

# **Unidad didáctica**

## **Dinamización de un entrenamiento para la acción directa no violenta**



# I

# EL PORQUÉ DE ESTE MATERIAL

Tras leer la guía seguro que ya sabrás cómo preparar y llevar a cabo una ADN. Habrás leído mucho sobre las técnicas, los 20 pasos, la evaluación... pero sabemos que "A HACER SE APRENDE HACIENDO".

Este material nace con la vocación de:

- Ser complementario a la guía
- Ofrecer un esquema de taller para el entrenamiento en la ADN para las personas o grupos que así lo deseen
- Resaltar la importancia de entrenarse desde un posicionamiento metodológico participativo.



# II

## DE DONDE PARTIMOS: PROPUESTA METODOLÓGICA

La forma de hacer los entrenamientos se ha basado siempre en dos premisas básicas:

- Las personas dinamizadoras del taller se adaptan a las necesidades y expectativas de las personas que quieren hacer el taller.
- Lo hacen desde una postura de participación y no desde posiciones de poder sobre el grupo ni desempeñando el papel de expertas.

Tras unos años de organizar y participar en entrenamientos o en talleres y charlas sobre ADN, y gracias a otras experiencias en ámbitos de educación para personas adultas, os proponemos esta metodología que hace posible, también en los entrenamientos para la ADN, la coherencia fines-medios.

## Metodología basada en la teoría del aprendizaje significativo y la pedagogía activa.

Os contamos, en unas pinceladas, en qué consiste la pedagogía activa y el aprendizaje significativo.

La pedagogía activa y el aprendizaje significativo parten de la premisa de que las personas adultas aprendemos cosas nuevas integrando nuestros preconceptos (ideas previas sobre un tema) con lo que se nos ofrece en la formación (talleres, cursos...). Y el cambio se produce si lo que nos "cuentan" es más o menos coherente con nuestras formas de pensar, sentir y actuar.

### Aprendizaje significativo

Las personas aprenden desde sus experiencias, vivencias y conocimientos, reorganizándolos y modificándolos por las nuevas informaciones y experiencias que se dan en el proceso educativo.

Se centra en tres áreas: la cognitiva (aprender conceptos), la emocional y la de adquisición de habilidades personales y/o grupales.

Para cada una de estas áreas propone diferentes técnicas o dinámicas que favorecen acompañar a un grupo en el proceso de aprender. Y centra los contenidos y dinámicas en función de los fines del aprendizaje.

Los fines del aprendizaje son:

- Expresión de la realidad
- Profundización
- Reorganización
- Capacitación

Su métodos educativos son:

- Investigación en aula
- Métodos de análisis
- Métodos expositivos
- Métodos de desarrollo de habilidades

### INVESTIGACIÓN DE APRENDIZAJES Y CONOCIMIENTOS PREVIOS

El objetivo es que las personas participantes expresen sus preconceptos o modelos previos, su experiencia. Resulta útil para que las personas se expresen, reflexionen, organicen y compartan conocimientos, experiencias y sentimientos.

Sirve como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contraste con otras informaciones etc.

Abordan sobre todo los objetivos y contenidos del área emocional de la persona, aunque también la cognitiva (conocimientos, creencias...) y la de habilidades.

Las técnicas que se utilizan son:

**La lluvia de ideas:** se pide al grupo que exprese alguna opinión acerca de un tema o pregunta y se recoge todo lo que digan las personas participantes sin repetir.

**Foto-palabra:** se pasa una foto por todas las personas del grupo y éstas expresan la palabra que más define lo que han sentido o pensado al ver la foto.

**Dibujo palabra:** ídem con un dibujo.

**Rejilla:** en un folio se escriben dos o tres preguntas acerca de un tema para que se trabajen en grupos. Por ejemplo: estás preparando una acción directa noviolenta ¿qué te llevarías a la acción? ¿qué no te llevarías?

**Cuestionarios.**

**Frases incompletas:** se inicia una frase (o varias) y se pide a la(s) persona(s) que la termine(n).

### MÉTODOS DE ANÁLISIS

Analizar y reflexionar.

Resultan útiles para analizar la realidad y sus causas, cuestionar valores, actitudes y sentimientos.

Abordan, sobre todo, las habilidades cognitivas (de análisis, síntesis, valoración de situaciones, etc.) y también el área emocional. Contribuyen así a trabajar actitudes, valores y sentimientos.

