a sus hijos, y puede que estos terminen trabajando en condiciones dañinas, como por ejemplo en industrias textiles o vendiendo cosas en la calle.

¿Qué hacer? Organizaciones internacionales de derechos de la niñez, como “terre des hommes” o organizaciones de niños y niñas trabajadoras como Manthoc en Perú, entre otras, no están en contra de que los niños y niñas trabajen sino en contra de cualquier forma de trabajo forzado o explotación “- conforme al artículo 32 de la Convención de los Derechos del Niño.

Dichas organizaciones insisten que los niños y niñas que quieren trabajar reciban mejores condiciones de trabajo (por ejemplo horas de trabajo limitadas y adecuadas, mejor remuneración y tratamiento médico) y puedan estudiar o recibir algún tipo de formación. Muchos niños y niñas que trabajan reclaman su derecho a trabajar en condiciones adecuadas para niños. No quieren ser “criminalizados” o castigados por estar trabajando. No obstante, obviamente todas las formas explotadoras, dañinas y peligrosas de trabajo infantil deben ser estrictamente penalizadas, y abusos de empresas y patrones perseguidos legalmente.

## Los niños y niñas en conflictos armados

Artículo 38: (Protección en conflictos armados y del reclutamiento por grupos armados y las fuerzas armadas) Los Estados Partes toman la responsabilidad de respetar y asegurar el respeto por las normas del derecho internacional humanitario que son relevantes para la niñez en situaciones de conflicto armado. Las personas menores de quince años no deben participar directamente en hostilidades. Importante: Una adición a la Convención de los Derechos del Niño del año 2000 ratificada por más de 150 países ha aumentado la edad mínima de reclutamiento para grupos armados o fuerzas armadas estatales a 18 años.



Muchos niños y niñas crecen en lugares de guerra y crisis. Su vida de cada día está marcada por la guerra, la violencia y la destrucción. Unos son secuestrados y reclutados como soldados por grupos armados o fuerzas armadas estatales. Otros son atraídos con falsas promesas y dinero. Una vez que están con los grupos militares, los niños y las niñas – como todos los soldados – están bajo reglas estrictas y la ley de obediencia, las cuales pueden ser perjudiciales para la niñez de muchas maneras.

Por ejemplo, muchas veces castigan por desobediencia e incluyen la tortura y la pena de muerte. Siendo soldados, los niños y niñas se encuentran en grave peligro de ser traumatizados, gravemente heridos o muertos. Por esta razón, el reclutamiento de los niños y niñas menores de 18 años tiene que ser evitado por todos los medios. Todos los niños y niñas soldados deberían ser desmovilizados y recibir ayuda, para así poder reintegrarse de nuevo en sus familias y en la sociedad.

- Más de cien millones de niños, niñas y adolescentes son explotados y forzados a trabajar bajo condiciones terribles.
- Cada año millones de niños y niñas siguen muriendo de hambre, malnutrición y enfermedades que se pueden prevenir o curar.
- Miles de niños y niñas son maltratados como soldados en guerras y conflictos.

A pesar del Convenio aprobado de las Naciones Unidas sobre los Derechos de la Niñez, estas injusticias sociales que violan sus derechos, continúan. Aunque esto sea debido a problemas económicos, conflictos político-religiosos o a la falta de actuar por parte de los gobiernos, o cualquier otra razón – tiene que parar!

Se requiere mayor voluntad política, mejores leyes y su aplicación efectiva, mayor esfuerzo internacional y más recursos financieros para realizar cambios positivos respecto a los problemas referidos.

Organizaciones humanitarias, organizaciones dedicadas a los derechos de la niñez y otros grupos de la sociedad civil, están trabajando para mejorar las condiciones de vida de los niños, necesitan más apoyo político y financiero.

Cada uno de nosotros puede contribuir y hacer algo para mejorar las cosas a nivel local, regional, nacional o internacional. Un ejemplo positivo es la campaña internacional de la Mano Roja (Red Hand Campaign) para erradicar el uso de los niños y niñas como soldados, en la cual participan más de 400.000 personas en más de 50 países. ([www. redhandday.org](http://www.redhandday.org))

(Ver: terre des hommes - Alemania. Publicaciones sobre los derechos del niño.)

