

# AL CALOR DE LA PAZ

## BOCETOS DE UNA EXPERIENCIA:

Estrategias, errores y dolores al hablar de humildad, compasión y diálogo en medio del conflicto.

JORGE RENTERÍA-RESTREPO



Jorge Rentería-Restrepo  
**AL CALOR DE LA PAZ**

*BOCETOS DE UNA EXPERIENCIA: Estrategias, errores y dolores al hablar de  
humildad, compasión y diálogo en medio del conflicto.*

AL CALOR DE LA PAZ

*BOCETOS DE UNA EXPERIENCIA: Estrategias, errores y dolores al hablar de humildad, compasión y diálogo en medio del conflicto.*

*"Al Calor de la Paz" / Segunda edición Copyright © 2025,*

*Jorge Rentería Restrepo*

*www. Renteria Restrepo.com /*

*[renteria.jorge@correounivalle.edu.co](mailto:renteria.jorge@correounivalle.edu.co)*

*www. Educacion Interior.com /*

*Contacto@educacioninterior.com*

*Editorial Sathiam*

*Diseño de Cubierta: Viviana Gaitán*

*Corrección de estilo: Jhon Hamilton*

*Asesora editorial: Erika Mogollón*

*Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación, escaneo u otro sin el permiso escrito del autor. Es ilegal copiar este libro, publicarlo en un sitio web o distribuirlo por cualquier otro medio sin permiso.*

*Contenido*

**A** mis antiguos estudiantes, a quienes dedico estas páginas como un acto sincero de reparación.

Perdón...

Porque, frente a la injusticia del mundo,  
la rabia, el odio y el castigo jamás fueron la única respuesta.  
Siempre hubo, y habrá, caminos más valientes y verdaderos.



# Contenido

|   |    |
|---|----|
| Contenido   | 7  |
| Prólogo   | 10 |
| Introducción  | 13 |
| Érase una vez... Cómo empezó este camino.                                       | 16 |
| Aclaraciones previas  | 22 |
| Deslinde de responsabilidad   | 23 |
| Enseñar Paz: La experiencia   | 25 |
| Más allá de los muros. Las experiencias educativas                              | 26 |
| Entre balas y esperanza: Una región marcada por la violencia                    | 28 |
| Enfoque pedagógico de la experiencia  | 31 |
| Teoría de la Noviolencia  | 33 |
| Enfoque Ético-espiritual  | 33 |
| Enfoque de resistencia civil noviolenta   | 36 |
| La filosofía de la Noviolencia como una ética: Una aproximación conceptual más. | 39 |
| ¿Qué es la Noviolencia?   | 39 |
| Hacia una definición contextual   | 42 |
| ¿Qué?   | 42 |
| ¿Quién?   | 42 |
| ¿Dónde?   | 42 |
| ¿Cuándo?  | 43 |
| ¿Cómo?  | 43 |
| ¿Para qué?  | 45 |
| ¿Por qué?   | 45 |
| Aspectos centrales de la experiencia  | 47 |
| 1. Organización y categorización de los contenidos                              | 48 |

|  |    |
|--|----|
| 2. Fundamentación socio histórica                                    | 50 |
| 3. Didácticas lúdicas y participativas.                              | 52 |
| 4. Transvesalización del paradigma de la Noviolencia                 | 54 |
| 5. Glosario emergente: Para Señalar lo que siempre estuvo ahí        | 55 |
| Errores y dolores  | 60 |
| Estamos aprendiendo  | 60 |
| Los estudiantes opinan   | 61 |
| Resistencia sin ciencia  | 62 |
| De activista social a educador y mediador                            | 64 |
| Pedagogía experimental   | 68 |
| Reflexiones finales  | 74 |
| De la teoría al corazón  | 77 |
| Un testimonio personal sobre la enseñanza de la Paz y la Noviolencia | 77 |
| Glosario emergente   | 83 |
| Triada Articulada:   | 84 |
| Disonancia Vincular  | 85 |
| Disiposidad  | 87 |
| El Camino de Elos  | 88 |
| Patrón de Respuesta Al Conflicto (P.R.C)                             | 91 |
| Algedonia  | 91 |
| Vacío Original   | 92 |
| Corazón de Víctima   | 93 |
| Agresión Pasivo Encubierta (A.P.E)                                   | 93 |
| Goce Malicioso   | 94 |
| Distinción Nuclear   | 94 |
| Reafirmación Egóica  | 96 |

|  |     |
|--|-----|
| El Esfuerzo Diligente                    | 96  |
| El Tercer Paso                           | 97  |
| Pasos Pacientes                          | 99  |
| El Camino Humilde                        | 99  |
| La Justa Medida                          | 99  |
| Dolor Lúcido                             | 100 |
| Contraste Evolutivo                      | 101 |
| Los Valores y Virtudes de la Noviolencia | 101 |
| Humildad- liviandad.                     | 102 |
| Valentía-Fortaleza                       | 102 |
| Compasión -Seguridad                     | 102 |
| Nota a quien lee                         | 105 |
| Bibliografía                             | 107 |
| Notes                                    | 110 |

## Prólogo

Cuando Jorge me pidió escribir el prólogo de este libro, no imaginé lo que aceptaba. Conocía su trabajo y su interés por estos temas, pero ignoraba que el texto revelaría en gran medida la aventura pedagógica del autor, un camino trazado tanto en lo personal como en lo profesional y docente. Esto me llevó a recordar mis estudios doctorales sobre el movimiento por la paz en Colombia, donde la apuesta por la Noviolencia se convirtió en un proceso clave para fortalecerlo y proponer alternativas más allá de la lógica de la guerra.

El paradigma de la Noviolencia casi siempre ha enfrentado resistencias para ser adoptado como estrategia de transformación social en contextos marcados por profundas exclusiones e injusticias. A menudo se la considera una forma de intervención blanda, débil e ineficaz para lograr los cambios estructurales necesarios.

En un contexto como el nuestro, desde perspectivas de izquierda y de las organizaciones de derechos humanos, ha existido una fuerte resistencia a descalificar la lucha armada como parte de las estrategias de transformación social. Esta se observó en el proceso de configuración del movimiento por la Paz, donde defender alternativas no violentas era visto como “mamertas” o poco serias frente a los retos que planteaba el país en la construcción de paz.

Solo actores sociales como las mujeres y los indígenas lograron empezar a cuestionar la lógica de “violencias malas” y “violencias buenas”, al evidenciar que habían sido víctimas de todos los actores armados en el país: guerrillas, paramilitares y fuerza pública. Para las mujeres, sufrir violencia sexual por parte de estos tres tipos de actores eliminaba cualquier diferencia entre sus violencias y las convertía en una clara invitación a la Noviolencia como estrategia de lucha. Algo similar han experimentado los pueblos indígenas en relación con el control y el respeto de sus territorios.

Esto lleva a la necesidad de consolidar que aproximaciones y formas de movilización y trabajo no violentas a lo largo y ancho del país, en las distintas organizaciones sociales y políticas. Por eso, no es de extrañar que Jorge haya tenido que enfrentar resistencias, aún perceptibles en los territorios. En este sentido, y en otros, Jorge comparte el devenir del trabajo por la paz y lo seguirá afrontando, tanto en sus posibilidades como en sus dificultades, retos y ambigüedades.

El trabajo por la No violencia es también un trabajo por la paz. En ese sentido, este libro que prologamos hoy vive la tensión fecunda, por momentos desgarradora, de experimentar la paz como deseo y la paz como tarea. En cuanto al itinerario de la paz como deseo, Jorge lo vive en su propia vida, en las opciones y transformaciones interiores que ha debido atravesar para migrar desde una perspectiva de competencia, orientada a ganar y vencer por medios que incluso pueden ser violentos, hasta un horizonte de resistencia que sitúa la paciencia, la renuncia al odio y la No violencia como condiciones esenciales para construir sociedades marcadas por la justicia, el respeto y una paz sostenible. Jorge experimenta este proceso de transformación, a veces doloroso, para ajustar sus referentes y paradigmas de vida, docencia e intervención social desde un enfoque más ético y espiritual.

Pero este libro también nos muestra cómo el autor vive el polo de la paz y la No violencia como tarea. Nos presenta los experimentos de alguien que busca aprender y enseñar sobre la No violencia a partir de su experiencia como docente de la Universidad del Valle, en el Norte del Cauca, tanto en clases como en diplomados comunitarios.

Esto se refleja en su propuesta pedagógica, que destaca el enfoque de resistencia civil propio de la No violencia, acompañado de su respectivo glosario. En su apuesta por la tarea de la No violencia, Jorge se esfuerza por aclarar los contenidos de su enseñanza, fundamentarlos sociohistóricamente, integrar didácticas lúdicas y participativas, y transversalizar adecuadamente la No violencia en cada momento del proceso pedagógico.

Solo resta agradecer a Jorge por este esfuerzo plasmado en el libro, que presenta su propio camino y aventura de búsqueda, un recorrido que lo ha llevado a migrar desde perspectivas que absolutizaban la revolución armada hacia horizontes de transformación personal y social por medios no violentos. Gracias por invitarme a escribir este prólogo para un texto que es un regalo tanto para sus estudiantes como para todos nosotros, permitiéndonos ser testigos de un proceso personal de cambio y transformación. Espero que este trabajo de Jorge constituya un nuevo aporte a la construcción de un movimiento por la paz, tan necesario en el actual contexto, cuando la violencia se ha incrementado nuevamente, especialmente en el suroccidente colombiano, donde desarrolla su labor de docencia y acompañamiento social.

Mauricio García Durán, PhD

Director y docente

Doctorado Interinstitucional en Estudios para la Paz

Pontificia Universidad Javeriana/Universidad del Valle

Cali, Marzo 14 de 2025

## Introducción

**E**s probable que no me equivoque al decir que usted cree que la vida es una competencia. Que en esta selva de cemento y neón gana el que más afila los dientes. Que hay que estar atento, con los ojos bien abiertos, porque en cada esquina acecha alguien que quiere lo suyo. Que hay envidiosos, hipócritas, traidores disfrazados de amigos y familiares que esconden puñales detrás de las sonrisas.

Tal vez usted piensa que hay dos tipos de personas: los que pisan y los que son pisados. Y que, para no caer en el segundo grupo, hay que estar listo para atacar antes de ser atacado. La historia nos ha enseñado —dicen algunos— que los poderosos han aplastado a los débiles, que el mundo es una batalla constante donde solo los más astutos sobreviven. Y en esa lógica de guerra perpetua, nos convencemos de que la violencia es el único camino para hacernos respetar. Nos volvemos guardianes de nuestro pequeño feudo, construimos muros invisibles en nuestras mentes y convertimos la vida en una trinchera, en una cacería sin tregua.

Me atrevo a afirmar que usted piensa así porque la mayoría piensa así, porque nuestra cultura piensa así, porque yo pensaba así -hasta hace muy poco-. Pero... ¿y si todo eso fuera una trampa mental? ¿Y si ese miedo, ese odio que sentimos por el otro, no es más que un virus heredado, una herida que no hemos aprendido a cerrar?

Nos enseñaron a desconfiar, a mirar al vecino como amenaza, a competir hasta en lo más absurdo, a vivir estresados, paranoicos, encerrados en el miedo de que alguien nos quite lo nuestro. Y en esa carrera de autodefensa, sin darnos cuenta, nos volvemos aquello que odiamos. Nos volvemos crueles.

La violencia no solo está en los golpes. Está en la burla, en el chisme que destruye, en el desprecio al que piensa distinto, en la indiferencia ante el dolor ajeno. Está en el gesto agrio del día a día, en el desprecio con que miramos a los que tienen menos, en la facilidad con la que dividimos el mundo en buenos y malos, en la rapidez con la que cancelamos, señalamos y condenamos sin escuchar

Pero hay otro camino. Un sendero que no está hecho principalmente de imposición, sino de renuncia. Que no está hecho de ganadores ni de vencidos, sino de quienes aprenden a caminar sin pisar al otro. Es un camino difícil porque no ofrece la recompensa inmediata del triunfo ni el dulce veneno de la venganza. Es un camino que exige paciencia, humildad y una renuncia radical al odio.

No se trata de resignarse, de agachar la cabeza y aceptar lo que venga. No. Se trata de comprender que en el amor habita una inteligencia más profunda que en la agresión, que no hay acto más revolucionario que sostener la mirada del otro sin miedo, sin rencor, sin devolver el golpe.

No se trata de condenar la violencia o de idealizar la pasividad o la apatía. Se trata de cuestionar la violencia como el método principal, de sentir el dolor ajeno, lamentar el daño y comprender que esta prioridad de usar la violencia oculta nuestras carencias, nuestra incapacidad de control y nuestra falta de voluntad propia. Como niños testarudos, nos sentimos víctimas de todos y de todo, insistimos en pelearnos con la roca del camino, en apagar el grito con otro grito, en destruir todo lo que no nos gusta.

La propuesta es otra, la Noviolencia se trata de construir desde la creatividad, el esfuerzo y la certeza de que la verdadera fortaleza no radica en la imposición ni en la fuerza bruta, sino en la humildad y la voluntad. Esa humildad que se rinde ante el misterio de la vida y se compromete con su comprensión. Esa voluntad que enarbola la sensibilidad como bandera y nos vincula con los demás, la que abre los brazos con compasión sin temer la vulnerabilidad.

Estas ideas son peligrosas, como lo menciona Kurlansky (2006) y varios autores de la Noviolencia. Y son radicalmente peligrosas porque sí generan cambios, y cambios duraderos. De eso se trata este libro, de mis experimentos al aprender y al mismo tiempo enseñar la Noviolencia, una suerte de odisea hipócrita que me llevó a luchar día a día con la sensación del síndrome del impostor al tiempo que avanzaba en esclarecer este sendero pedagógico. Este texto se trata de cómo buscando la tan anhelada transformación social me transformé a mí mismo, o por lo menos a empezar a hacerlo.

No fue un camino lineal ni glorioso. No hubo epifanías cinematográficas ni momentos de revelación absoluta. Hubo, en cambio, tropiezos torpes, contradicciones inevitables y una colección de silencios incómodos que me obligaron a repensarme. Me encontré debatiendo con mis propias certezas, mientras desarmaba mi arrogancia intelectual y me enfrentaba a la crudeza de la realidad que me llevó a comprender que la Noviolencia no es una teoría perfecta ni una ruta libre de dilemas, sino un ejercicio constante de desaprender lo aprendido.

Cada espacio que intenté construir en torno a estas ideas me devolvía una lección inesperada. La resistencia de algunos estudiantes, la mirada escéptica de colegas, el rechazo disfrazado de sarcasmo. Descubrí que el verdadero reto no estaba en explicar la Noviolencia, sino en encarnarla cuando todo invitaba a hacer lo contrario.

Y es que este viaje no solo me enseñó sobre la transformación social, sino sobre la lucha interna que implica intentar ser coherente en un mundo que premia la contradicción. Me vi en medio de discusiones donde mi instinto era levantar la voz, pero mi convicción me pedía escuchar. Me sorprendí juzgando a quienes no compartían mi visión, mientras predicaba la importancia del diálogo.

Este libro no es una victoria, es un testimonio. Un registro de caídas, aprendizajes y pequeñas conquistas personales en el intento de vivir lo que enseño. Porque la Noviolencia, lejos de ser una teoría estática, es una práctica que se construye todos los días, en las decisiones más insignificantes y en los momentos más inesperados.

Érase una vez... Cómo empezó este camino.

Todo sucedió en un momento colectivo, en un instante de la historia que se grabó en la memoria de un país entero. Ninguna persona colombiana podrá olvidar esas fechas, para bien o para mal, sin importar de qué lado haya estado. Se le llamó el estallido social, el paro, la toma, la insurrección. Lo cierto es que fue un quiebre, un abismo que se abrió en medio de las calles, un temblor que sacudió conciencias y despertó miedos largamente reprimidos.

Podría casi contar que la mitad de mis estudiantes estaban ahí, y dentro de esa locura juraría que los estaban matando a todos. Fue en ese torbellino donde mi visión de la paz cambió para siempre. Era mayo de 2021, una noche después de cuatro noches sin dormir, después de cuatro días en los que la realidad se volvió insoportable, en los que el dolor no daba tregua y la violencia parecía la única respuesta posible. De día, los discursos de odio pululaban incluso en la radio. En las redes sociales fue el escenario de mayor confrontación e incluso, los chats privados hervían de agresividad y soberbia. Varias personas se distanciaron, se salieron de grupos, silencio que duró varios años.

Pero lo que más me preocupaba fue el comportamiento de mis estudiantes. Pareciera que no tuvieran reparo en justificar el odio y tuvieran permisos para insultar y ofender. Era una ceguera destructiva que arrasaba con todo. Eran muros argumentales teóricos que izaban causas nobles para vilipendiar al vecino, para desprestigiar a la propia tía y para aplicarle “la ley del hielo” quien no compartía su punto de vista, no importaba si era su amigo de infancia.

-¿Por Dios, qué he hecho? era lo que mi mente se repetía una y otra vez. Una sensación de inutilidad embargaba mi mirada perdida varias veces al día.

Fue ahí, en medio de esa espiral de caos, donde entendí, por primera vez y de manera visceral, el verdadero sentido de la Paz.

Comprendí esta filosofía 15 años después de haberme graduado de la universidad, después de haber pasado casi media década enseñando sobre la Paz. ¿De qué sirvió? Durante años repetí conceptos, estructuré discursos, diseñé metodologías. Pero entender el trasfondo de la Paz, sus implicaciones, su importancia, fue algo que solo descubrí en la práctica, en la crudeza de la vida misma, esa que te interpela desde el interior con la filosofía de la Noviolencia.

Porque el problema nunca ha sido desconocer el valor del amor, del diálogo, de la humildad. Lo sabemos. Lo repetimos. Nos lo han dicho desde siempre. Pero el verdadero reto es otro: Es utilizarlo con nuestros contrarios cuando se pone a prueba. Es confesarlo, encarnarlo, sostenerlo cuando el mundo te exige lo contrario. ¿Cómo responder al odio sin odiar? ¿Cómo equilibrar la indignación sin perderse en la ira? ¿Por dónde empezar el camino de la Noviolencia cuando todo lo que conocemos nos empuja en dirección contraria?

Ese camino es el más difícil. Es el menos explorado, el más incierto, el que exige dar un paso al vacío sin garantías. Y, sin embargo, es el único que nos puede llevar a algo distinto. Este texto es el relato de esa búsqueda. Es la crónica de un proceso de aprendizaje, de los errores cometidos, de los fracasos inevitables y de las lecciones que, con el tiempo, moldearon una nueva forma de entender el mundo.

No es un manual. No es una respuesta definitiva. Es, más bien, una provocación, un disparador de reflexiones, una invitación a cuestionarnos cómo resolvemos nuestros conflictos, cómo construimos nuestras relaciones, cómo entendemos el poder, la justicia y la transformación. Porque si algo es urgente, es cambiar la manera en que intentamos cambiar. Y para eso, necesitamos empezar a construir de otra manera.