Las técnicas que se utilizan son:

**Análisis de textos** (paneles, frases, refranes, canciones o publicidad).

**Análisis de problemas y de alternativas de solución, discusiones** de distintos tipos (en grupo pequeño o grande, abiertas o estructuradas, discusión en bandas), **ejercicios diversos**, etc.

### MÉTODOS EXPOSITIVOS

Reorganizar informaciones.

Resultan útiles para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios,

Las técnicas que se utilizan son:

Distintos tipos de **exposiciones teóricas**: exposición, exposición más discusión, lección participada, síntesis teórica, lectura bibliográfica sola o más discusión, panel de personas expertas, mesa redonda, debate público, vídeo con discusión...

### MÉTODOS DE DESARROLLO DE HABILIDADES

Son esencialmente útiles para entrenarse en habilidades concretas (psicomotoras, personales y sociales) y para desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales.

En este grupo se incluyen distintos tipos de **ejercicios de simulación** como el role playing (juego de roles) o la **simulación operativa**; de demostración con **entrenamiento y ejercitaciones** de distintos tipos; **análisis de situaciones** y **toma de decisiones**; juegos, etc.

**Juegos de roles:** representación de una situación que se asemeja a la vida real, donde cada participante tiene asignado un rol o papel. El objetivo es:

- Promover la participación.
- Facilitar la participación y empatía entre compañeros/as.
- Liberar inhibiciones.
- Inducir o modificar actitudes.
- Desarrollar destrezas y habilidades personales e interpersonales.

## PAPEL DEL GRUPO QUE DINAMIZA EL ENTRENAMIENTO

El papel que desempeñan las personas que dinamizan un entrenamiento es muy importante. Han de respetar los estilos de cada una y cada uno. Por ellos consideramos que es importante no olvidar que:

► Nuestro papel es facilitar el entrenamiento desde el respeto y la escucha de las necesidades de cada persona del grupo.

► Si una persona puede jugar el rol de observadora del entrenamiento a la hora de evaluar de forma interna, ayuda a potenciar los aspectos positivos de la dinamización y a mejorar los puntos más débiles o de conflicto.

► Generar espacios de confianza y apoyo mutuo nos permite expresarnos sin miedo a ser "políticamente incorrectos".

► Las dudas, deseos, miedos, confusiones, etc...se pueden verbalizar y posteriormente trabajar si se "permiten" al grupo.

► Los silencios son importantes en algunas partes del entrenamiento, procuremos respetarlos.

► Un papel demasiado directivo, rígido con los tiempos y dinámicas puede hacer que un entrenamiento se convierta en una "Biblia" del activismo no violento con sus 10 mandamientos y sus castigos por transgredir la norma.

► Es muy necesario conocer las expectativas del grupo que se quiere entrenar previamente (por qué quieren entrenarse, para qué lo hace). Puede haber grupos que necesiten el entrenamiento para una acción o campaña concreta que estén llevando o grupos que simplemente quieren conocer la ADN.

► También nos parece importante conocer al tipo de grupo o personas que dese-

### ¿Cuál es el valor de la discusión de ideas?

Se procesa el mundo verbalmente. Las palabras hacen visible el pensamiento, le dan cuerpo. Con las palabras, las personas cobran realidad. Realidad frente a las demás personas pero también frente a sí mismas. Las palabras son también fundamentales para establecer relaciones. Dime cómo me hablas y te diré cómo me quieres, o lo que piensas de mí.

Los diálogos\* sirven para contrastar el pensamiento con la realidad, sirven, además, para buscar, para explorar nuevas ideas o posibilidades. Al compartir diversas perspectivas, ideas, informaciones, vamos desarrollando nuestra comprensión del tema, haciéndola más inclusiva de lo que una cultura bastante violenta e injusta nos empuja a excluir (p.e., al "otro"), haciéndola más compleja, escapando así a visiones maniqueas, desinformadas, ignorantes. En un diálogo, aprendemos a construir conocimiento en grupo, y eso debería ser más agradable y fácil que hacerlo a solas...

Los diálogos nos ayudan a mejorar cómo nos relacionamos y comunicamos con la gente. Desarrollamos nuestro respeto porque comprendemos por qué alguien piensa tal cosa, o de dónde le surge esa idea. Aprendemos a escuchar. Y a expresar nuestro desacuerdo de manera no humillante o violenta para con quien no estamos de acuerdo. (Critica las ideas de la persona con la que no estés de acuerdo como te gustaría que te hablaran a ti si criticaran tus ideas.)