# 10. DERECHOS IGUALES PARA NIÑOS Y NIÑAS

## ¿Qué significa género?

El término género se refiere a los roles, conductas, actividades y oportunidades atribuidas a los chicos y chicas en una sociedad y a la manera en que interaccionan, cambian y difieren de una a otra sociedad, creando a menudo desigualdades y la discriminación de uno de los dos sexos. Nosotros aspiramos a una sociedad donde chicas y chicos tengan los mismos derechos y sean igualmente respetados.

“Macho” “y hembra” son categorías sexuales, mientras “masculino” “y femenino” son de género. Género comúnmente se refiere al conjunto de características asociadas socialmente con las diferencias entre el rol social del hombre de la mujer extendiendo más allá del sexo biológico al papel social o la identidad social de una persona. Género comúnmente se refiere al conjunto de características imprecise translativo, como son el sexo biológico, el papel social o la identidad sexual de una persona. El término, ‘género’ tiene más de una definición válida. Familiarmente es usado de manera intercambiable con ‘ sexo ‘ para denotar la condición de ser macho o hembra en cualquier tipo de entidad o sociedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS), por ejemplo, usa ‘ género ‘ para referirse a ‘ los papeles socialmente construidos, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera apropiado para el hombre o la mujer.

Es importante, por lo tanto, entender el concepto de género como diferente de la sexualidad. La sexualidad hace referencia a los rasgos físicos y biológicos que distinguen al hombre de la mujer, mientras que las diferencias de género son generadas por las culturas. Estas construcciones sociales se adjuntan a comportamientos, expectativas, papeles, representaciones y a veces a valores y creencias que son específicas del hombre o de la mujer. Las diferencias de género no tienen necesariamente un componente biológico. Son un producto de la socialización.

## Por ejemplo:

*Diferencias sexuales = diferencias biológicas y físicas entre hombres y mujeres*

Por regla general:

- Los hombres son más altos que las mujeres (-15cm)
- Los hombres tienen una cintura más grande en comparación con sus caderas
- Las mujeres tienen mayor longevidad
- Tienen órganos sexuales internos y externos distintos al hombre
- Las mujeres pueden dar a luz

*Diferencias de género = diferencias socialmente construidas entre hombres y mujeres*

- Más hombres que mujeres tienen acceso a una educación y están alfabetizados



- Más hombres que mujeres ocupan empleos
- Más hombres que mujeres ocupan puestos de trabajo de mayor categoría/ejecutivos
- Los hombres muchas veces ganan más dinero que las mujeres por hacer el mismo trabajo
- Más mujeres que hombres se quedan en casa o trabajan media jornada debido al cuidado de los niños y otras responsabilidades
- Más mujeres que hombres escogen trabajos en el ámbito de la educación, la asistencia médica, o los servicios sociales

En algunas sociedades las diferencias de género pueden conducir a la desigualdad de género y la discriminación entre los sexos, por ejemplo, en muchos países hay una desigualdad en cuanto a los salarios que favorece a los hombres.

Los estereotipos culturales están engranados tanto en el hombre como en la mujer y estos estereotipos son una explicación posible a la desigualdad de género y la disparidad de salario que esta conlleva. La mujer tradicionalmente ha sido vista como un ser que cuida y nutre, y se le han dado ocupaciones que requieren tales habilidades. Aunque estas habilidades culturalmente son valoradas, han sido asociadas con la domesticidad y las ocupaciones que requieren estas mismas habilidades no son económicamente valoradas.

Los hombres tradicionalmente han sido vistos como los que ganan el pan para mantener la familia y los empleos del hombre son los que han sido económicamente valorados.

## ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género refleja y refuerza las desigualdades entre hombres y mujeres y compromete la salud, la dignidad, seguridad y autonomía de sus víctimas. Abarca una amplia gama de violaciones de los derechos humanos, incluyendo el abuso sexual de niños y niñas, la violación, la violencia doméstica, el atentado sexual y el hostigamiento, el tráfico de mujeres, hombres, niños y niñas y varias prácticas dañinas tradicionales. Cualquiera de estos abusos puede dejar profundas cicatrices psicológicas y dañar la salud, incluyendo su salud reproductiva y sexual y en algunos casos causando la muerte.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma: “La violencia de género o violencia contra las mujeres (VCM) es un problema de salud y violación de los derechos humanos en todo el mundo. La violencia contra la mujer tiene implicaciones profundas para la salud personal y pública, pero es con frecuencia ignorada. El informe mundial de la OMS sobre la Violencia y la Salud subraya que” una de las formas más comunes de VCM es la realizada por un marido o miembro masculino de la casa. “Este tipo de violencia es con frecuencia invisible ya que ocurre tras puertas cerradas y los sistemas legales y normas culturales no lo tratan como un crimen, sino más bien como un asunto de familia “privado”, o lo consideran una parte normal de la vida.”

La evidencia indica que las chicas a menudo experimentan y tratan con la violencia de manera diferente a los chicos. Los chicos, por ejemplo, son más propensos a usar la violencia física cuando están enfadados, como golpear o dar patadas, mientras que las chicas usan con frecuencia la violencia verbal, los insultos o el chantaje emocional. Los chicos también son más propensos a recibir violencia física, es decir se implican más en peleas, mientras que las chicas son más propensas a ser víctimas de violación y abuso sexual. Algunas formas de violencia a menudo son pasadas por alto, como la doble discriminación contra las chicas.

### **Doble discriminación:**

En muchos países ocurre con frecuencia que las chicas no tienen tiempo para prepararse para las clases, debido a tareas domésticas que les ocupan mucho tiempo y son castigadas en la escuela por no hacer los deberes.

## 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 amigos/as es muy importante. Algunos niños y niñas tienen incluso amigos/as imaginarios, animales domésticos y muñecas de peluche que se convierten en amigos/as íntimos. La necesidad de amigos/as aumenta en la adolescencia cuando empezamos a buscar nuestra propia identidad.

Los amigos/as tienen una influencia importante en nuestra personalidad ya que apoyan nuestro crecimiento y devenir. Como adultos sigue siendo importante para nosotros el tener amigos/as.

Los amigos/as son personas que nos aceptan a pesar de nuestros defectos, nos escuchan y nos dicen la verdad. Los amigos/as apoyan nuestras decisiones y nos advierten cuando hacemos tonterías, ríen con nosotros y comparten nuestras penas. Son compañeros y comparten

nuestros intereses, discuten con nosotros y estimulan nuestras mentes.

Los amigos/as y la familia son nuestro sistema de apoyo. Cuando contamos con los amigos/as nos sentimos a salvo y atendidos. También nos ofrecen seguridad y aceptación emocional, ellos nos ayudan, de vez en cuando, en los aspectos prácticos de la vida de cada día, como por ejemplo, preparando una comida (o acompañándonos en un viaje), ayudando en las tareas o animándonos cuando lo necesitamos. Los amigos/as están ahí para darnos un consejo, para escuchar nuestros proyectos, deseos y anhelos. Los amigos/as son vitales en la fase escolar para un desarrollo infantil sano. La investigación muestra que los niños y niñas que carecen de amigos/as son más propensos a sufrir dificultades emocionales y mentales más tarde en la vida.

Las amistades son también una ayuda emocional y moral. En la interacción con los amigos/as los niños y las niñas aprenden muchas habilidades sociales, como por ejemplo comunicarse, cooperar y solucionar problemas. La amistad ayuda a reconocer las emociones y responder apropiadamente a las de los demás. Da la oportunidad de estudiar las cosas detenidamente y a negociar las situaciones difíciles que surgen en las relaciones.