Cada vez que abro la boca para hablar de Noviolencia, la respuesta es un eco gastado, un mantra repetido hasta el hastío: “eso no sirve, eso no se puede”. Como si fuera una pared de ladrillos viejos, como si nadie se atreviera a mirar más allá. Me dicen que no se puede dialogar con quien no escucha, que la compasión exige dos y que hay gente “imposible”.

Pero no hace falta mucho para desmontar esa certeza. Solo una pregunta. Una sola.

-¿Alguna vez lo has intentado?

Y entonces, el silencio.

Las miradas se pierden en algún punto invisible, los labios se aprietan, alguien se rasca la nuca. No lo hemos intentado. Ni una sola vez. Vivimos en trincheras, convencidos de que la Noviolencia es un delirio ingenuo, un lujo de tiempos de paz, una tontería religiosa.

Pero cuando escarbo un poco más, y pregunto si han intentado el diálogo real, si han buscado entender al otro sin la daga de la certeza entre los dientes, si han explorado en qué han fallado ellos mismos, la respuesta es la misma:

Nada.

No hay experiencia de diálogo. No hay memoria de un intento genuino. ¡Es obvio! Si no tenemos cultura de constricción, de compasión, mucho menos de diálogo. A modo entre risa y consejo, cuando me preguntan sobre ¿cómo se usa la Noviolencia? Yo les digo: Quitá de tu ecuación la certeza de que tienes toda la verdad. Despójate del odio que embiste tu cuerpo como una armadura de hierro, como una espada afilada lista para hundirse en el pecho ajeno. Déjala caer. Y ahora, sin banderas, y sin armas, atrévete a encontrarte con el otro.

Pero no desde la impostura, no como quien condesciende desde su pedestal moral, sino con la absoluta vocación y el compromiso real de no hacer daño. O, al menos, de reducirlo al mínimo. Y tanto es tu deseo de construir con él, tanto es el esfuerzo por levantar algo en medio del desastre, que incluso estás dispuesto a compartir el daño.

A sostener su carga, a dejar que el dolor no sea un muro sino un puente. A entender, de una vez por todas, que el enemigo no es el otro, sino la herida que ambos cargan.

Y esta pregunta nunca falta: ¿Cómo se puede ser pacífico cuando te quieren matar? ¿En un ataque mortal? ¿Cómo no me voy a defender? ¿Debo abrazarlo y obligarlo a dialogar?

(Me parece un poco gracioso y al mismo tiempo cliché -Lo confieso- como quieren poner a prueba la Noviolencia en acciones extremas de forma ridícula y sin sentido. Pero claro, es natural que al desconocerla, se intente aplicar de forma descontextualizada y desproporcionada)

¡Obvio que no! -contesto con un toque de hilaridad-. Abrazar es un gesto de compasión y amor para ocasiones de calma y zozobra, no es para responder un ataque feroz. Pero pensemos juntos: protegerse y salvaguardar la integridad física ¿Está en esencia protegiendo o destruyendo la vida? Aquí, la intención, las emociones y la voluntad juegan un papel muy importante. Muchas veces en situaciones extremas, los resultados violentos esconden o invisibilizan las causas y motivos. La Noviolencia no debe verse siempre como una prohibición rotunda de usar la fuerza. En esas excepciones, en los ataques, en las confrontaciones, en las crisis; cuidar la vida es una acción Noviolenta en un sentido. Incluso, si se debe usar la fuerza para lograrlo.

Pero como lo dicen varios pensadores del tema: debe ser el último recurso, no es solo un medio, es también un fin, el fin. La violencia es un camino que puede incluso hacernos perder a nosotros mismos. Es un arma de doble filo. Un lugar donde no nace la vida sino la muerte. Donde no se crea sino se destruye. Y en estas ocasiones extremas, proteger la vida y utilizar la Noviolencia es muy complejo. Y saber usar una fuerza, proporcional, creativa, medida, apaciguadora, disuasiva, tiene cierto grado de conocimiento Noviolento.

¿Es fácil?, No. Pero que sea complejo y difícil, no justifica que disfrutemos el daño y el sufrimiento ajeno, que intentemos humillar y oprimir al adversario, que no reparemos en nuestras acciones y creencias, que lo condenemos y nos condenemos a nosotros mismos a la cadena del odio perpetuo que nos encierra en un espiral cíclico de violencia y agresión.

Un nivel más elevado en la Noviolencia implica resistir activamente, contener la fuerza agresora (disiposidad), apagar la violencia con sacrificio, disipar la oscuridad con luz. Estas acciones maestras exigen desaprender la agresividad que heredamos biológicamente y que la cultura nos ha enseñado a normalizar. No se trata de una mera pasividad, sino de un entrenamiento consciente en Noviolencia, una disciplina que nos enseña a cambiar el giro del dínamo emocional, a transformar el fuego destructor en fuego creador.

En teoría, esto se conoce como la acción contraproducente o la estrategia del Ji u-jitsu político, capaz de invertir el curso de los acontecimientos. Fue la táctica empleada en la Marcha de la Sal y en decenas de protestas del pueblo indio, donde los manifestantes resistían sin devolver los golpes, desmoralizando así a los soldados británicos hasta el punto de quebrar su voluntad y precipitar la retirada del Imperio Británico.

Fue también la estrategia de los estudiantes afroamericanos en Estados Unidos, quienes, en un acto de desafío sereno y contundente, se sentaban en los espacios exclusivos para blancos en las cafeterías. Soportaron insultos, agresiones y arrestos sin responder con violencia. Pero esa resistencia firme y digna se convirtió en un golpe certero contra el sistema segregacionista, que contribuyó a la victoria del movimiento por los derechos civiles.

El objetivo de estas líneas es presentar una introducción a la filosofía de la Noviolencia y, hasta cierto punto, a la filosofía que subyace en esta experiencia. Un poco para contrastarla y demostrar la distancia que existe entre nuestra cultura y la aplicación de esta filosofía, así como la complejidad de llevar estos conocimientos a la comprensión y la práctica, en contra de la corriente dominante.

Vivimos en una cultura donde ni siquiera podemos identificar la diferencia entre conflicto, agresión, violencia, daño, etc., mucho menos comprender el conflicto y verlo desde otra perspectiva, especialmente desde la perspectiva de la Noviolencia. ¿Cómo podemos afrontar pacíficamente los conflictos si ni siquiera tenemos las bases para comprenderlos? Estamos recién alfabetizándonos en el lenguaje de la Paz.

Más que su transmisión y enseñanza formal, me identifico en la posición de un dialogante del tema, alguien que habla sobre ella y sus principios de humildad, amor y cuidado. Alguien que recién la comprende e intenta presentarla y transmitirla a los estudiantes en un foro, una mesa redonda, o sencillamente en los pasillos o en la cafetería para comenzar a analizar las posibilidades de su práctica y valoración en estos contextos de mucha violencia, exclusión, miedo y dolor.

## Aclaraciones previas

Este texto, al igual que la experiencia, se caracterizan por una comprensión específica de la Noviolencia que puede diferir de su interpretación en otros contextos. En nuestra época, esta enseñanza se presenta desde una perspectiva deliberadamente laica y secular. En esta versión, se busca diferenciar los aspectos metafísicos y doctrinarios religiosos que podrían dar matices a este conocimiento, para evitar que se asocie exclusivamente con una filosofía religiosa, lo que podría resultar inapropiado para el ámbito secular, universitario y académico en el que se desarrolló esta experiencia.

Es fundamental señalar que la perspectiva de la Noviolencia que se expone en este texto tiene esta clara diferenciación. Aunque no se puede negar que la Noviolencia ha adquirido niveles más seculares a lo largo del tiempo, es importante recordar que sus orígenes no fueron estrictamente religiosos. En su esencia, la Noviolencia es una enseñanza deliberadamente espiritual y multireligiosa, que se nutre de sabidurías ancestrales presentes en textos como la Biblia, el *Bhagavad Gita* y los *Upanishads*, entre otros. Esta riqueza de tradiciones nos permite abordar la Noviolencia desde un enfoque inclusivo y accesible, que trasciende las barreras religiosas y se adapta a un contexto contemporáneo.

Por el momento, estos son borradores de las ideas que he utilizado en la enseñanza en contextos de pregrado, diplomados y en entornos comunitarios. Además, representan una forma de organizar todas estas interpretaciones, sirviendo como un punto de partida para provocar diálogos, conversaciones y reflexiones tanto en espacios académicos como fuera de ellos. Este enfoque busca fomentar un intercambio enriquecedor de ideas que contribuya al entendimiento y la práctica de la Noviolencia en diversas comunidades y contextos.

## Deslinde de responsabilidad

Quiero aclarar que cualquier mención u omisión en términos de dificultades o carencias no busca comprometer directamente la responsabilidad de ninguna institución. Al contrario, las instituciones implicadas, han sido abiertas y receptivas a colaborar con el desarrollo de estas prácticas y experiencias en temas de paz.

Cualquier obstáculo o dificultad que encontré corresponde a una falta de conocimiento, experiencia y habilidades para abordar estos temas. Esta falta de conocimiento es producto de un desarrollo histórico y corresponde al predominio de otros paradigmas de interacción social en un momento determinado. Sin embargo, si se trata de una falta de conocimiento, es principalmente mía, como ya he dicho y seguiré diciendo. Este es un borrador de trabajo, mis primeros pasos para aprender sobre la Noviolencia y organizar ese aprendizaje para enseñarlo dentro y fuera del aula.

Por lo tanto, eximo de toda responsabilidad moral o legal a las instituciones, directivos docentes y colaboradores que puedan surgir de estos textos al señalar algunas preocupaciones y deficiencias. En general, la universidad en Colombia y el sistema educativo son invaluable para la sociedad y son fundamentales para el desarrollo regional. Sin embargo, a pesar de su gran valor, considero que el sistema educativo, especialmente a los paradigmas propios a las ciencias sociales están inmersos en lógicas guerreristas y de manipulación que fomentan la instrumentalización y la cultura de la cancelación. Estas lógicas promueven el antagonismo, la lucha indiscriminada y las emociones negativas como el odio y la paranoia en el contexto de la defensa y conquista de los derechos sociales.

NOTAS:

Date: 19 / 12 / 2023

¿Hasta cuándo usaremos el papel de víctimas como excusa para seguir perpetuando la violencia? Es un ciclo que no lleva a nada, solo a más sufrimiento. ¿En medio de todo esto, ¿quién piensa en las verdaderas víctimas del conflicto?

## **Enseñar Paz: La experiencia**

¿Cuándo dejarán que vivamos en paz? Esta es, sin duda, una de las preguntas más recurrentes en los espacios universitarios cuando se habla de construcción de paz. Sin embargo, aunque parece obvia, también puede ser un obstáculo para avanzar, pues encierra la idea de que el cambio y la transformación del conflicto dependen exclusivamente de otros.

Asumir el lado positivo del conflicto es, en sí mismo, una paradoja. A simple vista, puede parecer ilógico e incoherente intentar encontrar algo bueno en lo que es evidentemente destructivo. Esto resulta aún más complejo cuando se trata de realidades profundamente dolorosas, como las masacres, las persecuciones y los desplazamientos forzados, que a diario afectan al Norte del Cauca. Si bien este cambio de paradigma busca una mirada transformadora, también conlleva el riesgo de caer en la utopía y, en el peor de los casos, en la revictimización de quienes han sufrido estas violencias.

Cambiar el paradigma de una Paz sin conflicto, una Paz idealizada en la que nada ni nadie se ve afectado, una Paz aparente y superficial, requiere la formación y el desarrollo de nuevos valores, habilidades y cosmovisiones. Este trabajo se articula desde la Noviolencia con el propósito de comprender los esfuerzos realizados para materializar este enfoque en actividades pedagógicas dentro del contexto universitario y comunitario.

Considero relevante destacar que me identifico también como un estudiante de la Noviolencia. No solo desde una actitud humilde y abierta, sino porque he aprendido sobre esta línea de conocimiento en los últimos años. Me defino, por tanto, como un neófito en este campo, ya que el paradigma de la Noviolencia no formó parte de mi formación académica de pregrado ni de posgrado. En este sentido, abordo esta experiencia desde un enfoque experimental, transgresor y novedoso, no solo por mi falta de formación previa en este ámbito, sino también porque, en el contexto institucional, la Noviolencia era casi desconocida.

### Más allá de los muros. Las experiencias educativas

Este texto documenta y analiza la experiencia de la enseñanza de la Noviolencia desde el ejercicio del rol docente, desempeñado como profesor de la Universidad del Valle, principalmente en la Sede Norte del Cauca, ubicada en Santander de Quilichao y además en otras zonas del Cauca. En particular, se fundamenta en la sistematización de experiencias pedagógicas desarrolladas entre los años 2023 y 2024. Estas investigaciones fueron presentadas como ponencias en dos espacios académicos: En el Congreso Iberoamericano de Paz Imperfecta (2024) y en el Latinoamericano de Investigación para la Paz (2025).<sup>2</sup>

Esta experiencia recoge mi labor académica y profesional realizada en tres contextos principales dentro y fuera de la institución educativa. El primero de estos contextos corresponde a mi labor como docente de los programas de Trabajo Social y Ciencias Políticas y Resolución de Conflictos, donde acompañe practicantes, tesis y dicté diversas asignaturas relacionadas con la Paz, la resolución de conflictos y la construcción de entornos no violentos. En este espacio, se buscó no solo transmitir conocimientos teóricos, sino también fomentar prácticas reflexivas y aplicadas que permitieran a los estudiantes comprender y vivenciar los principios de la Noviolencia en sus diferentes dimensiones.

El segundo escenario se centró en mi rol como Coordinador del Semillero de Investigación de Paz, Conflicto y Noviolencia. A través de esta iniciativa, se promovió un espacio colaborativo y de reflexión académica en el que estudiantes y docentes trabajaron en conjunto para profundizar en el análisis crítico de los conflictos sociales y explorar estrategias innovadoras para su abordaje desde una perspectiva pacífica y transformadora. Este semillero no solo facilitó la construcción de conocimiento colectivo, sino que también permitió fortalecer las competencias investigativas y creativas de los participantes en diferentes iniciativas como foros, festivales, murales, pósteres entre otros.

El tercer ámbito de actuación estuvo relacionado con mi participación en diplomados especializados, que contaron con la colaboración de diversas entidades y actores clave en la promoción de la Paz y la cultura de la Noviolencia. Entre estos diplomados destaca el de Gobernabilidad, Resolución Creativa y Pacífica de Conflictos, realizado en alianza con la Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas Sa'th Fxi'nxi Kiwe, Territorio Ancestral Nasa, en Santander de Quilichao, enfocado en la formación de capacidades para el fortalecimiento de la gobernabilidad y la gestión pacífica de los conflictos en territorios ancestrales. También se llevó a cabo el Diplomado para la Construcción de Paz Territorial, organizado por la Facultad de Derecho y Ciencia Política de la Universidad del Valle y la Corporación Observatorio Gestión de Conflictos y Construcción de Paz (Cobsepaz) en septiembre de 2024, el cual buscó aportar herramientas conceptuales y metodológicas para la construcción de paz en contextos locales, al considerar las particularidades del territorio del Norte del Cauca. Finalmente, se desarrolló el Diplomado Gobernanza y Gestión Cultural para la Promoción del Desarrollo Humano y la Cultura de Paz, realizado en Güapi, Cauca, bajo el liderazgo de la Universidad del Valle y el Ministerio de Cultura en 2024, orientado a fortalecer las capacidades locales para el desarrollo humano integral y la promoción de una cultura de paz, integrando aspectos culturales, sociales y educativos.

Además de mi participación en espacios formales, he contribuido a la difusión del pensamiento no violento a través de actividades voluntarias en el Valle del Cauca. Por ejemplo, dirigí el taller “Resistencia y resiliencia no violenta por la Paz, con la vida y la naturaleza” en el Circuito Interactivo de la Universidad del Valle, como parte de la COP16. También he dictado una charla taller sobre educación y manejo emocional desde la Noviolencia en el Complejo Carcelario y Penitenciario COJAM de Jamundí, dirigida a personas privadas de libertad. Adicionalmente, he impartido diversas charlas sobre comunicación no violenta, diálogo y prácticas restaurativas en colegios e instituciones públicas y privadas en Cali y Jamundí.

### Entre balas y esperanza: Una región marcada por la violencia

En el Norte del Cauca, la marginalidad y el abandono estatal configuran una realidad profundamente compleja, caracterizada por un rezago histórico en el desarrollo social y económico. Las políticas públicas en esta región enfrentan serias limitaciones, resultado de un tejido socio político debilitado por décadas de corrupción y el predominio de clanes políticos que concentran el poder en beneficio propio. Esta situación ha perpetuado desigualdades estructurales, que exacerban la precariedad en áreas esenciales como educación, salud, y acceso a infraestructura básica. En consecuencia, el Cauca ha emergido como uno de los departamentos más pobres de Colombia, donde los índices de pobreza multidimensional reflejan no solo la falta de recursos, sino también la ausencia de oportunidades para la movilidad social. Esta realidad se traduce en una desconexión palpable entre las necesidades de las comunidades locales y las acciones del Estado, lo que no solo dificulta la implementación de programas de desarrollo, sino que también mina la confianza ciudadana en las instituciones. El abandono estatal no es solo físico, sino simbólico, manifestándose en una narrativa de exclusión que profundiza el ciclo de pobreza y marginalidad donde son otros los actores.

A esta problemática de abandono, se suma la acuciante realidad del conflicto armado. Este fenómeno constituye una de las principales causas de violencia en el país y la región, exacerbado por la lucha encarnizada por el control territorial y el lucrativo negocio del narcotráfico. El microtráfico, como expresión local de este último, agrava aún más la situación.

En este escenario de violencia, diversos actores entran en pugna: grupos armados insurgentes, fuerzas militares y organizaciones criminales comunes se disputan el poder y el control territorial. Esta dinámica violenta genera un clima de inseguridad y desconfianza que permea todos los ámbitos de la vida social.

Esta situación genera una profunda crisis humanitaria que afecta de manera desproporcionada a la población civil, la cual se encuentra en una posición de extrema vulnerabilidad. Además de los problemas de marginalidad, corrupción y violencia directa, se observa una pérdida generalizada de sentido y motivación en las comunidades afectadas. Esta pérdida de esperanza, sumada a la falta de oportunidades, fomenta la exclusión social y desencadena procesos migratorios, especialmente entre los jóvenes, quienes buscan en otros territorios mejores condiciones de vida.

En este contexto, las iniciativas para construir paz, como la enseñanza de la Noviolencia, adquieren una relevancia crítica, pues ofrecen herramientas para resistir desde la educación y proponer transformaciones sociales profundas en medio de condiciones adversas.

