Taller exprés de no violencia

> Taller pensado para reflexionar sobre el tema de la violencia y profundizar en una posible salida. Se puede realizar con otras personas o enviar formulario para intercambiar sobre el tema

Encuadre del Taller:

Todo conflicto individual y social deriva de la situación de violencia en que vivimos. La única solución al problema de las diferentes formas de violencia es la práctica de una metodología de acción muy precisa: **La No Violencia Activa.**

Esta metodología define claramente un modo de pensar, un modo de sentir y un modo de actuar que permiten fortalecerse internamente, desalojando la resignación y el nihilismo, y dando lugar a un futuro siempre abierto a nuevas posibilidades.

La forma de actuar y los parámetros precisos que definen esta metodología de acción en la conducta personal son los siguientes:

1. Un trato personal basado en la regla de oro de la ética humanista: "**Trato a los demás como quisiera ser tratado**".

2. Una conducta interna y externa basada en la coherencia: "**Actúo sobre la base de aquello que pienso y siento es lo mejor para mi vida y la vida de aquellos que me rodean**".

3. Desarrollo de las propias **virtudes** y atención a las virtudes de los demás.

Frecuentemente se ha homologado no-violencia y pacifismo, cuando en realidad el pacifismo no es un método de acción ni un estilo de vida sino una denuncia constante contra el armamentismo.

También puede confundirse a la no-violencia con una actitud pasiva. Por el contrario, se trata de una actitud activa, valiente, comprometida y solidaria. La no-violencia tiene fuerza. Es una fuerza moral que avanza liberando al hombre, abriendo su futuro y proyectándolo a una evolución sin límites.

Medita y responde estas cuestiones

*Los campos marcados con * son obligatorios*

¿Qué es la violencia *
Definición personal de la violencia, de lo que implica para cada uno. Por ejemplo: La violencia es un estado perturbador que surge de la intolerancia, Violencia es cuando tratas de convencer o manipular según tus propios intereses sin tener en cuenta la intención del otro, se ejerce violencia cuando se cosifica, cuando se "mira" al otro y a sí mismo como una cosa determinada, como un objeto carente de libertad, sin posibilidad de cambio

¿Qué es la no violencia *
Definición personal de la no violencia. Por ejemplo: Es una actitud interna y externa basada en la coherencia donde actúo según lo que pienso y siento que es mejor para mi vida y aquellos que me rodean
¿Cómo desarrollo un estilo de vida no violento? *
Por ejemplo: Tratando de modificar las actitudes violentas hacia mí y mi entorno, Reconociendo mis propias actitudes violentas, Estando atento a lo que pienso, siento y hago, Flexibilizando mis propios puntos de vista y poniéndome en el lugar de los otros, Desarrolando mis virtudes y observando las de los demás
Nombre *

Correo electrónico *

Me gustaría:

- ☐ Recibir información
- ☐ Organizar actividades
- ☐ Participar en la difusión

Marca alguna de las opciones si tienes interés en saber más

Captcha FLTC
Enviar

La no violencia es un **estilo de vida** de compromiso con el cambio del sistema basado en:

- La ubicación del ser humano como valor y preocupación central
- La igualdad de todas las personas
- La afirmación de la diversidad personal y cultural
- El desarrollo del conocimiento por encima de lo aceptado como verdad absoluta
- La libertad de ideas y creencias
- El repudio a toda forma de violencia

Los indicadores personales y sociales que muestran lo interesante y eficaz de esta conducta son:

1. El crecimiento de la felicidad y la libertad en aquellos que ejercitan esta conducta y en su medio de relación inmediata.
2. La disminución o el retroceso de los factores que generan sufrimiento personal y violencia social.
3. La manifestación y el desarrollo de las mejores virtudes personales y sociales.

Reflexión guiada:

*Recuerdo la última situación de violencia que viví.***

*Imagino de qué otra manera podría haber respondido si hubiese tenido en cuenta los puntos que vimos anteriormente.***

Es preciso reconocer la propia violencia interna. Esta violencia tiene que ver con un tipo de comportamiento (propio del mundo en que vivimos) que nos hace sentir mal porque no actuamos con libertad. La violencia es la respuesta mecánica (compulsiva) frente a los estímulos del mundo externo e interno.

Si te ha gustado este breve taller, te invitamos a que lo hagas a tus amigos, familiares, compañeros, etc.