En un diálogo, aprendemos de nosotras/os mismas/os y de nuestras ideas, aprendemos a expresarlas, y al hacerlo también nos damos cuenta de nues-

tras presuposiciones o incoherencias (si en lugar de estar a la defensiva, estamos participando con nuestra inteligencia en este proceso de expresión y escucha y comprensión de las realidades). Aprendemos a expresar con mayor claridad y economía lo que queremos decir (y a esto ayuda una buena labor de moderación o dirección del debate). Aprendemos a integrar lo que vamos escuchando o aprendiendo del tema (de las complejidades del tema) en un todo.

"Debatir" ideas no es establecer tu valor como persona, es sólo analizar ideas, ponerlas en común, pensarlas en voz alta y en grupo. Varias cabezas pueden llegar a pensar bastante bien juntas. En un diálogo puedes desarrollar tu autocrítica, no para destruirte sino para mejorar lo mejorable de tus argumentaciones. A veces, al principio, te empiezas a dar cuenta de que no tienes argumentos, de que sólo recurras a otros mecanismos, mecanismos de manipulación emocional como el chantaje emocional o de represión social como las supuestas cosas que todo el mundo piensa. Que hagas eso no quiere decir que no tengas razones, sino que no las has encontrado. Por lo que dialogar con gente puede ayudarte a aprender a escucharte también, y a encontrar argumentos, no manipulaciones. Así, empiezas a conocer con más profundidad tu persona y el mundo que quieres presentar, defender en público.

Se puede aprender a debatir, sería absurdo pensar que estamos abocadas/os a la violencia de los modelos de debate que nos educan desde los medios de comunicación y las maneras en que se relaciona la gente a nuestro alrededor, las predominantes. Sería absurdo renunciar al uso de la inteligencia para resolver una situación a nuestro favor: una situación de la importancia que tiene la comunicación con las demás personas, además.

\*Hemos cambiado el término "debate" (batirse) por el término "diálogo" (intercambio de palabras) porque nos gustaría que en los grupos dialogáramos más en vez de debatir y "vencer" al rival. (N. del A.)

an hacer el entrenamiento. Nos adaptaremos mejor a la heterogeneidad si la conocemos. Si un grupo ya se conoce y lleva tiempo trabajando junto, las dinámicas de presentación o conocimiento serán más rápidas y nos llevarán menos tiempo. Si son personas que no se conocen y que tienen diferentes experiencias con la acción directa noviolenta se podrán reducir, adaptar o modificar dichas dinámicas...

►Y muy importante, aunque nos haga ponernos blanditas al leerlo, el cariño y el respeto por cada persona, también la que no expresa lo que nos gusta, genera un clima grupal adecuado para el aprendizaje y el compartir de las experiencias, sentimientos y pensamientos. Permite además subvertir el militarismo de los debates que pretenden vencer y convencer a toda costa sin comprender que todas y todos podemos necesitar un tiempo para cambiar y reajustar nuestros esquemas de pensamiento y nuestra expresión de emociones y sentimientos y que estamos también en nuestro perfecto derecho a no cambiar.



Tomado de: <http://www.mujerpalabra.net/activismo/pacifismo/debates01.htm>



# III

## MANOS A LA OBRA: DISEÑANDO UN TALLER

A continuación exponemos un esquema de un taller tipo de entrenamiento para la acción directa no violenta. Este modelo de entrenamiento está pensado para un grupo de entre doce y veinte personas y lo ideal es dedicarle, como mínimo, un día completo. La ventaja de hacerlo en un día es que participa todo el grupo en todas las partes del entrenamiento.

También creemos que el entrenamiento en dos días ofrece otras ventajas, entre ellas que las personas que participan el primer día "reposan" por la noche todas las emociones, conceptos, dudas, contradicciones y participan de otra manera la segunda jornada. Además nos podemos entretener más y disfrutar de los juegos, dinámicas, exposiciones y diálogos en grupo.