Ante esta compleja realidad, se hace imperativo impulsar reflexiones y acciones que trasciendan lo superficial y busquen generar un impacto significativo en la vida de las personas. Es necesario abandonar los modelos educativos tradicionales, aquellos que se limitan a la mera transmisión de conocimientos sin fomentar la crítica, la participación y la transformación social. Estos enfoques, a menudo denominados “bancarios” desde una mirada Freireana (Becerril-Carbajal, 2018), reducen la educación a una acumulación de información sin propósito, donde los exámenes se convierten en fines en sí mismos, desvinculados de la realidad y las necesidades de las comunidades.

En este contexto, la educación popular emerge como una alternativa viable y transformadora. Al reconocer y valorar los saberes y experiencias de las personas, este enfoque pedagógico busca empoderar a las comunidades y fomentar su participación activa en la construcción de un futuro más justo y equitativo. La educación popular no se limita a transmitir conocimientos, sino que promueve el desarrollo de habilidades críticas, el pensamiento autónomo y la capacidad de acción colectiva. Al centrarse en las necesidades e intereses de las comunidades, la educación popular contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, a fortalecer el tejido social y a promover la transformación de los territorios.

Ante esta imperiosa necesidad de transformar las realidades marcadas por el dolor y la violencia, surgen diversas estrategias y metodologías pedagógicas que buscan fomentar un aprendizaje significativo y duradero. Es fundamental comprender que permanecer pasivos ante tal situación no es una opción viable. La impotencia ante la muerte, la destrucción y el abandono que generan los conflictos armados debe ser contrarrestada con acciones concretas que promuevan la vida y la esperanza.

Las instituciones educativas, y en particular las universidades, se posicionan como espacios privilegiados para generar estos cambios. Como centros de conocimiento y formación, tienen la responsabilidad de dinamizar procesos de desarrollo que contribuyan a la construcción de una Paz sostenible. Es por ello que se han desarrollado diversas alternativas pedagógicas, como las metodologías de contextualización, que buscan conectar los aprendizajes con las realidades locales y los desafíos de las comunidades.

### Enfoque pedagógico de la experiencia

Con el fin de alcanzar este ambicioso objetivo pedagógico, he desarrollado metodologías que buscan integrar conocimientos provenientes de diversas disciplinas y enfoques. Estas metodologías se nutren de corrientes teóricas como la Noviolencia, inspirada en las enseñanzas de Gandhi, la justicia restaurativa, que busca reparar el daño causado por los conflictos, la comunicación no violenta, que promueve el diálogo y la resolución pacífica de diferencias, y, por supuesto, la propia educación popular, que aporta una perspectiva crítica y transformadora.

Al combinar estos enfoques, se busca adaptar las estrategias pedagógicas a las necesidades y características de cada contexto. Esta integración de conocimientos facilita la comprensión de los problemas sociales de manera compleja y multidimensional, que permiten así diseñar intervenciones más efectivas y sostenibles.

Esta metodología se fundamenta en un principio hermenéutico que busca crear espacios de aprendizaje donde se le da vida a los conceptos, se interpretan, se contextualizan y se simplifican para facilitar su uso pedagógico. Ejemplo de esto es la definición de Paz. Cuando se pregunta ¿qué es Paz? en un espacio académico, sus múltiples significados son tantos y tan relativos que no permiten su aplicación, contextualización e interpretación.



*Boceto explicativo de la Paz como Desarrollo de la vida*

Adaptar los conceptos así, aunque presentados de manera acotada, deben ser lo suficientemente ricos para establecer conexiones significativas. Este enfoque interpretativo invita a realizar un análisis profundo del contexto, que parte de una apropiación y comprensión profunda de los conceptos clave. De esta manera, es posible leer y comprender las problemáticas que aquejan a los territorios, integrándolos con una amplia gama de factores como los actores sociales, la historia, los aspectos económicos, culturales y políticos. Esta mirada integral permite ampliar la complejidad y la riqueza del análisis, favoreciendo una comprensión más profunda y rigurosa de la realidad.

Es importante resaltar que esta metodología se basa en un principio pedagógico: la interpretación de conceptos no se realiza desde la certeza o la imposición, sino a través de un ejercicio propositivo como punto de partida. Se elige la interpretación más lógica y coherente con la información disponible, considerando la mayoría de las opiniones y un sustrato conceptual epistemológico riguroso.

Sin embargo, no se asume ni se impone como una verdad. Al contrario, este punto de partida es solo el comienzo para dialogar y sumar diferentes puntos de vista, incluyendo desacuerdos y discusiones. La interpretación está abierta al cambio y la transformación, generando dudas, preguntas y reflexiones que conducen a una comprensión más profunda de la teoría y su aplicación en el contexto.

## **Teoría de la Noviolencia**

**L**a Noviolencia ha sido reconocida como una de las herramientas más poderosas para la transformación social y la construcción de Paz. Lejos de ser simplemente una táctica o una estrategia, la Noviolencia se ha consolidado como una filosofía y práctica profunda que, en palabras de Gandhi (1927), representa “el camino de la bondad y búsqueda de la verdad implícita en las relaciones humanas”. Esta sección se enfocará en analizar dos grandes enfoques de la Noviolencia: el ético-espiritual y el de resistencia civil, así como su integración para un entendimiento más completo de la Noviolencia como herramienta transformadora.

Enfoque Ético-espiritual

NOTAS:

Date: 18 / 12 / 2023

En este territorio donde la  
lucha armada y el conflicto se  
han resuelto a través de las  
armas. dominado por ideologías  
dicotómicas y miopes que solo  
buscan la victoria y la  
aniquilación del otro. no es  
sorprendente encontrar un vacío  
en la filosofía de la  
noviolencia y el pacifismo.

La Noviolencia es, ante todo, una filosofía que aboga por la transformación de las relaciones humanas a través del respeto, la empatía y la compasión. Gandhi (1927) describió este enfoque como una forma de vida que busca el bien común y la verdad a través de la ausencia de daño, tanto físico como emocional, hacia los demás. Según Baldoli (2018), la Noviolencia se refiere a la capacidad que tienen las personas para optar por caminos empáticos, cuidadosos y humildes, incluso cuando esto requiere sacrificio personal. Esta sabiduría y disciplina permiten la creación de futuros compartidos, cimentados en la justicia y el respeto mutuo.

Uno de los principios fundamentales de la Noviolencia es el concepto hindú de *Ahimsa*, que significa “no dañar” o “Noviolencia”. Este concepto es central en la tradición filosófica hindú y fue adoptado y promovido por Gandhi como base de su enfoque ético-espiritual de la Noviolencia. *Ahimsa* no es simplemente la ausencia de violencia física, sino una postura activa de respeto y cuidado por la vida de todas las criaturas, un principio que Gandhi consideraba necesario para la transformación social (Gandhi, 1927).

El enfoque ético-espiritual de la Noviolencia sostiene que la transformación social comienza con la transformación individual. En esta perspectiva, el cambio exterior es un reflejo del cambio interior, y la Paz social sólo puede lograrse mediante el autogobierno interior, el dominio propio (*Swaraj*) que es un derecho de nacimiento (Garcíadiago, 2017). Este enfoque ha sido defendido por diversos pensadores, entre ellos Jesús de Nazareth, Mohandas Gandhi, León Tolstói, y Martín Luther King Jr., quienes vieron en la Noviolencia una forma de vida, un camino de desarrollo espiritual y personal que podía transformar no solo a las personas, sino también a las sociedades en su conjunto.

Para Gandhi, la transformación social solo era posible si los individuos primero trabajaban en su propia purificación interna, eliminando todo rastro de odio, ira y egoísmo. Este enfoque ético-espiritual fue fundamental para su lucha por la independencia de la India, que se basaba en la creencia de que la libertad política debía ir acompañada de una regeneración moral y espiritual de la sociedad. La Noviolencia, o Satyagraha , como él la llamaba, era la herramienta para lograr este fin (Pontara, 2016).

En términos generales Mario López reúne cuatro principios que caracterizan la estrategia no violenta: La búsqueda de la Verdad, que en cierta forma implica una renuncia a poseerla; el compromiso al diálogo, que alude a el reconocimiento y compasión por el “otro”; el no daño, que refleja el cuidado de las formas y protección de la vida y la creatividad, que articula los tres anteriores y crea las posibilidades del cambio. (López, 2004)

#### Enfoque de resistencia civil no violenta

A diferencia del enfoque ético-espiritual, el enfoque de resistencia civil no violenta se centra en las estrategias y métodos para lograr cambios sociales y políticos sin recurrir a la violencia. Este enfoque tiene sus raíces en los trabajos de Henry David Thoreau, quien en su ensayo “El deber de la Desobediencia civil” (2005) argumentaba que los individuos tienen el deber moral de resistir pacíficamente a las leyes y políticas injustas del gobierno.

Este enfoque fue ampliado por teóricos como Gene Sharp (1993) y Erica Chenoweth (2011), quienes desarrollaron un marco conceptual para la acción colectiva no violenta. En su obra *From Dictatorship to Democracy* (1993). Sharp identificó 198 métodos de resistencia no violenta que han sido utilizados con éxito en diversos contextos históricos para desafiar sistemas opresivos. Estos métodos incluyen la desobediencia civil, las huelgas, las manifestaciones pacíficas y los boicots, entre otros. Según Sharp, la Noviolencia no es solo una postura moral, sino una estrategia pragmática para desestabilizar a los regímenes autoritarios.

Chenoweth y Maria Stephan, en su influyente libro “Por qué la resistencia civil funciona” (2011), demostraron estadísticamente que las campañas no violentas tienen el doble de probabilidades de éxito que las campañas violentas. A través de un análisis de más de 300 movimientos de resistencia, concluyeron que la No violencia atrae a una base de apoyo más amplia, lo que aumenta las posibilidades de éxito y de continuidad. La disciplina no violenta, argumentan, es clave para movilizar a grandes sectores de la población y legitimar la lucha ante la comunidad internacional.

Aunque los enfoques ético-espiritual y de resistencia civil de la No violencia parecen distintos, ambos están profundamente interconectados y se complementan. Este complemento se materializó en la experiencia de liberación de la India mediante un complejo proceso de transformación personal. Mientras que el enfoque ético-espiritual proporciona una base moral y filosófica, el enfoque de resistencia civil ofrece herramientas prácticas para la acción. Lanza del Vasto y Jean-Marie Muller son dos pensadores que han trabajado en la intersección de estos enfoques, demostrando cómo la transformación personal puede catalizar y sostener movimientos de resistencia efectivos.

Lanza del Vasto, discípulo de Gandhi, fundó la Comunidad del Arca, una comunidad basada en los principios de la No violencia y la vida simple. Para él, la No violencia no solo debía ser una herramienta para el cambio social, sino también una forma de vida diaria que reflejara los valores de la justicia, la verdad y la compasión. Del Vasto argumentaba que el cambio duradero solo podía lograrse si las personas que lideraban los movimientos no violentos practicaban la No violencia en su vida personal (Del Vasto, 1976).

Por su parte, Jean-Marie Muller ha escrito extensamente sobre la No violencia como un método de acción política que se fundamenta en una profunda ética del respeto por el otro. Para Muller (1999), la No violencia no es simplemente una táctica para lograr objetivos políticos, sino una forma de afirmar la dignidad y humanidad de todas las personas, incluso en medio de los conflictos más agudos.

La integración de los enfoques ético-espiritual y de resistencia civil proporciona un marco teórico articulado para comprender la Noviolencia. Mientras que el enfoque ético-espiritual proporciona la base moral y filosófica, el enfoque de resistencia civil ofrece las herramientas prácticas para la acción colectiva. Este marco integrado nos invita a considerar la Noviolencia no solo como una táctica para el cambio personal, sino como un camino holístico hacia una sociedad más justa y pacífica.

Es complejo reunir la filosofía de la Noviolencia en una sola línea o campo, ya que se trata de toda una estrategia de acción humana y una filosofía integral que abarca varias disciplinas y enfoques. El término gandhiano *Satyagraha*, que combina las palabras sánscritas “*sat*” (verdad o amor) y “*agraha*” (firmeza o fuerza), se refiere a un método de resistencia a la opresión. También puede interpretarse como “adherirse a la verdad y la justicia”, y destaca la importancia de la verdad y la firmeza espiritual en la lucha contra la injusticia.

Algunos autores han intentado describir más el legado de Gandhi. Por ejemplo, identificando el concepto de *Swaraj*, como dominio propio, y el *Swadeshi*, como autosuficiencia económica, fundamentan el *Sarvodaya*, que significa el bienestar de todos y que se convertiría en un movimiento en sí mismo (Garcíadiego, 2017). Por otro lado, Krishorlal identificó tres principios en la filosofía del *Satyagraha*: el principio de vocación en la vida, el principio de gestión y el principio de descentralización. (Mashruwala, 1958).

Principalmente, en esta experiencia educativa, quiero referirme a la Noviolencia como una ética del comportamiento y unos principios de comprensión y acción que, si bien están relacionados con las estrategias de resistencia, en su fundamento hablan de unos principios morales y unas comprensiones del ser y el deber hacer para proteger la vida y construir la paz. (Jacquemin, 2017),(Sádaba, 2015).

La filosofía de la NoViolencia como una ética: Una aproximación conceptual más.

Definir algo que ha sido indefinible por tantos años es un desafío. Grandes pensadores han intentado concretarlo, y aunque el desarrollo teórico y epistemológico ha avanzado, aún quedan aspectos por esclarecer. Sin embargo, es posible aproximarnos a una comprensión más clara si dejamos de lado elementos religiosos y místicos para enfocarnos en aspectos éticos y simbólicos. Estos pueden servir como guía para la conducta humana y contribuir tanto a la construcción de la Paz como al desarrollo personal y social.

Mi definición de la filosofía de la NoViolencia no pretende ser completa, pero sí recoge el pensamiento de los principales referentes históricos y académicos contemporáneos que han abordado el tema de manera secular, organizada y estructurada. A partir de ello, he sistematizado los conceptos más relevantes y recurrentes en la literatura sobre la NoViolencia, con el propósito de hacerlos más accesibles, comprensibles y aplicables.

Esto se debe a que la NoViolencia es una filosofía que exige ser vivida, encarnada y utilizada para la transformación personal, comunitaria y social.

Con el objetivo pedagógico de transmitir conocimiento de una manera significativa y transformadora, emplearé una metodología basada en siete preguntas fundamentales. Estas preguntas permitirán construir una definición contextual del término en cuestión. No se trata de una definición definitiva, sino más bien de una interpretación, una especie de adaptación educativa, basada en la investigación y en la lectura de la bibliografía disponible.

Posteriormente en el glosario emergente al final del libro describiré en detalle algunos de estos aspectos.

¿Qué es la NoViolencia?

Desde una perspectiva ética, la filosofía de la No-violencia reúne ideas que promueven la vida, el desarrollo, la continuidad y la libertad. Al igual que en la tradición de *Ahimsa*, parte del reconocimiento de la violencia como un hecho y una idea que precede y debe ser superada. Así, su aprendizaje es un proceso de construcción que se nutre de la experiencia, el error y la reflexión sobre la propia violencia.

Este camino se basa en la comprensión de aquellas formas que nos permiten expresar y preservar la vida. En esta búsqueda de sentido, encontramos lo que llamamos “verdad”, entendida como la manifestación de una sabiduría más profunda y, en algunos enfoques, como la expresión de lo sagrado.

En esencia, la filosofía de la No-violencia es una ética que orienta el comportamiento humano en relación con los demás, con el entorno y con la naturaleza, siempre en favor de la expresión de la vida. Este camino de la Paz, de la vida en libertad se basa principalmente en la creencia de dicha sabiduría y su expresión en verdad, armonía y paz.

Más allá de los moralismos, la creencia en Dios y las doctrinas religiosas tradicionales, la perspectiva de lo sagrado nos permite diferenciar entre lo terrenal y lo mundano, y aquello que trasciende, un principio holístico que lo impregna y lo atraviesa todo. Reconocer la existencia de una sabiduría no es solo cuestión de fe o esperanza, sino de comprender al ser humano como parte de un sistema mayor, más complejo y a la vez interdependiente. Un enfoque No-dual de la comprensión del ser y el universo.

Desde una perspectiva secular, lo sagrado cobra un sentido esencial cuando se trata de encontrar significado en un mundo caótico, dominado por lógicas materiales contradictorias y antagónicas. Nos invita a perseguir una dimensión espiritual de la existencia, como si algo más allá de lo comprensible estuviera presente, como si hubiera una razón más profunda detrás de las formas, las cosas y las apariencias.

Es un llamado profundo a intuir y sentir un orden sabio que nos susurra un mensaje para la organización de la vida y las relaciones humanas.

## Hacia una definición contextual

Con el fin de transmitir conocimiento de manera significativa y transformadora, utilizaré una metodología centrada en siete preguntas clave. Estas preguntas facilitarán la construcción de una definición contextual del término en cuestión. Cabe destacar que no se trata de una definición definitiva, sino de una interpretación que busca adaptarse al contexto educativo, fundamentada en la investigación y en la revisión de la bibliografía disponible.

### *¿Qué?*

La filosofía de la NoViolencia es también una ética de armonía con los demás y la naturaleza, basada en una sabiduría mayor que ordena y mueve la realidad. Sus principios de humildad, compasión y cuidado nos guían para vivir de manera más equilibrada y en sintonía con ese orden.

### *¿Quién?*

Aunque Gandhi popularizó el concepto de la NoViolencia, esta filosofía no fue inventada por él. Como él mismo decía, es una filosofía más antigua que las montañas, que recoge ideas de grandes pensadores como Confucio, Jesús de Nazareth, Sócrates y muchos otros. Como filosofía ética, busca guiar la conducta humana, sirviendo como instrumento para orientar las decisiones de las personas. Su objetivo es guiar, armonizar y transformar la vida de los individuos, sus familias, comunidades e incluso Estados.

### *¿Dónde?*

Al basarse en una sabiduría superior está presente en diferentes contextos y manifestaciones de la realidad. Un enfoque No- dual que lo articula todo, desde lo personal, usándose en el trabajo interior hasta las relaciones interpersonales comunitarias e internacionales. Contrario a la creencia común, su uso no se limita a la resistencia NoViolenta en tiempos de guerra o lucha social.

### *¿Cuándo?*

La No violencia, como principio, se puede aplicar a todos los aspectos de nuestra vida y entorno. Aunque a veces se piensa que solo es aplicable en tiempos de guerra o conflicto, es una filosofía que promueve la contemplación y juicio consciente para tomar mejores decisiones en busca de la verdad y la Paz, tanto en momentos de estrés como de tranquilidad.

### *¿Cómo?*

El avance hacia la verdad se fundamenta en el amor y la práctica del cuidado. Aunque no existe una única forma de expresar esto, es posible establecer procesos y mecanismo para mantener la coherencia. Estos mecanismo, denominados Mecanismos de Activación Personal, se caracterizan por ser inductivas, es decir, nacen de la persona y se construyen hacia el exterior. Como señalan los autores de la No violencia, es una construcción que surge del corazón.