Tener amigos/as tiene una influencia en el funcionamiento de los niños y niñas en la escuela, les ayuda a tener mejor actitud con la escuela y los estudios. En resumen, los niños y niñas se benefician enormemente de tener buenos amigos/as. 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 tarde en la vida adulta.

*Ver Millie Ferrer and 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 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)

*La Paz duradera sólo puede venir del interior. 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. Ojalá más y más niños y niñas, profesores, educadores y padres lo harán con 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, trabajó en negocios de ventas en la ciudad de Nueva York. Antes de trabajar en la industria de telefonía móvil y en Tecnologías de la Información y la Comunicación. Ha participado durante 20 años en seminarios de crecimiento personal y enseñando programación a cientos de personas. Vive en Auroville desde hace dos 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 (Spain)

*Me sentí inspirada a tomar parte en este trabajo por su valor educativo. El tema es importante y muy relevante en este momento en nuestra 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

La mayor parte de las personas participando en este programa vive 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 28th de Febrero de 1968, llegaron jóvenes representando 124 naciones y todos los estados de la India para inaugurar la ciudad y recibir su Carta.

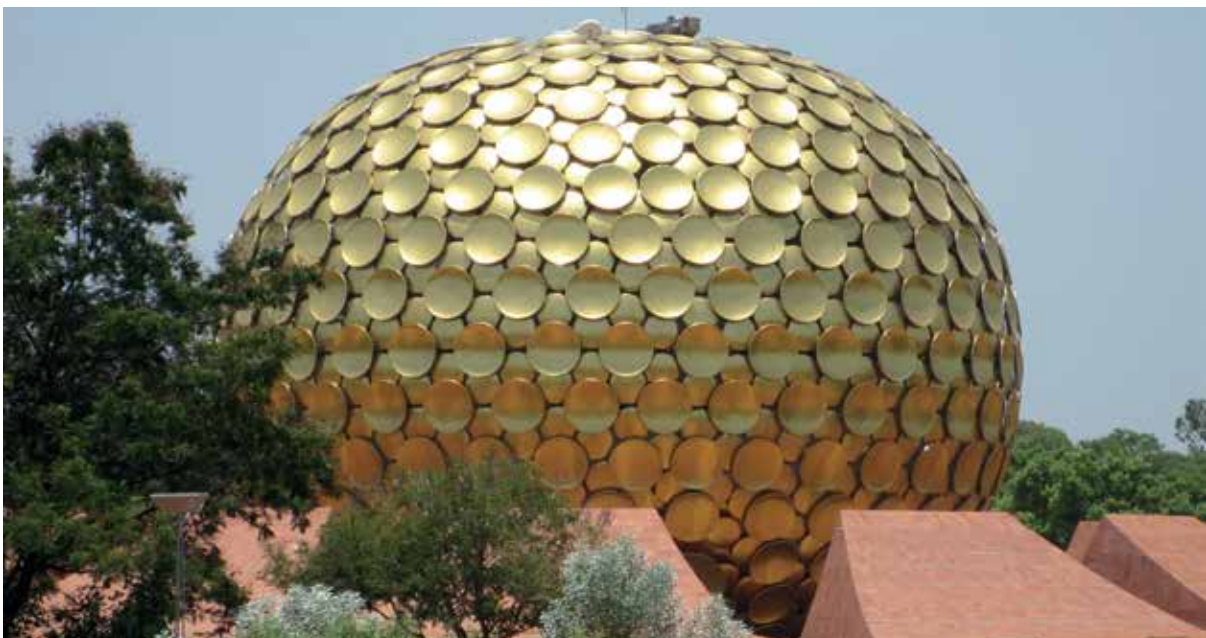
El propósito de Auroville es realizar la unidad humana – en la diversidad. Hoy Auroville es reconocida como el primero y único experimento internacionalmente respaldado que sigue en marcha hacia una unidad humana y transformación de la consciencia, que también investiga de forma práctica el desarrollo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

Auroville está situada al Sur de la India y tiene habitantes de 45 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 2,160 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 están la UNESCO y la Unión Europea.

