

# Violencia en mi vida

“Sigue las tres erres: Respeto por la persona/ Respeto por los otros y / Responsabilidad por todos tus actos” Dalai Lama

## TEMAS



PAZ Y VIOLENCIA



SEGURIDAD HUMANA



DERECHOS HUMANOS

## COMPLEJIDAD



NIVEL 3

## TAMAÑO DEL GRUPO



CUALQUIERA

## DURACIÓN



60 MINUTOS

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Temas</b>                 | Paz y Violencia, Seguridad Humana, Derechos Humanos en general  |
| <b>Complejidad</b>           | Nivel 3   |
| <b>Tamaño del grupo</b>      | Cualquiera  |
| <b>Duración</b>              | 60 minutos  |
| <b>Perspectiva general</b>   | Esta es una actividad de debate en la que la gente explora sus experiencias de violencia interpersonal  |
| <b>Derechos relacionados</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de la persona</li> <li>▪ Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión</li> </ul>  |
| <b>Objetivos</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ser capaz de identificarse uno mismo no sólo como un objeto de violencia sino también como alguien que puede ser fuente de violencia</li> <li>▪ Fomentar el desarrollo de habilidades para tratar la violencia de forma positiva</li> <li>▪ Desarrollar los valores de la tolerancia y la responsabilidad</li> </ul> |

## Instrucciones

1. Explica que ésta es una oportunidad para que los participantes compartan ideas y sentimientos sobre experiencias personales de violencia interpersonal, tanto cuando la gente es violenta con ellos como cuando ellos son violentos con otros.
2. Asegúrate de que cada uno conoce y entiende las reglas para trabajar en grupo: que todos deberían ser tratados con respeto, que se mantenga la confidencialidad de lo que cada uno expresa y que nadie debe sentirse coaccionado para decir algo que les haga sentirse incómodos.
3. Haz una lluvia de ideas sobre la palabra “violencia” y pídeles que den ejemplos de violencia diaria, por ejemplo, violencia verbal, insultos, sarcasmo, saltarse una cola, discutir delante de alguien, azotar a un niño, golpear o ser golpeado, robo de viviendas, pequeños robos o carterismo, vandalismo, etc.
4. Pide a todos que se tomen cinco minutos para reflexionar sobre incidentes personales en que:
  - a) alguien actuó violentamente contra ellos
  - b) ellos actuaron violentamente contra alguien
  - c) vieron a otra persona actuar violentamente y no intervinieron

## Reflexión y evaluación final

Comienza con un breve debate sobre la actividad en sí, si fue o no difícil, y en caso afirmativo, por qué. Luego analiza las causas y los efectos de las distintas situaciones a), b), y anteriores. Pide voluntarios que ofrezcan sus experiencias para un debate general. Déjales que digan lo que ocurrió, como se sintieron por ello y abre el debate a todos.

1. ¿Por qué sucedió la situación violenta?

2. ¿Cómo hubieran actuado otros miembros del grupo en similares circunstancias?
3. ¿Por qué actuaste de esa forma?
4. ¿De qué otra forma podías haber actuado? ¿Tiene el resto del grupo alguna sugerencia?
5. ¿Qué podía haber hecho alguien para evitar el incidente?
6. En el caso c), ¿por qué no intervinieron?
7. ¿Cuáles fueron las causas del incidente?
8. ¿Cuántos incidentes fueron causa de malentendidos? ¿Cuántos fueron por amargura, rencor o celos y cuántos fueron por causa de diferencia de cultura, costumbres, opinión o creencias?
9. ¿Qué entiende la gente por “tolerancia”? ¿Cómo la definirías?
10. ¿Es cierto que la gente debería ser totalmente tolerante con todo lo que otra gente hace o dice?
11. ¿Por qué es la tolerancia un valor clave para la promoción de los Derechos Humanos?

## Fecha clave

**16 de noviembre**

Día Internacional de la Tolerancia

## Consejos prácticos para los facilitadores

Prepárate para las sorpresas y para apoyar a aquellos que encuentren difícil u ofensiva esta actividad. No se puede saber el historial de cada uno ni lo que ocurre o ha ocurrido en sus familias. Podría ser que algunos de los participantes hayan tenido malas experiencias con distintas manifestaciones de violencia. Puntualiza que la finalidad de esta actividad es desarrollar habilidades para tratar la violencia, identificando las causas, reconociendo sentimientos y emociones y desarrollando habilidades para actuar con firmeza con el fin de controlar la situación y de buscar modos no violentos de responder a situaciones violentas. Diles que recuerden el Artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: “todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”. Si pretendemos que otros sigan este Artículo, entonces nosotros también debemos seguirlo. Si hay más de diez personas en el grupo, puedes dividirlos en grupos pequeños para que compartan sus historias.

## Variaciones

Es una buena actividad para una dramatización. Pide a dos, tres o cuatro personas que hagan una pequeña representación de un incidente. El resto del grupo observa. Puedes interrumpir la representación a intervalos y pedir a la audiencia que comente o haga sugerencias sobre cómo debería continuar la representación. De modo alternativo, los miembros de la audiencia pueden intervenir directamente para relevar a los actores y obtener resultados alternativos.

## Sugerencias para el seguimiento

Indaga sobre organizaciones que proporcionen apoyo a las víctimas de violencia, por ejemplo, líneas telefónicas de ayuda o redes de apoyo a las víctimas. Sobre organizaciones que promuevan el entendimiento y la tolerancia en la sociedad. Si quisieras seguir trabajando el tema de paz y violencia puedes consultar la actividad “La vida en un mundo perfecto”, de la página 166. Busca las respuestas a las pistas para completar la rueda de la paz.

## Ideas para la acción

Comunícate con una organización que trabaje para promover la paz y la no-violencia en la sociedad y averigua cómo puedes implicarte.