## Esquema de entrenamiento para la acción directa noviolenta

### BLOQUE I: COHESIÓN DE GRUPO

#### OBJETIVOS:

- Fomentar el conocimiento y la cohesión entre las personas participantes
- Evaluar el grado de confianza del grupo

Tiempo total aprox: 60 a 90 minutos

#### JUEGOS DE PRESENTACIÓN:

- Cada persona dice su nombre y tira la pelota a otra.
- Cada personas comenta sus expectativas y tira la pelota a otra diciendo su nombre.
- Cada persona dice el nombre de quien ha recibido la pelota.
- Rueda de nombres con variaciones
- Se pueden hacer dos círculos concéntricos, de forma que queden las personas de dentro mirando a las de fuera. Durante 2 minutos cada pareja se hace alguna de las preguntas (nombre, colectivo, si ha participado en acciones, en cuáles, por qué está en el taller...); a continuación la persona dinamizadora indica al círculo de fuera que gire a su derecha una posición comenzando de nuevo el diálogo. Se pueden hacer dos o tres giros. Se acaba presentando a cada persona entre todas aquellas que han hablado con ella.

#### JUEGOS DE COHESIÓN DE GRUPO:

##### **La manta:**

Todo el grupo se mueve por la sala con los ojos cerrados. La persona dinamizadora separa a alguien del grupo y lo cubre con una manta. A una señal, todo el grupo abre los ojos y debe decir en el menor tiempo posible el nombre de quién falta. Pueden ser dos personas las escondidas, ninguna.

*Este juego es muy importante para afrontar como grupo la pérdida de alguien y la represión (posibles detenciones o retenciones por parte de la policía)*

##### **¿Dónde está?**

Todo el grupo se mueve por la sala. Se pide a cada persona que elija mentalmente a otra del grupo. A una señal de la persona dinamizadora todo el grupo se detiene y cada cual señalará con la mano derecha dónde se encuentra su persona elegida. Comienzan a caminar de nuevo eligiendo a una segunda persona. A la señal de la dinamizadora, todo el grupo se detiene señalando con la mano derecha a la primera persona elegida y con la mano izquierda a la segunda. Comienzan a caminar de nuevo eligiendo a una tercera persona. A la señal, el grupo se detiene señalando con la mano derecha a la primera persona, con la izquierda a la segunda y con el pie a la tercera...

#### JUEGOS DE CONFIANZA:

Son, en su mayor parte, ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo. Construir la confianza dentro del grupo es importante, tanto para fomentar las actitudes de solidaridad como para prepararse para un trabajo en común.

Antes de empezar a trabajar con estos juegos, el grupo tiene que conocerse. Podremos ir introduciendo diversos juegos que exijan grados crecientes de confianza, siempre teniendo en cuenta en qué momento se encuentra el grupo.

**El Lazarillo:**

La mitad de los participantes harán de ciegos con los ojos vendados y la otra mitad hacen de lazarillos. Los lazarillos eligen a los ciegos, sin que éstos sepan quién les conduce. Durante 5 ó 10 minutos los lazarillos guían a los ciegos, llevándoles por diferentes sitios y mostrándole objetos que deberán palpar y averiguar qué son. Después hay un cambio de papeles, eligiendo de nuevo a la pareja. Hay que poner especial cuidado en que el lazarillo guíe bien al ciego, porque si no, el efecto del juego se invierte creando recelo y desconfianza.

**El viento y el árbol:**

Se forman grupos pequeños que se colocan en círculo. Una persona se sitúa en el centro y permanece rígida con los ojos cerrados. El resto la mueve e inclina de un lado a otro empujándola y recibéndola con las manos. Al finalizar, cada una expresará cómo se ha sentido, sus temores...

**Zambullirse:**

El grupo se sitúa en dos filas, una frente a la otra agarrándose por los antebrazos con la persona que está enfrente. Una persona se sitúa a una docena de metros del grupo, toma impulso y se zambulle cayendo encima de los antebrazos del grupo. Otra versión es que la persona que se tira, lo haga desde una pequeña altura y dejándose caer de espaldas. Después pedir que expliquen cómo lo han vivido.

**Torre de control:**

Todas las personas se distribuyen por parejas y deciden qué miembro de la pareja hará de "avión" y quien de "torre de control". Quien haga de avión tendrá los ojos vendados y quien haga de torre de control deberá guiarlo por un espacio determinado, lo dirigirá con códigos que se marquen -se puede hablar- y procurando que no tropiece con los obstáculos.

Se desplazarán hacia un espacio donde se formará una pista con dos filas de sillas y obstáculos a lo largo del camino, al final de este camino se colocará una colchoneta donde irán cayendo al terminar el recorrido.