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

“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 una "terre des hommes", una "Tierra de Humanidad". La manera en que una sociedad cuida a sus niños, muestra su grado humanitario. Porque son los niños y niñas quienes más sufren en las guerras, hambre y pobreza.

terre des hommes es una organización internacional de apoyo a la niñez y de derechos de niños y niñas. Se fundó en 1967 en Alemania a raíz de las terribles noticias sobre la guerra de Vietnam. Un grupo de personas dedicadas no se conformaron simplemente en contemplar la miseria y el desastre de esta guerra. El primer programa de la asociación terre des hommes, fue la organización de vuelos de emergencia para niños heridos en Vietnam que fueron atendidos en Alemania en hospitales y clínicas de rehabilitación.

Hoy terre des hommes tiene un grupo de más de 1.500 voluntarios, trabajando en 147 lugares diferentes. Terre des hommes apoya unos 400 proyectos para niños y niñas necesitados en 30 países. Organizaciones nativas en Asia, África y Latino América que ayudan a los niños necesitados, son apoyadas y la auto iniciativa de la gente es fortalecida. Terre des hommes ayuda a los niños de la calle, abandonados y trabajadores, ayuda a niños que son víctimas de la guerra y la violencia y asegura su educación. Terre des hommes apoya a los jóvenes cuyas familias han muerto de SIDA, apoya el mantenimiento de la diversidad cultural y biológica y la protección de los derechos de grupos discriminados.

Los empleados en terre des hommes de las oficinas de coordinación en Africa, Asia y Latinoamérica acompañan los proyectos en las regiones respectivas y participan en diálogos con organizaciones locales asociadas. Esto asegura que el trabajo del proyecto puede flexiblemente responder a los requisitos de la región y nuevo desarrollo. Las organizaciones asociadas apoyan explícitamente la participación de niños y adolescentes en la formulación de los objetivos del proyecto, así como sus campañas de actividades para la ejecución de sus derechos.

En Alemania, terre des hommes está activa en la política como defensora de los derechos de los niños y niñas. Terre des hommes es independiente de gobiernos, economía, comunidades religiosas y partidos políticos y toma decisiones claras cuando las decisiones políticas, intereses económicos o comportamiento de individuos van directamente contra los derechos de la población infantil.

El presidente Martin Gürtler, afirma; "Después de más de 40 años, podemos mirar atrás sobre lo que fue un éxito y eso nos anima a continuar. Pero todavía hay muchos niños y niñas sufriendo de pobreza y violencia, trabajando en condiciones perjudiciales para su salud y sin oportunidad de recibir una formación o de ir a la escuela. Esta es la razón por la que nuestro trabajo debe continuar".

### **Cuenta para donaciones:**

**BIC GENODEF1OSV**

**IBAN DE20 2659 0025 0700 8007 00**

Juntos contra a violència      உண்மையுள்ளவனாய் இரு வன்முறை தவிர  
ander – Ohne Gewalt      Soyez Vrai – Non Violent      םלאל ןאמא הן  
सच्चे बनो-हिंसक नहीं।      Sii Vero - Non Violento      Se Verdadero y no Violento  
Violento      Be True - Not violent      폭력을 넘어, 사랑으로...      Juntos contra  
Juntos contra a violència      உண்மையுள்ளவனாய் இரு வன்முறை தவிர

**SE AUT NTICO NO VIOLENTO** es un programa para reducir el comportamiento impulsivo y agresivo en niños y niñas, quienes aprenderán a reconocer sus sentimientos y a expresarlos de manera sana y positiva. El objetivo de este programa es aprender a resolver conflictos de manera pacífica, estudiando nuestros propios límites y tomando en serio a las demás personas. Desarrollaremos la empatía, identificándonos con la manera de pensar de los demás y descubriremos métodos que nos ayuden a manejar nuestra propia ira y frustración.

Queremos proponer además, métodos alternativos para cultivar la autoconfianza en los niños y niñas. Así ellos pueden crecer lo suficientemente "fuertes" para manejar el mundo actual.