- *No poseer la verdad:* El punto central es aceptar que existe un vacío existencial o un vacío ontológico, y que somos parte de un todo, de una sabiduría superior. Esta aceptación abre la puerta al cambio y al aprendizaje, y genera la “no idea”, que crea la posibilidad. Con esta acción, se abre la puerta y se inicia el camino humilde de la construcción. La activación personal es renunciar a tener la verdad, y por lo tanto, desecharla y buscarla.
- *Actuar con amor:* El siguiente aspecto de la estrategia consiste en actuar con amor, lo que implica un esfuerzo consciente por cultivar emociones y sentimientos creativos. Este enfoque busca transformar las emociones agresivas en energías constructivas, generando así un dinamismo positivo. Esta energía es fundamental para la materialización de cambios significativos. En este proceso, la activación personal se manifiesta como un sacrificio, ya que implica renunciar al odio y optar por el amor como motor de acción.
- *No dañar:* Este momento se caracteriza por el ejercicio de avanzar con calma, lo que se puede denominar “los pasos pacientes”. Este cuidado

implica un diálogo profundo y un encuentro significativo con el otro, con la vida y con la realidad que nos rodea. Se trata de un proceso comprometido, casi ritualista y devocional, que nos permite avanzar sin prisa, construyendo conexiones armónicas con la naturaleza, con los demás y con el todo. En este contexto, el cuidado se convierte en el hilo que teje la red de la vida. La activación personal se manifiesta a través del esfuerzo individual y el servicio, facilitando un trabajo comunitario articulado. Este esfuerzo, aunque a veces implique dolor, se acepta como un camino redentor y constructivo, donde cada paso se convierte en una contribución valiosa al bienestar colectivo. Así, el compromiso con el cuidado y la colaboración se transforma en una fuerza poderosa que nutre y sostiene la vida en todas sus formas.

### *¿Para qué?*

Paradójicamente, la Noviolencia no se evalúa en términos de resultados tangibles. Los actos de Noviolencia se llevan a cabo, en esencia, por una convicción moral y un sentido del deber que trasciende la búsqueda de resultados inmediatos. Sin embargo, la Noviolencia, entendida como una ética y una estrategia, tiene como objetivo la construcción de sociedades más armónicas y justas. Busca tanto el desarrollo personal como el social, con el propósito de minimizar el sufrimiento y el daño en la medida de lo posible.

### *¿Por qué?*

Para entender por qué optar por la Noviolencia en lugar de otros caminos, es fundamental reconocer que la Noviolencia no se muestra claramente como un mensaje o conocimiento específico. Su elección surge como una respuesta correcta en contraste a los hechos pasados. Esta filosofía no solo se basa en la construcción de un conocimiento que proviene del reconocimiento de nuestras fallas y de las sombras de nuestra historia, sino que también está intrínsecamente ligada al aprendizaje que nos deja la impronta de la experiencia histórica. La Noviolencia nos invita a escuchar la sabiduría que emana de este aprendizaje, proporcionándonos un sentido a seguir en el momento y lugar adecuados. En este sentido, la Noviolencia se presenta como una respuesta adecuada y correcta ante el error y el sufrimiento, así como ante las guerras. Nos permite identificar un camino más armonioso y menos cíclico, facilitando así el aprendizaje y la posibilidad de avanzar hacia un futuro más pacífico y justo.

NOTAS:

Date: 21 / 04 / 2024

Si enseñar de forma didáctica y lúdica es clave para conectar con los estudiantes en matemáticas o geografía. Imagina lo urgente que es usar métodos que lleguen al corazón al hablar de no violencia y paz. No basta con teorías frías: necesitamos historias, ejemplos y emociones que despierten su empatía.

## Aspectos centrales de la experiencia



Imagen usada para plantear el problema de la cultura de la violencia.

**E**n los siguientes apartados se presentan los resultados más relevantes de experiencia organizados en cinco aspectos claves.

En primer lugar, se abordará la organización y categorización de los contenidos trabajados, lo que permitirá una contextualización y adaptación efectiva de los objetivos pedagógicos planteados. Posteriormente, se analizará el ejercicio de fundamentación histórica que servirá de base interpretativa para abordar las problemáticas de Paz y violencia. En tercer lugar, se describirán las estrategias didácticas empleadas y el modo en que se organizó y transmitió el contenido para favorecer un aprendizaje significativo y alineado con los propósitos formativos. En cuarto lugar, se analizará el carácter transversal que demanda la filosofía de la Noviolencia como paradigma holístico que busca articular diferentes áreas del desarrollo humano. Y por último, se proponen nuevos términos a modo de un glosario emergente que permiten describir algunas ideas fundamentales en la filosofía de la Noviolencia y que no han sido señaladas de manera específica y detallada.

### 1. Organización y categorización de los contenidos

Se recurrió a la contextualización y organización de los conceptos, mientras se emplea un lenguaje sencillo y herramientas interpretativas prácticas para facilitar su aplicación en la realidad. Se optó por la creación de neologismos y términos específicos que permitieron identificar, contrastar y diferenciar aspectos clave de las teorías y su aplicación en contextos concretos. Esta estrategia facilitó la construcción de un vocabulario compartido que permitió a los participantes comprender y discutir los conceptos de manera más efectiva.

Además, se articuló una red de conceptos a partir de diversas fuentes teóricas, creando una suerte de ejercicio hermenéutico que permitió interpretar y relacionar los términos en el contexto específico de estudio. Esta aproximación interpretativa permitió comprender de manera más profunda y detallada lo que ocurre en el territorio, al identificar las dinámicas sociales, políticas y culturales que lo caracterizan. La razón principal por la que se recurre a esta metodología es que, como señala la filosofía de la Noviolencia, la transformación social requiere de un compromiso profundo y personal. Este compromiso implica una comprensión integral de las realidades individuales, tanto a nivel corporal como espiritual, así como una conexión profunda con el entorno. Para lograr esta transformación, es necesario ir más allá de una lectura superficial de la realidad. Se requiere una comprensión profunda y subjetiva que permita a cada individuo interiorizar los conocimientos y conectarlos con su propia experiencia.

La enseñanza de la Noviolencia no puede basarse en conceptos desarticulados o ideas aisladas. Al contrario, exige una integración profunda de los conocimientos, de manera que cada individuo pueda construir su propio entendimiento de la realidad. Esta búsqueda de la autenticidad y la profundidad implica, en ocasiones, sacrificar cierto rigor académico en favor de una comprensión más intuitiva y personal. El objetivo es que los conocimientos se conviertan en herramientas para la acción, y no solo en información teórica.

Desde un enfoque pedagógico que promueve la discusión y el cuestionamiento, se buscó clarificar y definir los conceptos clave, así como articular académica y epistemológicamente las ideas que sustentan los estudios de Paz. A través de preguntas e interrogaciones, se crearon marcos lógicos que permitieron interpretar los conceptos de manera accesible, facilitando su aplicación a problemáticas específicas, casos de estudio, noticias, e incluso situaciones personales.

Este enfoque no solo favoreció la comprensión de los conceptos fundamentales, sino que también permitió su articulación con situaciones contextuales presentes en el territorio, las familias y el entorno universitario. Al simplificar los conceptos en definiciones y representaciones sociales comprensibles y cercanas al lenguaje cotidiano de los estudiantes, se buscaba lograr una mayor efectividad en la transmisión de los contenidos y en la consecución de los objetivos de la educación para la Paz. De este modo, los estudiantes pudieron conectar los conceptos teóricos con su realidad, aplicándolos de manera directa y significativa en su entorno inmediato.

## 2. Fundamentación socio histórica

Para desarrollar una didáctica efectiva de la Paz, es crucial comprender los conocimientos, informaciones e ideas que los estudiantes tienen sobre la historia. Esto se debe a que los retos actuales y la importancia de la Paz están profundamente relacionados con las lecciones que como sociedad hemos aprendido de los caminos de la violencia. Los resultados indican que, en general, los estudiantes tienen un conocimiento limitado de los acontecimientos históricos, lo cual afecta significativamente su capacidad para interpretar la violencia y la Paz en la actualidad. Diversos autores confirman que conocer la historia es esencial para saber cómo actuar en el futuro y construir una Paz sostenible, (Tamayo, 2018). La relación entre el estudio de la historia y la comprensión de los procesos de Paz es fundamental e ineludible. Por ello, en los distintos espacios educativos se promovió una formación socio histórica que favoreciera la capacidad de interpretar los conflictos en su contexto histórico, permitiendo abordar las temáticas de Paz de manera integral y con una perspectiva más profunda.

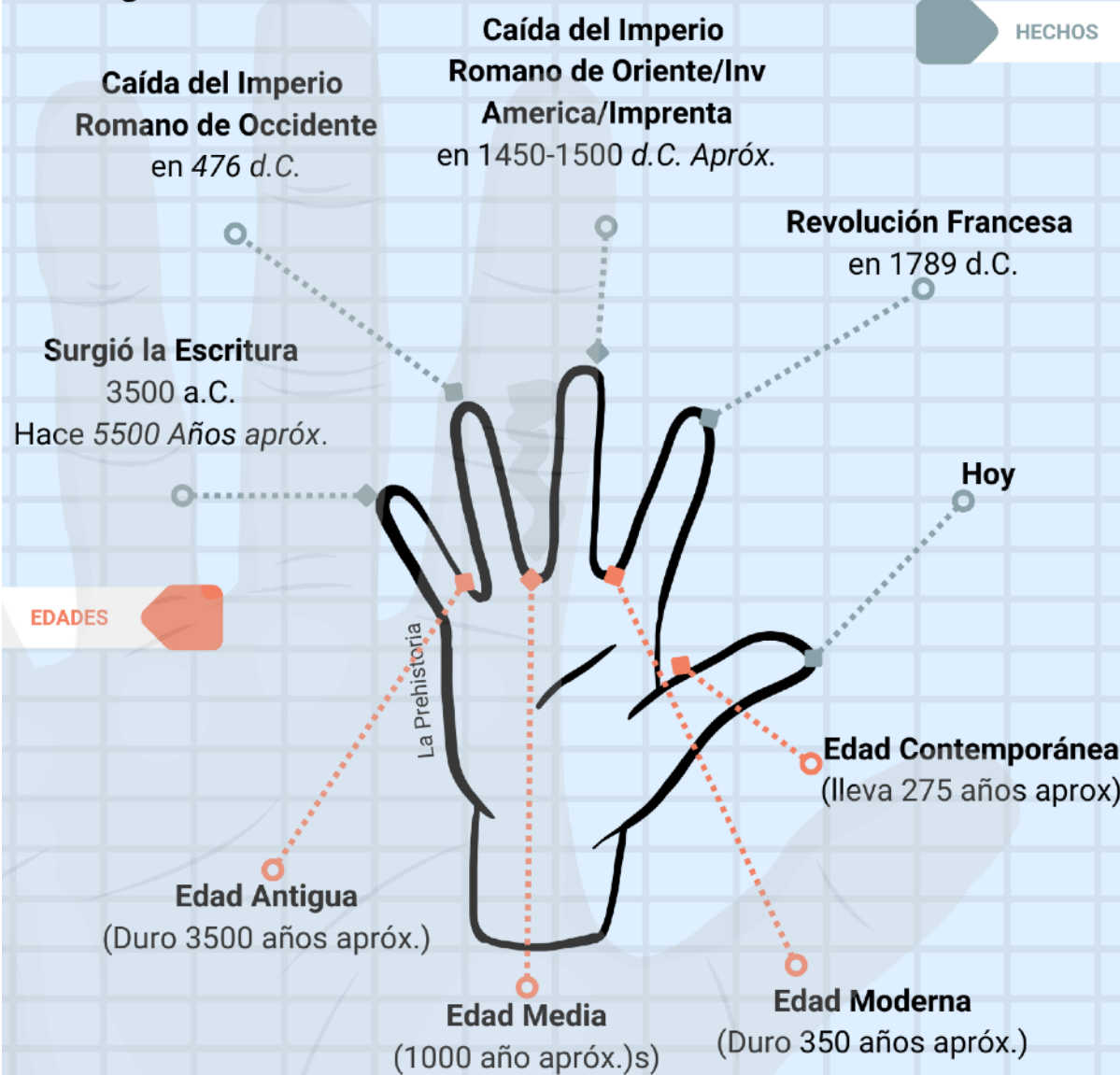
A continuación, se presenta un ejercicio didáctico diseñado para facilitar una nivelación básica en el conocimiento de la historia de Occidente, como base para comprender el desarrollo de la sociedad desde la perspectiva de la guerra y la paz:

# LA HISTORIA EN TU MANO



**OCCIDENTAL\***

HECHOS



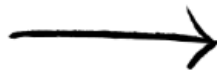
\* No confundir como "historia real". Este material sirve para conocer la periodización de la historia desde la versión occidental -Eurocentrica

[RENTERIA-RESTREPO.COM](http://RENTERIA-RESTREPO.COM)

*Ejercicio didáctico de “La Historia en tu mano”*

---

**Mira el aquí  
el video**



**3. Didácticas lúdicas y participativas.**

En la búsqueda de formas innovadoras para transmitir los contenidos y cumplir con los objetivos de las asignaturas, se implementaron diversas estrategias didácticas que facilitaron la participación activa, la comprensión profunda de las temáticas, y, sobre todo, el acercamiento personal a los conceptos trabajados. Estas actividades fueron diseñadas teniendo en cuenta las diferentes dimensiones del aprendizaje, tanto psicológicas como biológicas, es decir, considerando las múltiples inteligencias, intereses y preferencias de los estudiantes. El objetivo fue captar su atención y motivar una participación activa en el proceso de aprendizaje.

Para el diseño de estas estrategias se utilizaron técnicas que integraban habilidades corporales, cognitivas y sociales. Entre las actividades empleadas destacan las obras de teatro, cine foros, elaboración de cortometrajes, documentales, debates, y póster investigativos.

Una herramienta clave para facilitar la transmisión y contextualización de los conceptos de la Noviolencia fue el uso de elementos gráficos como el *visual thinking*, *sketchnoting* e infografías. Estas herramientas ayudaron a transformar ideas abstractas en conceptos concretos, lo difuso en claro, y permitieron una construcción colectiva organizada y progresiva. En particular, el *sketchnoting* resultó útil para abordar las temáticas de manera colaborativa, estructurada y comprensible, promoviendo una mejor asimilación de los contenidos entre los estudiantes. Ver imagen:



*Boceto explicativo sobre el Camino Noviolento*

#### 4. Transversalización del paradigma de la Noviolencia

Al asumir por primera vez la responsabilidad de facilitar espacios académicos enfocados en la Paz, la construcción de Paz y la Noviolencia, surgió la pregunta de cómo transmitir y facilitar procesos formativos que no fueran superficiales. La educación para la Paz requiere no solo de la transmisión de conocimientos, sino también del desarrollo de habilidades para abordar conflictos, formar personas dispuestas a colaborar en la construcción de Paz, cumplir acuerdos, y promover la convivencia pacífica. (Suárez, y Pimiento, 2018)

Comprender la Noviolencia como un paradigma de construcción de Paz difiere considerablemente de presentarla como un simple concepto teórico o un acontecimiento extraordinario en la historia. La Noviolencia puede entenderse de tres formas: como la ausencia de violencia (no violencia), como estrategias de resistencia frente a las violencias (no-violencia), o como una filosofía integral que abarca ambas perspectivas, la cual se escribe como un solo término: Noviolencia, (Jiménez, 2022). Este enfoque nuclear proporciona una base más profunda y coherente para la enseñanza y la práctica de la Paz, al enfatizar su naturaleza activa y transformadora.

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| <b>No violencia</b> | - Oposición a la <i>violencia directa</i> .              | - Relaciones sin violencia.                            |
| <b>No-violencia</b> | - Oposición a la <i>violencia estructural</i> .          | - Resistencia sin armas.                               |
| <b>Noviolencia</b>  | - Oposición a la <i>violencia cultural y simbólica</i> . | - Filosofía, Sociología y Antropología de/para la paz. |

*Fuente: Jiménez, 2022 Estudios para la paz: hacia una cartografía de paces*

La filosofía de la Noviolencia, desde este punto central, permea los diversos aspectos y conceptos que conforman la ecología de la realidad de la Paz y convivencia humana, tales como la Paz, el conflicto, la violencia, el daño, el desarrollo y la felicidad.

En términos generales, la Noviolencia se basa en una cosmovisión fundamentada en el principio universal de amor y verdad, que puede describirse como un bien inherente en todas las cosas (Gandhi, 1993). Esta perspectiva no dualista articula las ideas, los fenómenos y, sobre todo, a las personas, promoviendo una visión de la existencia centrada en la cooperación y el bien común. Desde esta óptica, que puede interpretarse como un enfoque esencialista y benevolente de la existencia. La educación para la Paz adquiere una mayor profundidad interpretativa y se alinea mejor con los conceptos contemporáneos en los estudios de Paz. Así, esta concepción optimista de la humanidad facilita la construcción de una sociedad cohesionada por el bien y la cooperación, en la que las personas tienen la potencialidad innata de actuar con bondad hacia los demás. Esto contrasta con una visión más pesimista que ve a las personas como inherentemente violentas, donde el control, el poder y la coacción son los pilares de la organización social. (Suárez, y Pimiento, 2018), (Bilgrami,2012)

5. Glosario emergente: Para Señalar lo que siempre estuvo ahí

Como se mencionó anteriormente, se optó por la creación de un sistema conceptual de clarificación de conceptos. Este, en gran medida reduce la complejidad y definición de cada concepto para poder integrarlo y recrearlo con otros conceptos para facilitar la comprensión y análisis de las problemáticas del territorio en clave de conflicto y paz.

NOTAS:

Date: 29 / 10 / 2024

¿Qué emociones te despierta este  
concepto?

¿Cómo expresarías lo que sientes  
con esta situación?

¿Qué fue lo que más te gustó  
del tema que vimos hoy?

(Incluyendo la dimensión  
emocional en clase)

NOTAS:

Date: 20 / 08 / 2024

El arte, muchas veces, es  
cómplice. Intenta sacralizar lo  
profano y esconder el daño. Que  
la guerra es la paz del futuro.

Que la violencia es un mal  
necesario, nos dicen. Realmente,  
es una fiesta de la muerte que  
ha traicionado la vida

NOTAS:

Date: 29 / 10 / 2024

¿Cómo podemos integrar de  
manera secular las diversas  
espiritualidades de los  
estudiantes en la enseñanza de  
la paz?

Hay tanto en común.



## Errores y dolores

Estamos aprendiendo

**E**n términos generales, la universidad ha facilitado la realización de diversas actividades relacionadas con la Noviolencia y la construcción de Paz. El apoyo de los profesores enlace y los docentes de la sede de Cali ha sido fundamental para abrir nuevos espacios y probar metodologías y estrategias didácticas innovadoras con el fin de motivar a los estudiantes en el tema de la construcción de Paz.