**Correr contra la pared:**

El grupo se coloca en línea y se coloca a una persona frente al grupo, a cierta distancia, y se le vendan los ojos. El juego consiste en que esa persona, con los ojos vendados, corre hacia el grupo quien la recibirá y agarrará evitando que se haga daño.

---

*Al final de los juegos que utilizemos, debemos hacer una valoración de los propios juegos y las sensaciones suscitadas.*

**BLOQUE II: TEORÍA****OBJETIVO:**

Profundizar colectivamente en los conceptos sobre no violencia.

Podemos elegir entre hacer un barómetro de valores o un "bingo de conceptos".

Tiempo total aprox: 45 a 60 minutos

**BARÓMETRO DE VALORES:**

Se pronuncia una de las frases que se enumeran a continuación y las personas han de situarse entre dos puntos de la sala en los que se sitúan los extremos de un continuo que van del completamente de acuerdo con que es

una acto no violento al completamente en contra. Una vez ubicadas las personas se discute el porqué de la colocación y el contenido de las frases.

- Quemarse a lo bonzo en una protesta política
- Uso de un spray de autodefensa por una mujer a punto de ser violada.
- Romper escaparates y quemar cajeros en una manifestación antiglobalización.
- Varios activistas cortan las vías por las que circula un tren con material radioactivo.
- Acción de ecosabotaje de Itoiz: cortar cables y sujetar al guardia.

#### BINGO DE CONCEPTOS:

Se divide al grupo grande en grupos pequeños de 4 ó 5 personas. Se entrega una cartulina a cada grupo con conceptos relacionados con violencia/noviolencia y que simula el cartón de un bingo.

Cuando alguien marque todos sus conceptos, "canta bingo". Se leen, se dialoga y se aclaran dudas.

#### EJEMPLO DE CARTONES Y CONCEPTOS

##### CARTÓN 1 :

Noviolencia holística  
 Noviolencia estratégica  
 Violencia estructural  
 Acción directa no violenta  
 Boicot  
 Acción incruenta  
 Defensa civil

##### CARTÓN 2:

Noviolencia pragmática  
 Acción de calle  
 Boicot  
 Desobediencia civil  
 Insumisión  
 No colaboración  
 Sabotaje

##### CARTÓN 3:

Noviolencia estratégica  
 Violencia estructural  
 Desobediencia civil  
 Insumisión  
 No colaboración  
 Resolución no violenta de conflictos  
 Acción violenta



**EJEMPLOS PARA EL BINGO:**

- Corte de cables de las obras del pantano de Itoiz
- Hacer objeción fiscal
- Negarse a hacer el servicio militar obligatorio
- Parar una marcha nazi en Alemania con cortes de la calles
- Promover activamente no consumir productos israelíes como protesta por la ocupación por parte de Israel de Palestina
- Profesorado noruego que se negó a dar clases en las escuelas noruegas durante la ocupación nazi.
- Muerte por hambre al día de 25.000 niños y niñas
- Proponer de forma asamblearia y con un método concreto cómo tratar situaciones conflictivas
- Noviolencia contemplada en todos los aspectos de la vida: personal, interpersonal y sociopolítica.
- Corriente de la noviolencia que no entra a valorar cuestiones de legitimidad en la acción política y si la efectividad de la acción directa noviolenta.
- Noviolencia basada en principios morales firmes, pero que no considera la noviolencia como un principio filosófico sino como principio político vinculado a la ética medios-fines.
- Cortar con personas entubadas una calle principal para denunciar los desastres mediambientales de la política neoliberal, cuando pasan mandatarios de diferentes países que se reúnen en un foro mundial.
- Hacer un teatro en una calle pública que represente el "entierro" de los presupuestos del estado en el tema de derechos sociales, de sanidad y educación públicas en el contexto de crisis.
- Un piquete de huelga que destroza las ruedas de los autobuses para impedir que salgan a trabajar los y las conductoras.
- Atacar con piedras y palos a un grupo de neonazis que desfilan por un barrio lleno de inmigrantes.
- Creación de un grupo de personas civiles que estarían preparadas y organizadas de forma noviolenta para frenar una invasión en un territorio cualquiera.