No obstante, es importante destacar que, tanto para la universidad como para el cuerpo docente, la temática de la Noviolencia es nueva y no existe una claridad sobre todos los conceptos involucrados y el alcance de la misma. En este mismo sentido, también se subraya la ausencia de material bibliográfico físico (sobre Noviolencia o sus autores más relevantes) en la biblioteca de la universidad en la Sede Norte del Cauca. Este aspecto describe de manera más objetiva la ausencia de este enfoque teórico dentro de las prioridades e intereses de los cursos y los docentes.

La ausencia de la filosofía de la Noviolencia en el ámbito universitario no responde necesariamente a una conspiración ni a una negligencia institucional, sino que es un efecto lógico y previsible de décadas de pensamiento hegemónico en la resolución de conflictos. A lo largo de los últimos años, las corrientes ideológicas dominantes han permeado el cuerpo académico, al moldear sus influencias teóricas, políticas y culturales. En este contexto, se ha consolidado una visión del mundo basada en la dicotomía amigo-enemigo, así como en una narrativa de los “dos demonios”, que dificulta la posibilidad de comprender los conflictos desde una perspectiva distinta.

Es evidente que la corriente pacífica que inspiró los movimientos de derechos civiles afroamericanos, la abolición del apartheid en Sudáfrica y la lucha independentista no violenta de Gandhi no encontró eco en Latinoamérica. Esto se debe, en gran parte, a que en ese mismo periodo histórico la región estaba inmersa en procesos de guerra y confrontación, en un clima político y cultural adverso a esas ideas. En contraste, el pensamiento predominante se alineó con ideologías de corte crítico materialista, que promovían la transformación social mediante la toma del poder a través de la violencia.

Así, este discurso y esta forma de interpretar el cambio social terminaron por impregnar no solo el ámbito académico, sino también los distintos sectores de la sociedad, consolidando un modelo de acción nacional, -y me atrevería a decir latinoamericano -basado en la confrontación antes que en la construcción de alternativas pacíficas.

Los estudiantes opinan

Por parte de los estudiantes, la fundamentación socio histórica para la construcción y la enseñanza de la Paz ha sido valorado positivamente, ya que, como ellos mismos describen, no contaban con bases fundamentales para comprender la Paz ni para realizar un estudio o análisis e interpretación histórica de la construcción de Paz y violencia en sus territorios.

Específicamente en relación con las temáticas de Noviolencia, los estudiantes de pregrado se muestran generalmente confundidos acerca de los métodos, lógicas y estrategias de la Noviolencia, ya que tienden a ser contrarios y diferentes a la mayoría de enfoques y teorías que conocen hasta el momento. Incluso hay estudiantes que se muestran reacios a aceptar y creer en conceptos específicos de la Noviolencia, considerándolos blandos, débiles o ilusorias, y desconfían de su efectividad, temiendo que puedan estar relacionadas con teorías y formas de fracturación de la lucha de resistencia y procesos de reivindicación políticas sociales.

No obstante, hay estudiantes que han demostrado interés en la temática, surgiendo nuevos liderazgos que desean seguir aprendiendo sobre este enfoque en espacios fuera de las asignaturas, como en el semillero de investigación, sus trabajos investigativos o espacios extra muros.

De igual modo los participantes de los diplomados en términos generales tuvieron mayor acogida a los conceptos y perspectivas de la Noviolencia. Se resalta el surgimiento de discusiones profundas, alta participación en el uso de la palabra y actitudes curiosas para seguir aprendiendo del tema.

Desde la perspectiva didáctica, algunos estudiantes han demostrado un notable interés en explorar los temas de construcción de Paz de maneras que fomenten una interpretación más profunda y un desarrollo crítico del pensamiento, en lugar de limitarse a la mera memorización para exámenes.

Sumado a esto, se valoran los enfoques didácticos que promueven el aprendizaje activo y participativo. Prefieren métodos que les permitan explorar casos reales, debatir y reflexionar sobre estrategias efectivas de resolución de conflictos, y colaborar en la creación de soluciones innovadoras para los problemas de sus comunidades. Este tipo de aprendizaje fomenta un compromiso más profundo con los temas de Paz y les permite desarrollar competencias que son cruciales para el trabajo en entornos conflictivos.

Por mi parte estoy convencido que la enseñanza que se aleja de un enfoque meramente académico y orientada hacia la práctica y la reflexión crítica no solo enriquece el conocimiento de los estudiantes, sino que también contribuye a su formación como agentes de cambio en sus comunidades. El interés de los estudiantes en estudiar la Paz y la construcción de Paz desde perspectivas más integradas y contextuales refleja un compromiso con el desarrollo de soluciones sostenibles y efectivas para los desafíos que enfrentan en sus territorios.

Resistencia sin ciencia

Por otro lado, es importante mencionar un fenómeno recurrente entre los estudiantes: una confusión, e incluso aversión, hacia la filosofía de la Noviolencia. Me pregunto hasta qué punto esta resistencia estaba realmente fundamentada y hasta qué punto era simplemente una inercia propia del ámbito estudiantil, donde se cuestiona y se critica todo casi por principio.

Es posible que esta actitud esté relacionada con el enfoque crítico y confrontativo que se fomenta en ciertas disciplinas humanísticas y de ciencias políticas, donde se incentiva a los estudiantes a desafiar verdades establecidas. En principio, esto es completamente válido y necesario. Sin embargo, cabe preguntarse si esta tendencia no termina, en algunos casos, cayendo en una crítica vacía, donde se rechaza una idea no por su contenido, sino simplemente por el hábito de objetar cualquier postura.

En algunas ocasiones, las actitudes de los estudiantes reflejaban una oposición automática a metodologías o enfoques, no por una reflexión profunda, sino porque estas implicaban exigencias académicas o desafíos intelectuales que podían resultar incómodos. Es decir, no toda resistencia provenía de un cuestionamiento genuino, sino también de una reacción crítica ante la carga académica y el rigor que implica el pensamiento crítico bien fundamentado. Igualmente, esta postura hay que leerla dentro del mismo paradigma de crítica constante, buscando la amenaza, defendiendo los intereses, señalando el enemigo, todo esto sin el ejercicio de la autocrítica, la revisión propia y el reconocimiento de los propios límites y errores.

Dicho esto, reconozco que la exposición de estos conocimientos generó resistencias, malestares y diferencias, especialmente en relación con la forma en que tradicionalmente se ha entendido la lucha por los derechos sociales y la dignidad. Persiste la creencia errónea de que la violencia ha sido la clave de los logros sociales, como si la historia demostrara que solo mediante la violencia se consiguen victorias. Y en este escenario al cuestionar el uso de la violencia se hace alusión al “costo de la paz” como aquella frase del Siglo IV d. C. de Vegecio: “si queremos la paz, debemos prepararnos para la guerra”.

Este paradigma, profundamente arraigado en ciertos grupos estudiantiles y académicos, se fortalece aún más cuando se pone en duda. No siempre existe un análisis crítico que lo cuestione o lo contraste con alternativas pacifistas y conciliadoras. Más bien, en algunos casos, parece haber un apego romántico a la revolución, un enamoramiento de la épica de la lucha armada. Es un legado que aún resuena en la academia, heredado de la revolución cubana y las guerrillas colombianas que en muchos espacios sigue siendo incuestionable.

Pareciera que el paradigma de la cancelación y la revolución sigue siendo el único aceptable, y cualquier intento de cuestionarlo es inmediatamente rechazado. Sin embargo, falta un diálogo más amplio donde la Noviolencia y las estrategias pacifistas puedan ser consideradas no como signos de debilidad, sino como propuestas legítimas para la transformación social.

Esta reflexión la planteo más como una autocrítica que como una afirmación categórica. No pretendo dar lecciones ni presentarme como alguien que siempre ha sabido lo correcto. Al contrario, reconozco que durante muchos años de mi vida también creí en la efectividad de enfoques más confrontativos. En una lucha de clases como castas que deben rebelarse, como héroes que acaban con el villano. Hoy, sin embargo, percibo la importancia de enseñar y practicar la Noviolencia, no solo por convicción teórica, sino por lo que observo a diario y por la experiencia que he acumulado.

#### De activista social a educador y mediador

Lo recuerdo con una claridad brutal, como si el tiempo no hubiera pasado. Ahora me parece un error infantil, casi ridículo, pero en ese instante no tenía la menor idea de lo que desataría. En plena conferencia, en un colegio en un sector alto de mi ciudad, frente a un auditorio de 100 profesores, solté la frase sin pensarlo demasiado: “Este principio de dignidad se aplica tanto en guerrilleros como paramilitares”. Bastó esa chispa para que todo estallara.

En un país roto por la política, hastiado de su propia guerra, donde las palabras pueden ser balas y las ideas trincheras, el desenlace era inevitable. No solo los profesores se dividieron de inmediato en bandos irreconciliables, lanzándose acusaciones como si estuvieran en el mismo frente de batalla que discutían, sino que mi verdadero propósito—hablar de la dignidad humana, de reconocernos en el otro en el aula —se evaporó en el fragor de la disputa. Todo se perdió en el ruido, en la furia.

Lo confieso, es una de las cosas que me resultó más difícil de entender a lo largo de esta experiencia y en los últimos años, fue la diferencia entre el rol de un educador como mediador y el de un activista social. En momentos de indignación por tantos muertos, masacres, y persecuciones me era imprescindible denunciar. Mi cuerpo, mi voz, mi identidad y mis redes sociales eran herramientas para difundir panfletos, comunicados, exigencias y denuncias. Si bien estas acciones tienen coherencia social y política, para mis objetivos específicos resultaban contraproducentes y opuestos.

Lo confuso era que, en cierto sentido, estas declaraciones políticas, que eran justas y buscaban reivindicar lo correcto. ¡Incluso se alineaban con la resistencia pacífica y la Noviolencia! Estas declaraciones no estaban llenas de odio o juicios; más bien, eran denuncias necesarias. En el campo social y académico, este tipo de discurso no solo es bien visto, sino que también se considera políticamente correcto y casi obligatorio debido a la importancia de no invisibilizar los problemas sociales que afectan a los territorios y a la sociedad.

A pesar de mis esfuerzos por alinearme con ciertas causas sociales y promover la justicia desde la Noviolencia, con frecuencia descubría que estas mismas identidades o expresiones de activismo resultaban contraproducentes para mis metas. En los círculos sociales y profesionales en los que deseaba integrarme y a los que pretendía llegar con mis ideas y perspectivas, a menudo encontraba que se me marginaba o excluía sutilmente por adoptar posturas parcializadas en temas polémicos.

Esta experiencia me llevó a reflexionar sobre la naturaleza de los espacios de diálogo y debate, y sobre cómo la polarización y el activismo pueden limitar la capacidad de las personas para empezar a escucharse y encontrar puntos en común. En lugar de fomentar el entendimiento y la colaboración, la insistencia en una perspectiva por más justa que fuera pueden crear un clima de intolerancia y hostilidad que sofoca el intercambio de ideas y obstaculiza el progreso.

Admito que una de las mayores dificultades que he enfrentado ha sido comprender que estas exclusiones, aunque incómodas, también me alertaban sobre mis propias posturas radicales. En cierto sentido, debían ser analizadas no solo como una reacción externa, sino como un indicador del fracaso en mi estrategia educativa para enseñar desde el amor propio de la No Violencia. No porque mis reclamos carecieran de justicia, sino porque no eran estratégicos.

Una vez, después de compartir en redes sociales la noticia del asesinato de una lideresa Nasa a manos de grupos armados - un hecho tristemente frecuente en el Norte del Cauca, mi región de trabajo - me sentí abrumado por la impotencia y la necesidad de actuar. Me preguntaba cómo podía permanecer en silencio, cómo podía simplemente olvidar y permitir que la situación continuara. Irónicamente, ese mismo día, estaba ofreciendo un curso de comunicación no violenta en mi perfil de Instagram. Me debatía entre el miedo a las repercusiones profesionales y la necesidad de mantenerme fiel a mis convicciones: "Nadie me va a contratar ahora... no me importa, debo ser coherente con mis creencias". No solo denunciaba los asesinatos en el Cauca, sino también los abusos contra personas homosexuales y transexuales, casos de racismo, feminicidios y otros temas polémicos que los activistas sociales solemos defender.

Pero me pregunté: ¿qué sirve más? ¿Mi rol de activista o de educador? ¿Es posible una estrategia que privilegie la transformación y la educación, y no solo la enunciación política?

Ahí fue donde comprendí que mi rol no es el político, sino el de educador; una persona que tiende puentes, transmite mensajes y facilita la transformación. Como Hermes, un mensajero, un mediador, un instrumento para el cambio. Entiendo que mi labor es la de construir la paz del futuro, subordinando mis deseos de cambio inmediato a las necesidades de una transformación más paciente y comprensiva, que incluya mi propio ritmo, pero sobre todo, el ritmo de los demás.

Entender que mi rol educativo es mediador y no político transformador me ha permitido crear un estilo educativo conciliador y accesible. Así, puedo llevar ideas sobre tolerancia, respeto y diálogo a comunidades tradicionalistas de forma sutil y que vean con otros ojos a comunidades explotadas y segregadas por su sexualidad. Desde este rol mediador, puedo acercarme a sectores políticos para promover la tolerancia y la no discriminación, y explicar las desventajas y lo necio de polarizar y cancelar al adversario. Incluso, en lugares donde priman el comercio, el consumo, y lo transaccional, como mediador puedo llegar discretamente y fomentar lógicas más sensibles y promotoras de la vida, que nos conecten con nuestra condición humana y nuestra naturaleza protectora de la vida.

El rol inherente a esta posición exige un sacrificio personal y un esfuerzo consciente para dejar de lado las emociones y pasiones que nos separan. Es una apuesta arriesgada pero necesaria para construir espacios de tolerancia y respeto; esa Paz Neutra de la que habla Jiménez (2018), es un estado que trasciende las diferencias individuales y nos permite encontrar un terreno común con aquellos que tienen opiniones, creencias y experiencias de vida diferentes a las nuestras.

Esta búsqueda de la neutralidad no implica la negación de nuestras propias convicciones o la supresión de nuestras emociones, sino más bien una capacidad para gestionarlas de manera que no interfieran con nuestra capacidad para escuchar, comprender y respetar las perspectivas de los demás. Es un acto de equilibrio delicado que requiere empatía, autoconciencia y una voluntad constante de desafiar nuestros propios prejuicios y suposiciones

Ahora comprendo que en cierta manera puedo ser un activista social sin parecerlo y esto puede implicar diversas estrategias, no solo aquellas impuestas por nuestra realidad gremial y contextos inmediatos. Asumir ese compromiso de acción y transformación social puede invitarme a ser discreto, estratégico, pausado y meditado en las formas, modos y contenidos para, finalmente, lograr articular desde el amor a los diferentes mundos, tiempos y espacios.

Ser un educador o mediador para la Paz implica recorrer el camino, pero también ser el camino mismo. Significa ser parte de esas conexiones que articulan, ser esos puentes que unen. Esta acción en constante movimiento, ese estado de ser y no ser, permite la conexión y la unión de dos polaridades. Más que unir, posibilita el baile y la articulación de dos extremos, en la posibilidad de realización combinada que todo lo articula en uno, en una posibilidad de coexistir en armonía.

### Pedagogía experimental

En esta búsqueda de coherencia, en este intento de encarnar la Noviolencia no como una consigna sino como un modo de estar en el mundo, he descubierto que el camino está lleno de contradicciones. No hablo solo de teorías ni de discursos bien elaborados. Hablo de la piel. De llevarlo en la carne. Y no es fácil. A veces uno predica paz mientras libra una guerra silenciosa contra sí mismo.

Intenté muchas veces aplicar la filosofía de la Noviolencia en mi labor docente. Quise que el aula fuera un lugar de encuentro, no de confrontación; una especie de pequeño laboratorio donde pudiéramos practicar otras formas de relacionarnos. Pero incluso ahí, incluso en ese territorio que debía ser sagrado, aparecieron los desafíos. Me enfrenté a mis propios límites. Y lo digo con claridad: muchas veces no lo hice bien.

Fui permisivo. En ciertos cursos, sobre todo en aquellos donde el contenido parecía flotar sin anclaje emocional, me vi dejando pasar cosas que no debía. Hay una tensión constante en el acto de enseñar: entre acompañar y exigir, entre facilitar y marcar el ritmo. Me descubrí, sin darme cuenta, huyendo del rol del verificador de aprendizajes, ese que otorga o quita notas como si repartiera premios o castigos. Quería ser distinto, pero terminé desdibujado.

Y es que perseguir al estudiante “vago” o exaltar al “nerdo” tampoco va conmigo. No creo en esos extremos. Por eso intenté refugiarme en una especie de neutralidad, aunque muchas veces eso solo me llevó a otro extremo: la inacción. Me perdí en ese péndulo entre ser blando y ser justo.

Creo que todavía estamos en pañales, como se dice popularmente, cuando hablamos de una pedagogía de la no violencia. Nos falta cultura. Nos falta lenguaje. Nos falta alma. Sabemos los conceptos, podemos mencionar las fechas, citar a Gandhi, a Freire, a Galtung. Pero lo verdaderamente difícil es vivirlo. Respirarlo. Dejar que te atravesara.

A veces me pregunto si esta pedagogía es una flor que apenas comienza a abrirse o si es una semilla que aún duerme bajo tierra.

En mi práctica, lo más difícil ha sido el campo de la evaluación. No porque no sepa cómo medir aprendizajes, sino porque esa medición muchas veces choca con la lógica afectiva que intento promover. La pedagogía bancaria —como la llamó Freire— sigue respirando fuerte entre nosotros. Ese profesor que deposita conocimiento y luego extrae resultados sigue siendo el modelo dominante. Y luchar contra eso es remar contra corriente con una cuchara.

No quería ser el profesor que lanza conceptos como piedras para que los estudiantes los recojan sin sentido. Pero en mi afán de romper esa estructura, también cometí errores. Quizás, esperando esa autonomía que nunca llegó. La trampa, la pereza, la facilidad son enemigos del aprendizaje y es también responsabilidad del docente atacarlas. Con prudencia sí, pero a fin de cuentas no permitir las.

Lo reconozco sin vergüenza: me falta. A mi como docente, y a nosotros como programas, como instituciones, como cultura. Nos falta aprender a equilibrar. A mantener abiertas las ventanas para que entre aire nuevo, pero sin que la casa se desordene por completo. Hay que permitir que los conceptos se sientan con la mano, que sean claros y definibles, pero también que se sientan con el pecho, que sirvan para inspirar e imaginar y soñar.

Necesitamos una evaluación que no sea solo número ni veredicto, sino también una conversación. Que reconozca la singularidad del estudiante, que no asfixie con estándares, pero tampoco lo deje naufragar sin rumbo. Un equilibrio entre la libertad de pensar y la responsabilidad de ser profesionales.

La filosofía de la No violencia es un trabajo artesanal. No se decreta. Se construye con el tiempo, como quien talla una figura en madera: con paciencia, con errores, con cortes torcidos, pero también con la esperanza de que algo bello emerja.