*A continuación, las personas dinamizadoras exponen brevemente los conceptos que se van a utilizar en el entrenamiento. Si se considera necesario puede haber un diálogo en grupo grande de los conceptos que hayan generado más inquietud y/o polémica.*

**BLOQUE III: TOMA DE DECISIONES****OBJETIVOS:**

Tomar conciencia de la dificultad de la toma de decisiones colectivas según el tamaño del grupo y la urgencia del momento

Elegir modelos de toma de decisiones para utilizar en las acciones

Tiempo total aprox: 20 a 30 minutos

**JUEGO DE LA CRUZ CON SILLAS:**

Se colocan en cruz el mismo número de sillas como personas participan en el entrenamiento más una silla. Los brazos de la cruz han de ser iguales. Se suben a las sillas todas las personas dejando la libre la silla central. El juego consiste en que todas las personas participantes cambien de lugar hasta llegar al punto simétrico al que ocupan al inicio. Para ello cuentan con un tiempo determinado y no podrá haber nunca más de tres pies en una sola silla a la vez.

Valoración.

**TOMA DE DECISIONES EN GRUPOS:**

El grupo se coloca por parejas y se les presenta una situación en la que tienen que tomar una decisión. Se deja 1 minuto. Se pregunta si han llegado a tomarla y cuál ha sido.

Después se unen las parejas para formar grupos de 4. Igual que antes, se les presenta otra situación en la que tienen que tomar una decisión. Se deja 1 minuto y se pregunta si han llegado a tomarla y cuál ha sido.

Se unen los grupos de 4 para formar grupos de 8 y se presenta otra situación. Tras dos minutos se pregunta si han llegado a tomarla y cuál ha sido.

Así se continuaría, aumentando el tiempo si los grupos son muy numerosos, hasta llegar al grupo completo.

En la valoración se analizarían las dificultades con las que se ha encontrado el grupo así como las cosas que han facilitado las tomas de decisiones en los diferentes casos propuestos.

**BLOQUE IV: PREPARACIÓN DE LA ADN****OBJETIVO:**

Conocer todos los aspectos necesarios para preparar una ADN con garantías de éxito

Tiempo total aprox: 90 a 120 minutos

**PUNTOS A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN DE UNA ADN:**

En un papel continuo dividido se rellena entre tod@s l@s participantes el esquema ANTES-DURANTE-DESPUÉS

**Los 20 puntos. Propuesta de dinámica.**

Se divide el grupo en tres y cada grupo debe preparar lo que debería hacerse en el antes, durante y después de una acción. 20 min.

Puesta en común en unos 30 min. Se pide a los otros grupos que añadan a lo que han expuesto los demás lo que creen que falta.

Conviene recordar al grupo que en cada dinámica procure que haya un portavoz diferente.

Aclaración de dudas o recoger lo que falte. 45 min a 1 hora.

Los aspectos legales, qué hacer con la policía o detenciones y las relaciones con la prensa se tratarían en los puntos del antes o durante.

Se recomienda para preparar este punto leer los capítulos 5, 6 y 7 de la guía Cómo realizar una Acción Directa Noviolenta y no sucumbir en el intento y el anexo 8.1 "20 puntos para la preparación de una adn".

Se completa el esquema con los contenidos de la guía, fundamentalmente del capítulo 5 (antes de una adn) y capítulo 6 (durante la ADN).

- ⇒ Grupo de apoyo
- ⇒ Aspectos jurídicos:
  - ⇒ D.N.I
  - ⇒ Detención
  - ⇒ Comisaría
  - ⇒ Juicio
- ⇒ Prensa

## BLOQUE V: TÉCNICAS DE RESISTENCIA

### OBJETIVOS:

- Conocer y experimentar actitudes útiles para la resistencia no violenta
- Aprender técnicas de autodefensa

Tiempo total aprox: 90 a 120 minutos

### JUEGOS DE ACTIVACIÓN:

#### **Bomba y escudo**

El grupo se mueve por el espacio libremente, eligiendo, mentalmente y sin decirlo, a una persona que será su "bomba" y otra que será su "escudo". Durante el transcurso del juego esta persona intentará ubicarse en el espacio de manera que su "escudo" esté entre ella y la "bomba". El juego se detiene cuando la persona que modera grita ¡Explosión!. Todas las personas se quedan en el sitio quietas y "mueren" aquellas cuyo "escudo" no esté entre ellas y su "bomba".

#### **Juegos propuestos por las personas participantes**

El momento de los juegos de activación parece bastante adecuado para jugar a otros juegos que propongan algunas de las personas participantes.

### JUEGOS DE AFIRMACIÓN

#### ► Psicológica:

##### **Sujetar la pared** (15 minutos).

Se divide el grupo grande en dos grupos a quienes se les dará las consignas por separado. Al grupo 1 se le explica que su misión consiste en estar frente a la pared sin moverse ni reírse, pase lo que pase, y hasta que la persona moderadora dé una determinada señal. Es interesante colocarles de manera que no tengan como referencia a otro compañero o compañera.

Al grupo 2 se le explica que tienen que conseguir que el grupo 1 se mueva, ría, abandone... utilizando todos los métodos que precisen pero sin tocarlos.

Normalmente hasta que el grupo 2 entra en la sala, se deja al grupo 1 en silencio el rato que la persona moderadora considere. Es interesante en la evaluación hablar sobre cómo varía la percepción del tiempo en determinadas situaciones.

#### ► Física:

##### **Vuelta a la tortilla** (6 minutos, cambiando a los 3)

El juego se realiza por parejas: una persona se tumba en el suelo boca arriba: "la tortilla" y la otra persona tiene que conseguir en tres minutos darle la vuelta dejándole boca abajo utilizando los métodos que considere nece-

sarios. La "tortilla" debe oponer resistencia sin hacerse daño.

Después se cambian los papeles.

Valoración.

#### TÉCNICAS DE AUTODEFENSA Y RESISTENCIA:

Para más información ver capítulo "5.5 Algunas técnicas físicas de resistencia noviolenta" de Cómo realizar una Acción Directa Noviolenta y no sucumbir en el intento (Guía teórico-práctica).

#### Explicación y criterios:

La primera medida para evitar sufrir una represión mayor puede ser dejar claro que lo que se está llevando a cabo es una acción directa noviolenta, para ello es importante rebajar la tensión lo más posible, no llevar disfraces ni instrumentos que puedan llevar a confusión y sugerir otro tipo de acciones, hablar con vigilantes o policías para explicarle que se trata de una acción directa noviolenta, etc.

- Rebajar tensión: hablar, mirar a los ojos, no líderes,...
- Vestuario

#### Técnicas individuales defensivas:

- El huevo/doble huevo, en pared y en suelo
- El blando
- El histérico
- El espagueti
- Tubo para encadenamientos
- Agarrar muñecas en arrastres violentos:
  - ⇒ Pelo
  - ⇒ Porra bajo el cuello
  - ⇒ Dedos bajo mandíbulas
- Técnicas colectivas:
  - ⇒ Sentada
  - ⇒ Tapiz

## BLOQUE VI: SIMULACIÓN

#### OBJETIVOS:

Poner en práctica lo aprendido en el entrenamiento.

Experimentar vivencialmente una situación de tensión similar a la de una ADN para aumentar el autoconocimiento.

Experimentar la visión que de una ADN pueden tener otras personas: Gente de la calle, prensa, policía, etc.

Tiempo total aprox: 90 a 120 minutos

#### JUEGO DE SIMULACIÓN:

##### **Plantear situación:**

Se le pide al grupo que planteen una acción directa noviolenta ficticia o real que quieran llevar a cabo posteriormente.

**Grupos necesarios:**

- "Accionistas"
- Policía (la gente que dinamiza el entrenamiento u otros de grupos cercanos que colaboren en esa parte)
- Observadores, gente de la calle, prensa
- Observadores del mismo grupo.

**Desarrollo:**

- Preparación de la acción: 40 minutos
- Realización: 20 minutos
- Juegos de distensión: 10 minutos
  - ⇒ Túnel de lavado
- Evaluación: 20 a 30 minutos.

*Es importante que en la evaluación todas las personas que han participado puedan expresar cómo se han sentido, qué han experimentado durante la simulación, cómo se han visto como grupo, cómo se han relacionado, cumplimientos de objetivos, materiales, pedagogía de la acción...*

*También en este apartado consideramos interesante que se pudieran llevar vídeos grabados de acciones que se han hecho y analizar aspectos positivos de la acción y aspectos a mejorar.*

## **BLOQUE VII: MIEDOS ANTE LA REPRESIÓN POLÍTICA.**

**OBJETIVOS:**

Descubrir nuestros propios miedos ante la represión.  
Aportar posibles soluciones ante los mismos.