No es fácil. Pero es urgente. Porque educar sin violencia no es solo no gritar o no imponer. Es crear un espacio donde el otro pueda ser sin miedo. Donde pensar distinto no sea pecado. Donde equivocarse sea parte del camino. Donde enseñar no sea una forma de imponer, sino un acto de forja pero al mismo tiempo de conexión humana.

NOTAS:

Date: 22 / 09 / 2024

¡Qué borrachera tan  
delirante! Qué resaca tan  
maluca me ha dejado tanta  
rabia, tanto resentimiento, tanto  
ron amargo y melodías  
antagonistas con ideas  
absolutistas.

Ya lo viví, lo disfruté, aprendí.

Ahora, quiero la paz.

NOTAS:

Date: 29 / 10 / 2024

Increíble como el positivismo  
extremo excluyó al cuerpo. A  
mis estudiantes les pido cerrar  
los ojos. sentir su respiración. y no  
les gusta: hasta se enojan.  
Creen que es algo místico. que  
los voy a hacer rezar o confesar.

NOTAS:

Date: 06 / 10 / 2023

Pregunté por el magnicidio de  
Galán y no sabían. Por el  
Baile Rojo. nada. Por el  
Bogotazo. silencio.

¿Cómo van a entender la  
necesidad de la paz si no  
conocen el agotamiento de la  
violencia?

## Reflexiones finales

**E**n esta osada aventura se evidenciaron tanto los desafíos como los logros alcanzados en la implementación de una estrategia educativa basada en los principios de la Noviolencia. La categorización de los contenidos centrales resultó ser una herramienta fundamental para estructurar de manera clara y accesible los conceptos clave para los estudiantes, facilitando su comprensión. Sin embargo, la contextualización de estos principios en la realidad social y cultural específica de la región presentó desafíos considerables. La heterogeneidad de los estudiantes, en términos de edad, experiencias y conocimientos previos, así como la escasez de materiales didácticos adaptados, exigieron un esfuerzo constante por vincular los conceptos teóricos con las problemáticas locales de violencia y conflicto.

La vinculación de los contenidos con las realidades locales fomentó la participación activa de los estudiantes en acciones de transformación social, generando un sentido de pertenencia y compromiso con su comunidad. Es importante destacar que la adaptación de los contenidos a la diversidad cultural de la región y la integración de la Noviolencia con otras disciplinas del conocimiento resultaron ser elementos clave para lograr una comprensión más profunda y significativa por parte de los estudiantes. La evaluación del impacto a largo plazo de esta estrategia, así como el análisis del papel de las emociones y los valores personales en el proceso de aprendizaje, representan líneas de investigación futuras prometedoras.

Se evidencian tanto los desafíos como las oportunidades que implica la implementación de programas educativos en Noviolencia. Los resultados obtenidos sugieren que, a pesar de las dificultades, es posible promover una cultura de paz y convivencia pacífica en los entornos educativos, siempre y cuando se adopten estrategias pedagógicas adecuadas y se considere la diversidad de contextos socioculturales.

A lo largo de esta iniciativa, se evidenció la importancia de trascender la enseñanza teórica y conceptual de la Noviolencia. Para lograr un impacto real y duradero, resultó fundamental integrar estos principios en la práctica cotidiana del aula y en las interacciones diarias. Fomentar el respeto, el diálogo constructivo y la resolución pacífica de conflictos se convirtió en un objetivo central, transformando el ambiente académico en un espacio donde los estudiantes pudieran desarrollar habilidades sociales y emocionales fundamentales para la convivencia pacífica. En este aspecto, aún hay mucho que mejorar como institución y docentes.

*La importancia de la contextualización histórica:* Es fundamental rescatar los elementos históricos y contextuales al enseñar la Noviolencia. Al vincular los conceptos teóricos con eventos y procesos históricos concretos, se facilita que los estudiantes comprendan y se apropien de estos conocimientos. Además, recordemos que es el sufrimiento del pasado lo que nos exige conocerlo, para evitar repetirlo en el futuro.

En particular, se destaca la necesidad de una nivelación histórica y una contextualización sociohistórica de los hechos y temas relacionados con la Paz. Este enfoque busca analizar por qué hablamos de Paz hoy y comprender los eventos pasados que han moldeado nuestra perspectiva actual sobre ella.

*Estrategias didácticas:* Otro aspecto importante es la búsqueda constante de estrategias didácticas y técnicas que motiven a los estudiantes a comprender estas temáticas y centrarse en ellas. En otras palabras, dado que se trata de una temática que requiere el compromiso, la atención y la voluntad de los estudiantes para convertirse en personas que acepten y crean en la Paz, es fundamental insistir en enfoques didácticos que logren transmitir estos valores de manera más efectiva. Esto puede lograrse apelando a métodos más dinámicos, como la lúdica, la recreación y la imaginación, así como el uso de elementos gráficos y didácticos. Es fundamental continuar observando la evolución y las mejoras de estas prácticas dentro de ese contexto.

El uso de recursos visuales, como imágenes, infografías, sketchnotes y dibujos, facilita la comprensión de conceptos complejos al ofrecer una representación más accesible y clara. Estos elementos permiten a los estudiantes construir sus propias representaciones mentales del contenido, superando las dificultades que pueden presentar los textos escritos.

*La resistencia al paradigma de la Noviolencia:* Se reconoce la existencia de una resistencia por parte de algunos estudiantes ante un cambio de paradigma en la enseñanza. El predominio de un paradigma materialista dialéctico crítico en la educación tradicional puede generar dificultades para la adopción de enfoques pedagógicos más innovadores y participativos, como los que se promueven desde la Noviolencia. Es natural encontrar estas barreras, que más que obstáculos, representan puntos de partida, que como retos deben abordarse con decisión y creatividad. Sin embargo, que sea una dificultad común no significa que sea fácil de superar, ni que sea imposible.

*Trasversalizar la Noviolencia:* Es crucial profundizar en el análisis de los alcances y límites de abordar la Paz, los conflictos y la Noviolencia de manera transversal en el currículo educativo, en lugar de tratarlos como conceptos superficiales o meramente nominales. La inclusión de estos temas debe ir más allá de un tema del programa del curso o taller, extendiéndose a todas las disciplinas y asignaturas, de manera que los estudiantes los integren en su formación y vida cotidiana. Un enfoque transversal permite que la Paz y la Noviolencia se perciban no solo como temas aislados o relegados a ciertas áreas del conocimiento, sino como principios fundamentales que guían el comportamiento y las decisiones tanto en el ámbito académico como en el personal.

El desafío radica en evitar que estos temas se aborden de manera simbólica o decorativa, simplemente cumpliendo con una formalidad curricular. Se requiere un enfoque que promueva la reflexión crítica, la autocrítica, el control emocional, el diálogo y la práctica activa de la Noviolencia, entre otros como herramientas para la resolución de conflictos. Además, es importante reconocer los límites de este enfoque: aunque se integre de manera transversal, su efectividad dependerá del compromiso de la comunidad, las instituciones, los educadores, la coherencia con otras áreas del currículo y la disposición del entorno académico para promover una cultura genuina de Paz y Noviolencia.

## **De la teoría al corazón**

Un testimonio personal sobre la enseñanza de la Paz y la Noviolencia

¿Cuáles son mis pretensiones con este libro? La verdad, no lo sé. Tengo algunas ideas, posibles caminos que podría tomar, pero, siendo honesto, más que un propósito estratégico o profesional, este libro nació como un testimonio, como una ofrenda.

Una ofrenda a la vida y a mis estudiantes, a la sorpresa de haber encontrado una teoría capaz de dar sentido a tantos interrogantes, de iluminar con claridad lo que parecía difuso. Escribí estas páginas porque vislumbré en ellas una posibilidad real, una alternativa tangible para frenar la violencia, para transformar los escenarios de conflicto en espacios de construcción y cambio.

NOTAS:

Date: 02 / 11 / 2024

¿Qué sirve más?

¿Mi rol de activista o de  
educador?

¿Es posible una estrategia que  
privilegie la transformación y la  
educación, y no solo la  
enunciación política?

Necesito un estilo, una  
estrategia amorosa de conexión y  
de transformación.

No puedo negar que esta filosofía me ha inundado, que me ha parecido casi mágica. Tal vez haya en mí un sesgo de enamoramiento intelectual, una fascinación que colorea mi mirada. Sin embargo, hasta ahora, esta filosofía de la Noviolencia, se ha convertido para mí en una de las respuestas más urgentes a las preguntas fundamentales de la humanidad. No es solo un conjunto de ideas, sino una brújula, un mapa que traza rutas posibles en medio del caos. Es conocimiento que no se queda en la abstracción, sino que pulsa con la vida misma, que abre puertas donde antes solo veíamos muros. Y en un mundo donde la violencia ha sido norma, encontrar una alternativa no es solo un hallazgo intelectual, sino una necesidad impostergable.

Y con esto, quizá, empiezo a inscribirme en la lista de académicos, activistas y buscadores que han decidido creer en esta perspectiva. En la Noviolencia, no como una consigna ingenua, sino como un acto de desafío profundo. En esa mirada que abraza lo sutil, que se reconcilia con la espiritualidad sin miedo al ridículo, que reivindica lo sagrado no como dogma, sino como una dimensión esencial de la existencia.

Porque hay un sentido en visibilizar la emoción como una brújula legítima, en entregarse al misterio sin la obsesión enfermiza de explicarlo todo. En renunciar a ese delirio de control y dominio que nos ha hecho olvidar que la naturaleza no es un territorio a conquistar, sino un lenguaje que hemos dejado de escuchar. Y si creer en esto significa tomar partido, entonces lo asumo sin titubeos.

Durante mucho tiempo romaticé la victoria, el dominio sobre “los otros” como una forma de justicia. Tal vez no de manera radical, pero sí desde una lógica donde la paranoia se volvía una compañera cotidiana, donde la sospecha y la acusación eran formas legítimas de mirar el mundo, donde el enemigo acechaba en todas partes. Era un paisaje perfecto para justificar mi propia debilidad, para esconder mis fragilidades detrás del conflicto, para aferrarme a una causa que, en el fondo, me servía de refugio más que de camino.

Ahora comprendo que esa batalla no solo me estanca a mí, sino también a la sociedad. Que mientras señalaba afuera, evitaba mirar adentro. Que la violencia como estrategia, termina devorándolo todo: la esperanza, la creatividad, la posibilidad misma de imaginar un futuro distinto.

Este libro representa uno de mis primeros pasos en la comprensión de la Noviolencia, un intento sincero de difundir un mensaje. Es un camino que me ha permitido recomponer el rumbo, sanar lo que rompí, pedir perdón a quienes herí y redimirme con aquellos a quienes, sin saberlo, enseñé desde la revancha, la retaliación y la agresión.

Porque, aunque en su momento creía que mi lucha tenía el mismo objetivo que hoy—buscar la Paz, el bienestar—ahora veo con claridad que no era así. No buscaba la Paz, buscaba la victoria. No procuraba el bienestar de todos, sino únicamente el de los míos. Y en esa trampa sutil, en esa justificación bien armada, perpetuaba el mismo ciclo que decía querer romper.

¿Qué me deparará el futuro? ¿Cuál será el destino de este libro? No lo sé, y ni siquiera intento saberlo. Me entrego a los mismos principios de la Noviolencia, a esa certeza de que el mayor éxito al que podemos aspirar es nuestro mejor esfuerzo. Porque no poseemos la verdad, y aferrarnos a ella como si fuera un trofeo es una ilusión infantil, una persecución inútil. La verdad es esquiva, cambia de rostro, se desliza entre los dedos cuando creemos haberla atrapado.

Lo único que nos queda es el camino, la voluntad de hacer lo mejor posible, de convertir nuestro interior en un templo donde honremos lo sagrado. No un dominio sobre los demás, sino un dominio sobre uno mismo, un pacto con la magia de la vida. Un proceso de comprensión, de autoconocimiento, donde cada acto se convierte en una ofrenda, en un tallado paciente de la piedra bruta que somos, en la intención sincera de ser mejores. No solo por nosotros, sino porque cada transformación personal es también una semilla de cambio para el mundo.



**“La expresión más elevada de  
la inteligencia es la bondad”**

GANDHI MOHANDAS (1869 1948)

02 DE OCTUBRE DÍA INTERNACIONAL DE LA  
NOVIOLENCIA

*Diseño de Mural escogido por la comunidad universitaria para conmemorar el día de la Noviolencia. Actividad realizada por el Semillero de Investigación de Paz, Conflicto y Noviolencia./ Cierre de semestre- Diciembre 2024*

NOTAS:

Date: 08 / 11 / 2023

¡Qué gran ceguera, qué absurda arrogancia! Insistimos en que la violencia es necesaria para el desarrollo. Ignoramos el sufrimiento del pueblo, el precio del dolor. Lo que aprendimos fue por las malas.

¿Cuánto sufrimiento es necesario para aprender a construir sin violencia?

## Glosario emergente

“La Noviolencia es tan antigua como las montañas”, decía M. Gandhi cuando le preguntaban por el origen de la filosofía que seguía. No obstante, en una sociedad que apenas comienza a adoptarla como herramienta de construcción social y desarrollo, aún hay muchos aspectos que carecen de un lenguaje preciso para ser nombrados.

No puedo evitar recordar aquella frase del primer capítulo de *Cien años de soledad*, donde Gabo escribía: “El mundo era tan reciente, que muchas cosas carecían de nombre, y para mencionarlas había que señalarlas con el dedo”. Puede parecer caricaturesco, lo sé, pero, a mi modo de ver, es una imagen muy apropiada para describir cómo, en la cultura de paz, pasamos por alto ciertos aspectos sin detenernos a reconocer su existencia.

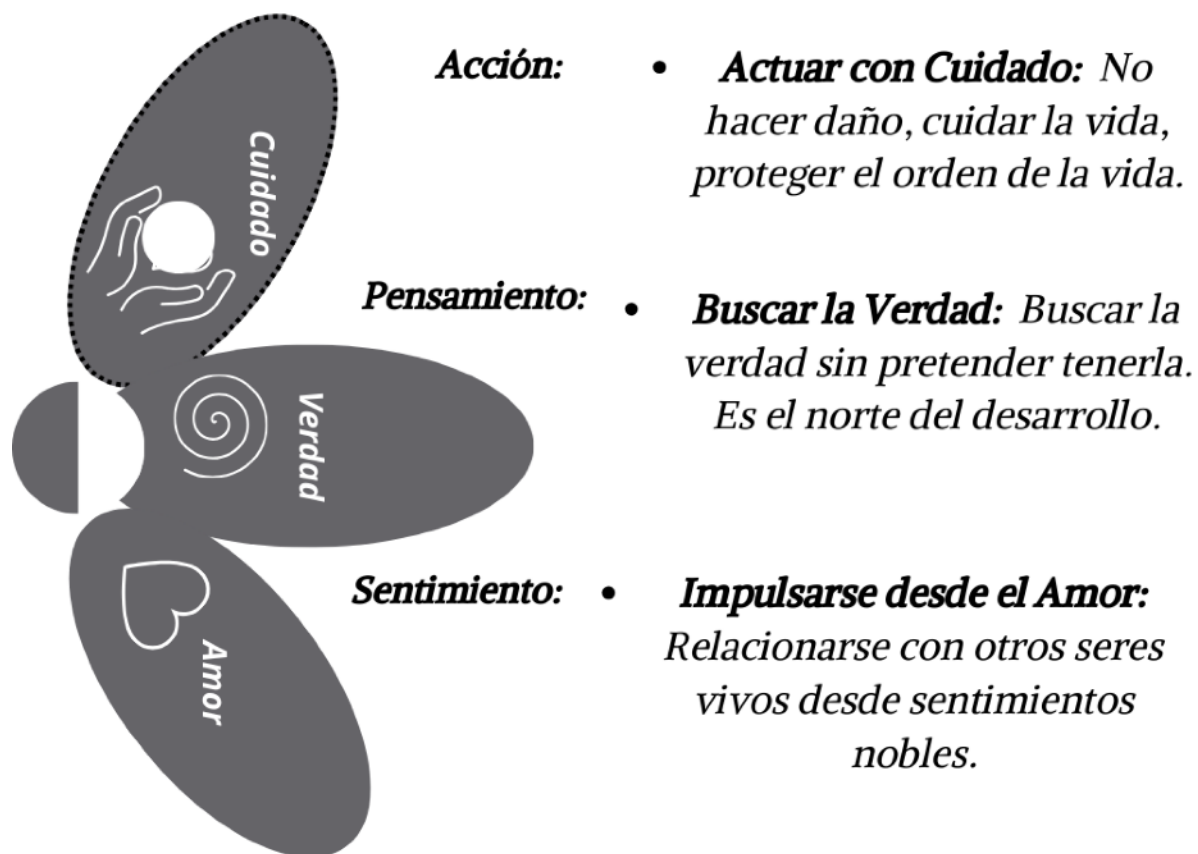
Si bien algunos de estos textos pueden presentar definiciones imprecisas o inacabadas, su propósito es servir como una herramienta para nombrar y abordar aspectos específicos de la Noviolencia. Esta necesidad de nominación surge tanto de las limitaciones del lenguaje como de la falta de recursos para responder adecuadamente a las preguntas que emergen en la dinámica educativa.

Este ejercicio, sin embargo, no pretende ser un marco definitivo, sino una estrategia educativa y didáctica para comenzar a construir un corpus teórico y una práctica hermenéutica de comprensión y significación de los diversos elementos que la Noviolencia propone. Es decir, los conceptos aquí presentados son provisionales y funcionales, diseñados para explicar las lógicas de la Noviolencia en un contexto pedagógico. En el futuro, estos términos pueden ser objeto de un estudio más riguroso, con el apoyo de una base teórica y epistemológica sólida.

### Triada Articulada:

Para facilitar la comprensión de la NoViolencia se optó por una estructura triádica para representar los principios de la NoViolencia: el buen pensamiento, el buen sentimiento y la buena acción. Esta organización, fundamentada en las aportaciones de diversos autores (López, 2004; Parent, 2006; Summy, 2009; Gregg, 2018). permite articular la filosofía de la NoViolencia en tres áreas humanas interconectadas.

Al vincular el pensamiento, los sentimientos y las acciones, se busca promover una comprensión integral de esta práctica. Aunque las definiciones de estos autores son diversas, el enfoque aquí presentado pretende ofrecer una síntesis accesible, permitiendo así una aproximación más clara a la filosofía de la NoViolencia.



## *Boceto explicativo de los principios de la Noviolencia*

### Disonancia Vincular

Cuando analizamos nuestra sociedad, a menudo nos encontramos ante una realidad compleja y contradictoria. Por un lado, es evidente la presencia de una cultura de violencia, marcada por la competencia y la destrucción. Sin embargo, al mismo tiempo, coexisten y se desarrollan relaciones basadas en la cooperación y la solidaridad, lo que evidencia la presencia de una cultura de paz. Esta tensión constante entre fuerzas opuestas es lo que denominamos disonancia vincular.

La disonancia vincular explica cómo, en muchos ámbitos de nuestra vida, cohabitan simultáneamente prácticas violentas y pacíficas, generando situaciones de estancamiento o retroceso. Este concepto resulta clave para comprender por qué nuestras sociedades contemporáneas oscilan entre avances y retrocesos en la construcción de paz. La presencia simultánea de prácticas violentas y pacíficas genera una especie de “punto muerto” que impide un progreso sostenido.

Nos movemos de la disonancia vincular hacia relaciones disarmónicas, donde el amor y el odio, la cooperación y la competencia, la construcción y la deconstrucción coexisten en un frágil equilibrio. Esta falta de claridad y coherencia en valores y principios impide consolidar proyectos colectivos sólidos. En este escenario, se abren paso lógicas antagónicas, donde la competencia, la violencia y el daño se justifican paradójicamente, perpetuando ciclos de conflicto.

Este vaivén genera una oscilación constante entre la paz y la guerra, pero también revela un aprendizaje basado en el error y el sufrimiento. Un sufrimiento que, en su espiral, nos arrastra de un extremo a otro, creando un ruido de fondo, una vibración inestable que nos impide avanzar.

La propuesta es construir desde la Noviolencia y los valores cooperativos, articulando prácticas más solidarias. Creer en el camino hacia la verdad—basado en el esfuerzo, el amor y la humildad—promete un mayor desarrollo, felicidad y plenitud en la vida humana. Reducir la disonancia vincular permitiría transformar el conflicto en un proceso más armónico de aprendizaje y evolución, acercándonos a conceptos como la eudaimonía, el Buen Vivir o la plenitud, que pueden servir como referencias para el bienestar social.

## Cultura de violencia vs. Cultura de Paz

|   |                      |                           |
|---|----------------------|---------------------------|
| 1 | Culto a la violencia | Culto a la verdad         |
| 2 | Culto al odio        | Culto al amor             |
| 3 | Culto al ego         | Culto a la diversidad     |
| 4 | Culto a la facilidad | Culto al esfuerzo         |
| 5 | Culto al pasado      | Culto al tiempo presente  |
| 6 | Culto a la soledad   | Culto a la comunidad      |
| 7 | Culto a la materia   | Culto a la espiritualidad |

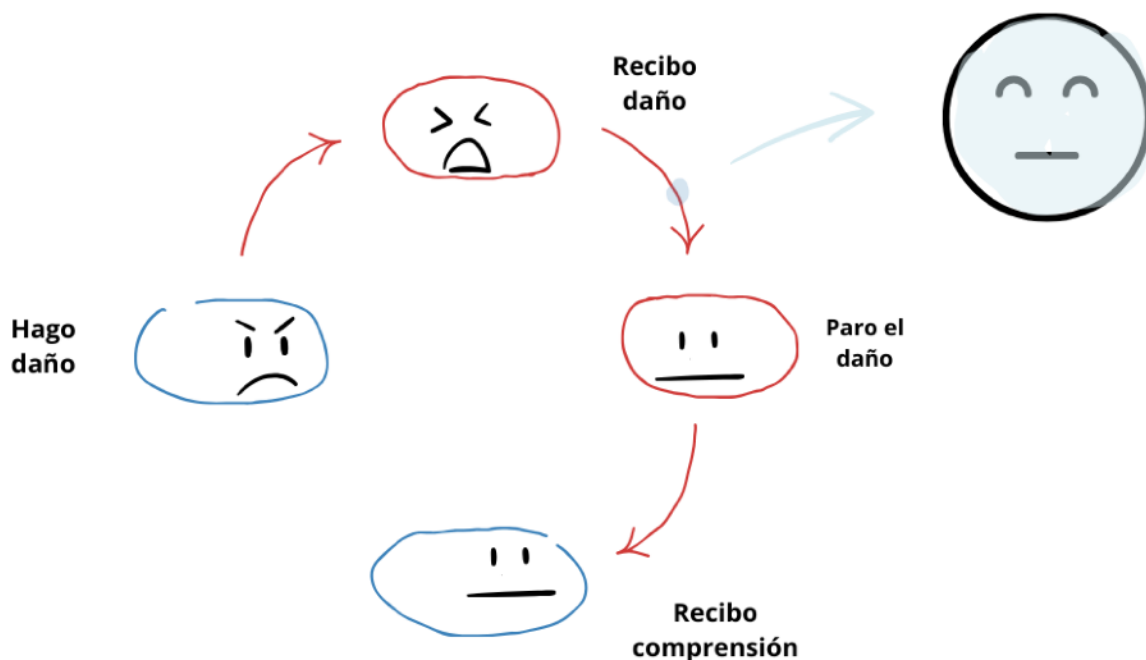
*Cuadro explicativo de las culturas opuestas y articuladas.*

## Disiposidad

La disiposidad se refiere a la capacidad de contener, tanto física como mentalmente, la violencia, interrumpiendo así su ciclo. Está relacionada con el esfuerzo y el sacrificio que propone la teoría de la Noviolencia, los cuales son necesarios para responder de manera creativa y sin causar daño en situaciones de conflicto.

La viscosidad disipativa surge como un concepto clave en la filosofía de la Noviolencia. Al igual que un fluido no newtoniano, que absorbe impactos sin transmitir la fuerza, la persona que practica la Noviolencia puede recibir daño sin responder con violencia. Esta capacidad no solo es física, sino también emocional y psicológica. Disipar la energía violenta transforma la dinámica de la confrontación, desactiva el ciclo de violencia y abre el camino hacia la resolución pacífica de los conflictos.

Este concepto está estrechamente vinculado con otros principios fundamentales de la Noviolencia, como la resistencia activa y la desobediencia civil. Al igual que estos principios, la viscosidad disipativa implica una acción intencional y consciente, orientada a desafiar el poder y la violencia sin optar por la reacción agresiva. Sin embargo, va más allá, al enfatizar la transformación interior y la construcción de una cultura basada en la compasión y la solidaridad.



## El Camino de Elos

El dios Élos, en la mitología griega, es una deidad menor que personifica la compasión y la misericordia. Aunque no es tan conocido como otros dioses del panteón griego, su papel es fundamental en la construcción de relaciones humanas basadas en la empatía y el reconocimiento del sufrimiento ajeno.

El diálogo, más allá de ser un simple intercambio de ideas, es un acto de reconocimiento mutuo. Al comunicarnos de manera auténtica y respetuosa, desarrollamos la capacidad de ponernos en el lugar del otro, comprendiendo sus experiencias y perspectivas. Esta empatía, cultivada a través del diálogo, es fundamental para construir relaciones más justas y equitativas. Además, el diálogo nos permite cuestionar nuestras propias creencias y prejuicios, fomentando así el crecimiento personal y una mayor apertura al cambio.

Desde esta perspectiva, la alteridad nos muestra que el verdadero diálogo exige un capital de conocimiento y habilidades fundamentadas en la solidaridad. Requiere una madurez específica, en la que se ha desarrollado lo suficiente para otorgar respeto y, del mismo modo, recibirlo.

Este proceso de aprendizaje, maduración y crecimiento como seres humanos implica un desarrollo interior progresivo. Se construye a partir de la comprensión de nuestras propias debilidades, errores y defectos. Ser conscientes y aceptar nuestras limitaciones nos permite reconocer vacíos y aspectos pendientes de mejorar. Desde esta vulnerabilidad se abren posibilidades de transformación y crecimiento.

Estar disponible para el diálogo, abrirse a la comunicación, implica aceptar este viaje de autoconocimiento, en el que nos reconocemos como seres inacabados e imperfectos. En esta lógica de alteridad, el otro se convierte en un espejo en el que nos vemos reflejados, permitiéndonos comprender que, al igual que nosotros, también es un ser en proceso. Entre este reflejo y el ejercicio profundo del amor propio, la búsqueda y la trascendencia, se abre la puerta a la compasión. Como afirman Levinas y Derrida, “el otro soy yo” (Navarro, 2008).

A modo de metáfora, la luz y la oscuridad suelen representar las posturas rígidas que obstaculizan la comunicación. Al creer poseer la única verdad —la ‘luz’— tendemos a proyectar al otro en la sombra. Sin embargo, el camino hacia la comprensión y el diálogo implica un viaje de autoconocimiento profundo. Solo al reconocer nuestras propias sombras, nuestras limitaciones y errores, podemos volvernos más abiertos y flexibles. Esto nos permite apreciar la ‘luz’ en el otro, entendiendo que cada persona posee una perspectiva valiosa. En este encuentro, descubrimos un vacío interior que se llena al conectar con los demás. Es en esta interconexión y en el amor propio donde encontramos nuestra identidad y plenitud. Al reconocer que nuestros errores, aprendizajes y experiencias son compartidos, nos abrimos a un diálogo auténtico y compasivo. Este viaje es, en esencia, un camino hacia la empatía, el reconocimiento mutuo y la piedad.

Esta metáfora nos revela cómo las posturas rígidas, arraigadas en la creencia de poseer la única verdad, oscurecen nuestro entendimiento mutuo. Como afirmó Martin Luther King Jr.: “La oscuridad no puede expulsar a la oscuridad; solo la luz puede hacerlo” (King, 2022). Del mismo modo, en el diálogo, solo la apertura y la comprensión pueden disipar los prejuicios y las barreras. Al reconocer nuestras propias sombras y al buscar la luz en los demás, cultivamos un espacio de empatía y respeto. Este viaje interior nos permite descubrir que la verdadera conexión humana surge de la aceptación de nuestras diferencias y de la celebración de nuestras similitudes



*Boceto explicativo de los elementos que componen el diálogo*

### Patrón de Respuesta Al Conflicto (P.R.C)

En la educación para la paz y la resolución creativa de conflictos, a menudo se asume que debemos alcanzar una madurez absoluta para convivir armoniosamente. Sin embargo, es fundamental comprender que el objetivo no es transformar radicalmente a las personas, sino crear entornos que fomenten la convivencia pacífica. Como señala Jiménez (2006), debemos aspirar a una “paz neutra”, un espacio donde aprendamos a coexistir con nuestras diferencias. Para lograr esto, no se trata de cambiar a las personas en su totalidad, sino de modificar patrones de respuesta. El concepto de Patrón de Respuesta al Conflicto (PRC) se presenta como una herramienta clave. Al centrarnos en transformar la manera en que reaccionamos ante los conflictos, podemos aprender a aceptar las diferencias, a vivir con ellas y a construir relaciones más respetuosas. De esta forma, fomentamos un sistema de valores basado en la adaptación, la aceptación y la convivencia pacífica.

### Algedonia

(Del griego álgos: Dolor / edón: Atención. Término compuesto para señalar el acto de reconocer, aceptar y cuidar el dolor ajeno.)

Esta capacidad de sentir y compartir el sufrimiento ajeno es lo que nos hace verdaderamente humanos. Al reconocer el dolor del otro, lo validamos y lo humanizamos, creando un espacio de empatía y comprensión. Este reconocimiento nos conduce hacia una ética del cuidado, donde el bienestar del otro se convierte en una prioridad.

La comunicación es ese puente de oro que nos permite humanizar al otro. Es a través del diálogo que descubrimos en el otro una humanidad tan compleja y profunda como la nuestra. Al compartir nuestras experiencias, especialmente aquellas que nos causan dolor, establecemos un vínculo genuino que nos permite comprendernos mutuamente.

Al cuidar del dolor ajeno, abrimos las puertas a la compasión. Esta compasión nos permite reconocer los dolores, intereses y necesidades del otro, y nos ayuda a establecer relaciones más auténticas y significativas. En definitiva, la comunicación es la clave que nos permite vernos reflejados en el otro y construir un mundo más humano y solidario.

### Vacío Original

El vacío ontológico o vacío original señala la condición central de la existencia humana: somos seres inacabados, imperfectos e incompletos. Esta identificación con el vacío nos impulsa a buscar, aprender y evolucionar. Nos lleva a la acción de querer conocer y llenar ese vacío, a encontrar respuestas. Es la apertura a un camino espiritual, a la búsqueda de sentido y, sobre todo, a la búsqueda incesante de la verdad.

Al aceptar la existencia de un vacío original, nos embarcamos en una búsqueda perpetua de significado y conocimiento. Esta búsqueda, lejos de ser frustrante, nos proporciona un propósito y una dirección en la vida. Al reconocer que la verdad es un horizonte en constante movimiento, nos abrimos a la posibilidad de un crecimiento y aprendizaje continuo.

Este vacío nos invita a comprender que somos, a la vez, individuos y parte de un todo interconectado. Esta comprensión es esencial en el camino hacia la paz, ya que nos permite reconocer la naturaleza inacabada y siempre cambiante de la realidad.

Esta perspectiva nos ayuda a vivir en armonía con los demás y con el mundo natural, comprendiendo que todos formamos parte de un tejido cósmico interdependiente. Al aceptar nuestra pequeñez dentro del universo, desarrollamos una profunda humildad y respeto por todas las formas de vida.

## Corazón de Víctima

Este principio subraya que la violencia a menudo surge de la creencia de que somos meros receptores de injusticias, incapaces de cambiar nuestra situación. Sin embargo, es importante reconocer que, aunque hemos sido heridos, no estamos condenados a perpetuar el ciclo de la violencia.

El “corazón de víctima” se caracteriza por una identificación con el rol de víctima que se mantiene en el tiempo, comprendiendo la propia existencia desde esta perspectiva. Esta postura puede generar violencia tanto hacia los demás como hacia uno mismo, al mantenernos atrapados en el dolor y el resentimiento.

Superar la condición de víctima implica un proceso de empoderamiento personal. Significa reconocer que, aunque hemos sido heridos, tenemos la capacidad de sanar y de construir un futuro diferente. Al abandonar la postura de víctima, nos liberamos de la carga de la culpa y la vergüenza, y comenzamos a responsabilizarnos de nuestras propias vidas. Este proceso no es fácil, pero es esencial para romper las cadenas de la violencia y construir un mundo más justo y equitativo.

La noción de que todos somos víctimas en cierta medida es compleja y requiere un análisis cuidadoso. Es fundamental evitar caer en la trampa de equiparar todas las experiencias de victimización, ya que esto puede desvalorizar el sufrimiento de quienes han experimentado violencia de manera directa y evidente.

## Agresión Pasivo Encubierta (A.P.E)

Esta dinámica de la agresión pasiva sutil opera de manera encubierta, como una forma de compensar una injusticia percibida. Al carecer de un mecanismo directo para restablecer el equilibrio, se recurre a tácticas indirectas y sutiles, como el chisme o la discriminación, para infligir un daño equivalente.

Esta forma de violencia comienza a menudo con acciones aparentemente insignificantes, pero que pueden escalar rápidamente y generar consecuencias graves. Hablar mal de los demás, por ejemplo, es un claro ejemplo de cómo una acción aparentemente inofensiva puede generar una cadena de eventos negativos, dañando la reputación y las relaciones de la persona afectada.

Es importante destacar que la agresión pasiva sutil no solo afecta a la víctima directa, sino que también puede crear un clima de desconfianza y hostilidad en el entorno social. Al perpetuar un ciclo de violencia y resentimiento, esta conducta impide la construcción de relaciones saludables y basadas en el respeto mutuo.

### Goce Malicioso

Este goce malicioso se entiende como un fenómeno psicológico que legitima la violencia y el daño hacia el otro. Un término que describe esta sensación es *epicaricacia*, que alude al placer experimentado ante el sufrimiento ajeno. En alemán, el concepto de *Schadenfreude* expresa esta idea, combinando *schaden* (daño) y *freude* (alegría).

Desde el psicoanálisis, este fenómeno podría interpretarse como una manifestación de la crueldad de la pulsión, donde el sujeto avanza sobre su objeto sin reconocerlo como un ser humano con dignidad. Este concepto es clave para comprender cómo, en ciertos casos, los individuos no buscan la cohesión social ni la construcción de la paz, sino que se dejan arrastrar por la satisfacción que proporciona el daño. Esto puede interpretarse como una “tentación del mal” o, más ampliamente, como la expresión de la capacidad humana para ejercer la crueldad y disfrutarla.

### Distinción Nuclear

Este concepto está presente en diversos enfoques, como el modelo restaurativo de J. Braithwaite (Schmitz, 2018) y el método de negociación de Harvard (Farré, 2010). Además, aparece con este mismo nombre en un manual de prácticas restaurativas (Human Partner, s.f), donde se plantea la importancia de diferenciar el error de la persona y así abrir la puerta a una comprensión más integral de la realidad.

Sin embargo, esta distinción puede entenderse de manera más profunda, como una separación entre apariencia y esencia, lo que permite un discernimiento mayor sobre la interconexión holística con el todo. Esta idea se encuentra en diversas tradiciones filosóficas y religiosas. Por ejemplo, en la tradición cristiana se distingue entre el pecado y el pecador, mientras que en las cosmovisiones andinas, se diferencia entre el ser y el hacer.

Esta distinción nos permite reconocer la dignidad intrínseca de cada ser humano, al mismo tiempo que valida la posibilidad de cambio y transformación. Al separar el error de la persona, evitamos caer en la condenación y la estigmatización. En lugar de rechazar a toda la persona, podemos enfocarnos en transformar los comportamientos dañinos.

En el ámbito de la construcción de paz, esta distinción es clave, ya que orienta los esfuerzos hacia la transformación de conductas en lugar de la exclusión de individuos. No se trata de erradicar a las personas, sino de erradicar las acciones nocivas. Queremos que quienes mienten dejen de mentir, que quienes roban dejen de robar, y así sucesivamente. Al enfocarnos en el cambio de conductas, promovemos una cultura de paz basada en la dignidad, el respeto mutuo y la restauración de las relaciones.

## Reafirmación Egóica

En los conflictos, surge una reafirmación del ego cuando las personas no buscan soluciones y se estancan en la disputa. Desde una perspectiva psicológica, esto revela una búsqueda de gratificación personal, donde el interés no radica en la paz, el bienestar mutuo ni el desarrollo personal. En cambio, la atención se centra en la venganza, el daño al otro y la victoria personal a expensas de la derrota ajena.

Esta reafirmación del ego implica sentirse superior y experimentar placer al “tener la razón”, lo que refuerza una lógica de competencia en lugar de solidaridad. Este fenómeno obstaculiza la resolución pacífica de conflictos, pues desplaza la posibilidad de diálogo y entendimiento, priorizando el triunfo individual sobre la construcción de soluciones colectivas.

## El Esfuerzo Diligente

La filosofía de la Noviolencia nos enseña que el conflicto es una parte inevitable de la vida y nos insta a enfrentarlo con valentía, reconociendo el esfuerzo como una herramienta esencial para su resolución. Esta perspectiva nos impulsa a elegir, muchas veces, el camino más arduo, una elección que Zuleta (2017) elogia como una “oda a la dificultad”, donde el esfuerzo es el precio que pagamos para superar los obstáculos.