Tiempo total aprox: 60 a 90 minutos

**JUEGO DE INTRODUCCIÓN:**

**Correr contra la pared.** (Ya se ha explicado previamente).

**DESARROLLO:**

Dividirnos por parejas y contarnos cada un@ una situación real o del juego de simulación ante la que hemos pasado miedo.

Puesta en común en un papel continuo de esos miedos y aportación colectiva de posibles soluciones a los miedos que han salido.

*Hay un Taller de miedos completo que dura unas 3 horas y media que se podría realizar si hay tiempo (si el entrenamiento es de dos días, por ejemplo) o que se puede dejar para otra ocasión posterior si se ve que es necesario. Consideramos imprescindible que este tema se trate en el taller, bien con la propuesta citada anteriormente o con el taller de miedos completo o reducido; <http://www.antimilitaristas.org/spip.php?article4593>*

## EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:

Es muy importante que todas las personas que han participado en un entrenamiento tengan un espacio de expresión de lo que les ha parecido, las emociones generadas, las dudas y malestares si aparecieron, si así lo desean.

Tiempo: 60 a 90 minutos

### TERMÓMETRO DE ZAPATILLAS:

Se pide a cada participante que se quite una zapatilla y la coloque en una línea continua imaginaria que se ubica espacialmente en la sala. Un extremo de esa línea representaría Muy Bien y el otro extremo Muy Mal. Se pide que se coloque la zapatilla según cada persona evalúe los diferentes aspectos:

- Cumplimiento de las expectativas
- Contenidos
- Metodología y Dinámicas
- Animador@s
- Grupo de "entrenandos". Clima creado
- Tiempo asignado a cada apartado y total
- Local (idoneidad)
- Otros

### DIANA:

Se dibuja una diana en el suelo o sobre una pared y se pide al grupo de participantes que señalen el nivel de acierto a la hora de haber trabajado los diferentes aspectos señalados anteriormente.

*También, al final, se entregará un cuestionario para valorar cada bloque por separado. Os proponemos un posible modelo de cuestionario de evaluación:*

### Evaluación por apartados

1.- Valora los siguientes apartados desarrollados en el entrenamiento, en cuanto a contenidos, utilidad personal, etc.:

I. COHESIÓN DE GRUPO  
(Juegos: la manta, lazarillo, ...)

II. TEORÍA  
(Barómetro de Valores sobre no violencia...)

III. TOMA DE DECISIONES  
(Juego con sillas)

IV. PREPARACIÓN DE LA ADNV  
(Cómo preparar una acción: antes, durante y después)

V. TÉCNICAS DE RESISTENCIA  
(Dinámicas: sujetar la pared, Huevo, blando, ...)

VI. SIMULACIÓN DE UNA ADNV

VII. MIEDOS ANTE LA REPRESIÓN POLÍTICA

2.- ¿Qué es lo que más te ha gustado?

3.- ¿Qué es lo que menos te ha gustado?

4.- Comenta lo que harías para mejorarlo o cualquier otra sugerencia.

## MATERIALES NECESARIOS PARA EL TALLER:

- Pelota
- Manta
- Esquema "Antes-durante-después"
- Carteles y periódicos
- Cinta adhesiva (para porras)
- Distintivos policiales:
  - viseras, camisetas negras
  - esposas
  - gafas negras
- Cuestionario evaluación por bloques
- Pancarta
- Papel continuo
- Rotuladores

### TEXTOS:

*Cómo realizar una Acción Directa Noviolenta y no sucumbir en el intento (Guía teórico-práctica)*

## BIBLIOGRAFÍA:

- Asamblea Antimilitarista de Madrid y Grupo Antimilitarista de Carabanchel: *Cómo realizar una acción directa noviolenta y no sucumbir en el intento. Guía teórico-práctica.* La Malatesta, Madrid 2010
- Paco Cascón Soriano y Carlos Bersitain: *La alternativa del Juego I.* Los Libros de la Catarata, Madrid, 1995
- Paco Cascón Soriano y Carlos Bersitain: *La alternativa del Juego II.* Seminario de Educación para la Paz, 1994
- <http://laguerranoesunjuego.blogspot.com/>
- <http://www.antimilitaristas.org/spip.php?rubrique27>
- <http://www.educarueca.org/>
- <http://www.muierpalabra.net/>