Valorar este desafío nos permite progresar e integrar el conocimiento, buscando una plenitud que no solo sea armónica, sino también gozosa. Por el contrario, optar por el camino fácil refleja cobardía, comodidad y pereza, una estrategia de evasión que, en última instancia, conduce al estancamiento, el retroceso y el sufrimiento.

Paradójicamente, elegir la comodidad y evitar el conflicto no nos libera del sufrimiento, sino que lo prolonga en un aprendizaje fragmentado y repetitivo. En cambio, abrazar la dificultad nos permite aprender de manera profunda y significativa.

La Noviolencia nos invita a transitar deliberadamente la senda del esfuerzo, pues en esta ruta encontramos la energía necesaria para orientar nuestros pasos hacia la verdad. Optar por el trabajo arduo es esencial porque:

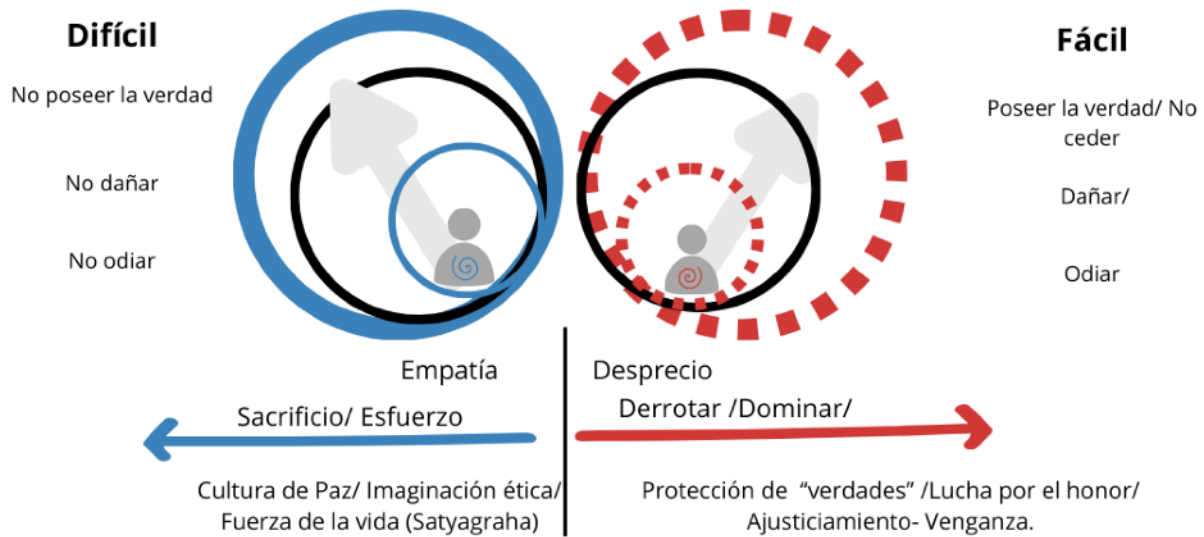
- Prepara el terreno para el futuro, permitiéndonos construir una realidad más justa.
- Rescata y honra las lecciones del pasado, transformándolas en acciones concretas.
- Redime lo desbordado, corrige lo desajustado y encauza el conflicto hacia un propósito mayor.

Elegir este camino no es solo una cuestión de voluntad, sino de compromiso con la transformación personal y social. La verdadera paz no se encuentra en la evasión del conflicto, sino en la capacidad de afrontarlo con esfuerzo, integridad y propósito.

### *Boceto explicativo para señalar la resistencia Noviolenta*

#### El Tercer Paso

El tercer paso representa un punto de llegada, quizá el más mencionado cuando se habla de Paz: el cuidado, el respeto, el compartir, la solución creativa de los conflictos, la acción justa y el diálogo. No obstante, al ser el tercer paso, implica que existen dos etapas previas fundamentales para alcanzarlo.



Para llegar a este nivel de cuidado y ética del respeto hacia el otro, es necesario transitar primero el camino de la humildad. Este primer paso consiste en reconocer que no poseemos la verdad absoluta, adoptar un pensamiento crítico que nos permita cuestionar incluso nuestras propias creencias y abrirnos a nuevas perspectivas.

El segundo paso se relaciona con la dimensión afectiva: renunciar al odio, desarmar el corazón, calmar el cuerpo y cultivar emociones compasivas hacia los demás. Solo después de recorrer estos dos procesos iniciales, es posible consolidar una convivencia basada en el diálogo, el respeto y la justicia.

## Pasos Pacientes

Este concepto abarca las diversas acciones y prácticas que constituyen el tercer paso en la lógica no violenta. Se trata de un enfoque sutil y cuidadoso, que se centra en la belleza como armonía de las formas y en la articulación de los elementos materiales que protegen la vida.

Dentro de esta categoría de “Pasos Pacientes”, encontramos éticas cuidadosas del buen trato, como el diálogo, el encuentro, la protección, la sanación, la organización, la ternura y la artesanía. Cada una de estas prácticas contribuye a la construcción de un entorno más armonioso, donde la vida es valorada, protegida y dignificada en todas sus manifestaciones.

## El Camino Humilde

Se denomina “camino humilde” al recorrido de la No violencia, un sendero que implica renunciar a la pretensión de poseer la verdad absoluta y aceptar la búsqueda constante de sentido. Este camino se fundamenta en la renuncia al odio y en el compromiso con la belleza, el cuidado y la no agresión.

Se le llama “camino humilde” porque simboliza la búsqueda de la palabra perdida, del conocimiento no encontrado y de la idea aún no concebida. Es el trayecto de quien avanza sin aferrarse a un destino fijo, disfrutando el proceso y aceptando con humildad los atributos del presente.

## La Justa Medida

A lo largo de la historia, diversas tradiciones filosóficas y espirituales han reflexionado sobre la importancia de encontrar el punto medio. Desde Confucio en China hasta Aristóteles en Occidente, pasando por el budismo, se ha destacado la necesidad de evitar los extremos y buscar el equilibrio.

Sin embargo, más allá de un simple consejo filosófico, el punto medio encierra un significado profundo cuando se aplica a la enseñanza de la Paz.

En esencia, lo que subyace en este principio es la suficiencia, un estado de justicia y equidad. Se trata de encontrar el equilibrio adecuado para que nuestras acciones contribuyan al bienestar, al desarrollo, a la Paz y a la convivencia. Este principio resulta clave cuando reflexionamos sobre el uso de la fuerza y los límites necesarios para sostener un equilibrio sutil y frágil.

La justa medida no es un destino, sino un camino. Es una danza entre la firmeza y la flexibilidad, una apertura constante hacia la armonía. Es la capacidad de reconocer en el otro una verdad sin negar la propia, de equilibrar mi dolor con el dolor del otro sin que ninguno se anule, de existir plenamente sin impedir que el otro también lo haga.

En última instancia, la justa medida es el arte de la convivencia, donde la diferencia no separa, sino que se integra en un espacio compartido, permitiéndonos ser distintos sin perder nuestra conexión esencial.

## Dolor Lúcido

Diversos autores y tradiciones filosóficas distinguen entre el dolor y el sufrimiento, señalando que, si bien el primero es inevitable, el segundo es una construcción que depende de nuestra manera de afrontar la vida. Mientras el dolor surge como una respuesta natural a la pérdida, la herida o el cambio, el sufrimiento nace de la resistencia, del apego a lo que ya no es y de la lucha interna contra lo inmutable.

El dolor es parte de la experiencia humana; nos recuerda que estamos vivos, que sentimos y que las personas y las cosas nos importan. El sufrimiento, en cambio, es un estado de permanencia en el dolor, un apego a la herida que nos impide avanzar. Encontrar el equilibrio entre ambos significa reconocer el dolor sin dejarnos consumir por él, permitiéndonos sentir sin quedar atrapados en la angustia.

Este equilibrio nos abre el camino hacia la paz interior, una paz que no niega la existencia del dolor, sino que lo integra como parte del crecimiento. Es aprender a transitar la pérdida sin convertirla en condena, a sostener el duelo sin caer en la desesperanza, a recordar sin aferrarnos y a soltar sin olvidar. Porque el dolor nos transforma, pero solo si no lo dejamos convertirse en sufrimiento.

## Contraste Evolutivo

El contraste evolutivo ocurre cuando nos enfrentamos al conflicto, al error o a lo diferente. Es esa situación, muchas veces indeseada, que nos brinda las pistas necesarias para avanzar. Aquella persona que no es igual a nosotros nos permite reafirmar ciertos valores, ese error que cometimos nos señala nuevas direcciones. Así es como progresamos en la vida y como la sociedad se transforma: identificando lo diferente, lo erróneo o lo opuesto, y utilizándolo como referencia para el crecimiento.

Este aprendizaje está implícito en la capacidad de aprender del error, superar conflictos y transitar los problemas de la vida. Sin embargo, con frecuencia ignoramos su valor. Creemos que los conflictos no son útiles, castigamos drásticamente errores y deseamos que todos piensen como nosotros. Pero, ¿qué hacer con aquello que nos desafía? ¿Cómo abordar ese contraste?

En realidad, el contraste es la clave para dar el siguiente paso. Es un principio que recuerda el concepto del *círculo hermenéutico*, desarrollado en la filosofía de Heidegger y Gadamer. Algo así como quien observa, aprende, y con ese aprendizaje se hace mejor y puede avanzar con mayor claridad y propósito.

## Los Valores y Virtudes de la Noviolencia

### *Humildad- liviandad.*

La humildad trae liviandad porque renunciar a la verdad absoluta y al ego es liberarse de una carga innecesaria. Aferrarnos a la certeza de que tenemos razón nos vuelve rígidos, incapaces de escuchar, de crecer y de cambiar. En cambio, soltar esa ilusión nos permite avanzar con ligereza, sin el peso de defender lo indefendible, sin la tensión de imponer nuestra visión del mundo. La humildad no es resignación, es la apertura a lo nuevo, la disposición a aprender y a caminar con otros sin la necesidad de imponernos. En esencia, *La humildad nos hace libres.*

### *Valentía-Fortaleza*

La valentía de dejar el odio nos da fortaleza porque el rencor encadena y desgasta, nos convierte en lo mismo que rechazamos. Alimentar la bondad en lugar del resentimiento no es un acto de ingenuidad, sino de verdadera resistencia. La violencia y el odio son caminos fáciles, impulsivos, automáticos. La paz, en cambio, es una decisión consciente y firme, una apuesta por lo que aún no existe, pero puede construirse. Al soltar el odio, no nos debilitamos, al contrario, encontramos una fortaleza que no depende de la destrucción del otro, sino de la solidez interior. Así pues, *La bondad nos hace fuertes.*

### *Compasión -Seguridad*

La compasión por el otro nos da seguridad porque nos permite actuar desde una conciencia moral honesta que disipa el temor y la desconfianza. Cuando renunciamos al daño como castigo, nuestras acciones se vuelven más firmes y precisas, no están dictadas por el miedo ni la venganza, sino por una ética clara que busca transformar sin destruir. La compasión desplaza la vergüenza del maltrato, de identificarse y ser identificado como agresor y nos brinda el permiso para dar lo mejor de nosotros mismos a los demás. En este sentido, *La compasión nos orienta.*

NOTAS:

Date: 08 / 10 / 2023

No voy a ser un profesor que  
repite teorías sin alma. La paz  
no es un concepto. es una  
urgencia. Un territorio herido no  
necesita discursos. sino caminos.

Enseñar Noviolencia es  
encarnarla. hacerla resonar.  
provocar preguntas que  
transformen.

NOTAS:

Date: 20 / 07 / 2024

Con frecuencia hablamos de  
derechos humanos, paz y vida,  
pero pareciera que solo "los  
buenos" los merecen. Y nosotros  
nos creemos "los buenos". Para  
los demás, solo tenemos burla,  
desprecio y cancelación.

## Nota a quien lee

Querida persona lectora:

Como educador para la paz, considero cumplida mi labor si apporto a la comprensión de uno de los principios fundamentales de la Noviolencia: *Eres una parte del todo y, al mismo tiempo, el todo de muchas partes.* Este lugar existencial no es solo un concepto abstracto, sino un espacio fundamental de la conciencia donde te ubicas para identificarte, reconocerte, crear y hacer posible el desarrollo de la vida.

Cuando descubres, en lo más profundo de tu ser, que eres parte de algo mucho más vasto y sabio que tú, comprendes lo absurdo de engalanarte con ego y sentirte invencible. Te das cuenta de que las verdades que defiendes y presumes son meras certezas que, poco a poco, se diluyen con el tiempo. Entiendes que, sin esa pretensión de verdad, no tienes justificación para odiar ni licencia para destruir. Todo está en movimiento, y cada elemento, ser y sistema forma parte de una compleja red dinámica que merece respeto y cuidado. Recorrer el camino de la vida no es un derecho de posesión, sino un privilegio de colaboración. Contrario a lo que muchos piensan, la noviolencia no nos invita a la pasividad ni al conformismo; al contrario, nos impulsa a avanzar y transformar en sintonía con la gran sabiduría del todo.

Me hubiera gustado haber conocido esta filosofía antes. De mi parte hubo tanto ego, tanto desprecio y tanta revancha supuestamente justificada que no dejo de repetirme lo equivocado que estaba.

Ahora comprendo que la verdad no es algo que poseamos; nadie la detenta. Sin embargo, es nuestra vocación buscarla, cuestionarla y refinarla de manera incesante. Debemos hacerla impulsados por la fuerza más poderosa: el amor, que vence al odio y a la ira y llena de esperanza un futuro posible. Hoy entiendo que no se trata de dominar, sino de integrarse y de reconocer que nuestra existencia está entrelazada con la de todo lo que nos rodea.

Gracias por acompañarme, como dijo alguien por ahí... en estos “experimentos con la verdad”, en estos recorridos pedagógicos, donde cada página ha sido un paso y cada reflexión, un aprendizaje. En nuestra región, esta filosofía apenas está emergiendo, y este libro es solo una provocación, un presagio del futuro compartido y prometedor que nos espera. Con la esperanza de que lleguen tiempos mejores y no necesitemos sufrir demasiado para aprender a amar y a cuidar.

Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre este tema, no dudes en escribirme. Será un placer ayudarte a comprenderlo mejor. Para mí será un honor colaborar contigo y, de algún modo, tú también estarás contribuyendo, a mi tarea de restauración.

Sigamos avanzando.

Con gratitud,

*Jorge Rentería Restrepo*

## **Bibliografía**

- Baldoli, R. (2018). La ética de la Noviolencia: Introducción a la política no violenta. I.B. Tauris.
- Becerril-Carbajal, B. (2018). Crítica y propuesta de educación en Paulo Freire. La Colmena, (97), 109-118.
- Braithwaite, J. (2002). Justicia restaurativa y regulación receptiva. Oxford University Press.
- Chenoweth, E., y Stephan, M. J. (2011). Por qué funciona la resistencia civil: La lógica estratégica del conflicto no violento. Columbia University Press.
- Del Vasto, J. J. L. y Ostrovsky, E. (1976). Umbral de la vida interior. Ed. Sígueme.
- Farré Salvá, S. (2010). Gestión de conflictos: Taller de mediación. Un enfoque socioafectivo. Ariel.
- Gandhi, M. (1927). Autobiografía: La historia de mis experimentos con la verdad. Navajivan Publishing House.
- Garciadiego, R. H. (2017). Contribuciones de Gandhi a los movimientos actuales de liberación. (Cátedra Eusebio Francisco Kino). ITESO.
- Human Partner. (s.f.). Manual círculos de paz. Material didáctico sin publicar. Colombia.
- Jacquemin, J. M. P. (2017). La no-violencia también es ética. La Colmena, (44), 22-25.

Jiménez, F. (2018). La paz neutra: Estrategias para la mediación en conflictos complejos. Editorial Paz y Reconciliación.

Jiménez, F. (2022). Estudios para la paz: hacia una cartografía de paces. *Revista de Cultura de paz*, 6, 7-43.

King, M. L. (2022). *Yo tengo un sueño*. HarperCollins Español.

Kurlansky, M. (2006). *La Noviolencia: 25 lecciones de la historia de una idea peligrosa*. Debate Editorial.

López, M. (2004). Principios y argumentos de la Noviolencia. *Manual de Paz y Conflictos*. Granada: Universidad de Granada, Unidad 12, pp. 305-329.

Mashruwala, K. (1958). *Gandhi y Marx*. Editorial Sur.

Muller, J. M. (1999). *La no-violencia en la educación*. La Decouverte.

Navarro, O. (2008). El «rostro» del otro: Una lectura de la ética de la alteridad de Emmanuel Lévinas. *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*, 13.

Pontara, G. (2016). Gandhi: el político y su pensamiento. *Polis. Revista Latinoamericana*, (43).

Sádaba, J. (2015). Ética de la Noviolencia. *Murmullos Filosóficos*, 4(9), 79-92.

Schmitz, J. (2018). *Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de conflictos en el ámbito educativo*. Obtenido de Google Cache.

Sharp, G. (1993). De la dictadura a la democracia: Un marco conceptual para la liberación. The Albert Einstein Institution.

Thoreau, H. D. (2005). Del deber de la desobediencia civil (Vol. 28). UNAM.

Zuleta, E. (2017). Elogio de la dificultad. Agenda Cultural Alma Máter, (245).

# Notes

## Enseñar Paz: La experiencia

<sup>1</sup> Ponencia titulada: “Retomando la Fuerza Más Poderosa” Experiencias pedagógicas de la Noviolencia y de la Paz imperfecta en el Norte del Cauca 2023-2024. Presentada en el Congreso Iberoamericano Sobre Paz Imperfecta. Miradas Disciplinarias Y Transdisciplinarias Octubre 16-17/ 2024 Universidad de la Salle. Bogotá

<sup>2</sup> Ponencia titulada ¿Y Gandhi dónde está?: Contextualización de la pedagogía de la Noviolencia en el Norte caucano. Presentada en el XIV Congreso Latinoamericano de Investigación para la Paz “Latidos de esperanza: construcción de paz y transformación de conflictos por medios pacíficos” Abril 1-4. Universidad de Externado, Bogotá.



## About the Author

### **Jorge Rentería-Restrepo**

Trabajador social, Máster en Educación, docente e investigador en Trabajo Social, Estudios Políticos y Resolución de Conflictos de la Universidad del Valle, sede Norte del Cauca. Con más de diez años de experiencia docente, ha centrado su labor en la enseñanza, investigación y producción académica sobre ética, Noviolencia y construcción de Paz.

Su trabajo se ha enfocado en el desarrollo de metodologías para integrar la paz en la vida cotidiana, buscando ofrecer herramientas prácticas para la gestión emocional, el diálogo y la resolución de conflictos. También ha participado en formaciones y proyectos sobre Noviolencia, ética restaurativa y comunicación no violenta, explorando formas de articular el desarrollo personal con el social.

Como director del [Centro de Educación Interior \(CEI\)](#), acompaña iniciativas que fortalecen prácticas restaurativas, comunicación constructiva y cultura organizacional.

@jorr.ideasparaavanzar

 <https://www.renteria-restrepo.com>