



CON  
**VOZ**



Y EN  
**pie**

Propuesta educativa para  
**la paz y la democracia**



# CON VOZ Y EN pie

2025 [www.fundipau.org](http://www.fundipau.org) [www.fundesplai.org](http://www.fundesplai.org)

Página web de la propuesta educativa  
<https://fundesplai.org/con-ve-i-en-pie/>

## Créditos

**Esta propuesta educativa ha sido elaborada por las organizaciones Fundipau y Fundesplai.**

**Coordinación:** Albert Caramés Boada, Susagna Escardíbul Tejeira, Núria Gassó Perez-Portabella, Marc Alcaraz Díez, José Antonio Ruiz Montes, Carles Xifra Cirach y Claudia Castro Ruiz.

**Comisión pedagógica:** Laura Blasco Farelo, Meritxell Cañadas Vázquez, Núria Coca Armengou, Susana Combarros Megia, María José Cuartero Salcedo, María Díaz Torres, Mariona Duch Cuadros, Josep Maria Ebri i Vidal, Montserrat Galvez Amela, Mireia Garcia González, Cristina Gasparin Cañada, Xiomara Lozano Barba, María González Muñoz, Nadia Ghulam, Rosa Montserrat Folch, Roser Juanola i Borrat, Oriol Lombardía Requena, Noemí Martínez Castro, Gloria Pedró Villarino, Emma Romaní de las Heras, Mariona Sala Sánchez, Joana Sorroche Torres, Daniel Sotomayor Salado y Laura Ventura Castellote. Todas estas personas conforman la Comisión Pedagógica de Fun-

desplai. Pertenecen a distintos departamentos y entidades de ocio de la organización. La propuesta educativa se ha elaborado de forma coparticipada, sumando miradas y conocimientos diversos. Gracias por vuestro entusiasmo y participación activa.

**Agradecimientos:** queremos expresar un agradecimiento muy especial por su valiosa colaboración a Salvador Carrasco Calvo, catedrático emérito de la Universidad de Barcelona y miembro del Senado de Fundesplai; Pablo Aguiar Molina del Instituto Catalán Internacional por la Paz; Cecile Barbeito Thonon de la Escuela de Cultura de Paz (Universidad Autónoma de Barcelona); Miquel Martínez Martín, catedrático emérito de la Universidad de Barcelona; Montse Santolino Prieto de la Lafede-Justicia Global; Iñigo Macías Aymar de Intermón Oxfam; Francisco Javier Vera Manzanares, joven activista por la justicia climática y la paz; Ana Maria Novella Camara de la Universidad de Barcelona. Gracias por compartir vuestro conocimiento, compromiso y espíritu transformador.

### DISEÑO

**Logotipo:** [eva@niugrafic.com](mailto:eva@niugrafic.com)

**Ilustradores:** [@chrissthechameleon](https://twitter.com/chrissthechameleon) y [@mariona.brunet](https://twitter.com/mariona.brunet)

**Cuaderno:** [elvallenc@tinet.org](mailto:elvallenc@tinet.org)



Esta obra está sujeta a una licencia de Reconocimiento-NoComercial 3.0 España de Creative Commons. Se permite la reproducción, distribución, comunicación pública y creación de obras derivadas siempre que se cite su autoría y no se haga un uso comercial.



## Compromiso con la paz y la democracia

■ Vivimos un momento inquietante marcado por el retroceso de derechos, el auge de autoritarismos y el incremento de la violencia armada. La decisión de la OTAN de aumentar aún más el gasto militar en plena crisis social y ambiental es un ejemplo preocupante. Esta apuesta refuerza una lógica de disuasión y violencia que perpetúa las desigualdades y daña toda convivencia. Ante este contexto, el movimiento por la paz -global y local- se reafirma como una respuesta valiente, y transformadora. En Cataluña, el tejido pacifista ha estado siempre activo y comprometido, pero hoy más que nunca es necesario fortalecerlo y regenerar las comunidades desde la base.

FundiPau apuesta por una cultura de paz arraigada en el territorio y centrada en la educación como herramienta de transformación. Esta vocación pedagógica va más allá del ámbito formal e impregna también el ocio: esplais, casales, donde, con propuestas como ésta, niños y jóvenes pueden vivir la democracia, aprender a gestionar conflictos e imaginar colectivamente un futuro más justo.

**Enric Masllorens i Escubós**  
Presidente de FundiPau

■ La paz y la democracia nunca pueden darse por garantizadas. Son valores que se construyen y defienden a través de pequeñas acciones cotidianas. Creemos firmemente que la educación moldea estas acciones y es la herramienta más poderosa para avanzar hacia una sociedad más justa y pacífica.

En este proceso, es necesario reconocer el papel clave de los niños y jóvenes, porque no son solo el futuro, sino también un presente activo y comprometido. Tienen voz propia y reclaman un planeta en el que la convivencia y la sostenibilidad sean pilares fundamentales. Por eso, en Fundesplai trabajamos para que vivan estos valores en espacios educativos de ocio diversos, donde aprenden a mirar el mundo con voluntad de servicio, a tomar decisiones colectivas y a convertirse en agentes de cambio.

Todo este esfuerzo se enmarca en una actitud que nos orienta: la esperanza que no espera pasivamente que las cosas mejoren, y la convicción de que nos necesitamos unas a otras. Este programa educativo es un buen ejemplo de ello y nos apela a pasar a la acción por un mundo de paz.

**Núria Valls i Carol**  
Presidenta de Fundesplai







# Índice

pág. 6



¿Qué pretendemos?

pág. 10



Conceptos clave

pág. 32



La humanidad, una historia de paz y de guerra

pág. 36



Educación para un mundo más pacífico

pág. 50



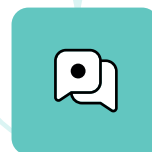
Ejes de animación

pág. 54



Kit de emergencia

pág. 60



Punto y seguido



# ¿Qué pretendemos?

“Después de Auschwitz y a pesar de los conflictos armados de hoy, la esperanza nos invita a salir de nosotros mismos, a sumarnos activamente y comprometernos con la paz, en el proceso del devenir histórico al que pertenecemos. La esperanza es, hoy como siempre, fuerza transformadora en el presente y conciencia anticipadora de futuro. La esperanza, aunque sea limitada y fragmentaria, se fundamenta, en último término, en la afirmación de la dignidad radical de la persona humana”

**SALVADOR CARRASCO CALVO**  
Miembro del Senado de Fundesplai.  
Catedrático emérito Universidad Barcelona





Esta propuesta educativa quiere ser una herramienta para **acompañar a los niños y jóvenes en su crecimiento como personas críticas, comprometidas con los valores de paz y democracia** y con ganas de transformar un mundo que, desgraciadamente, todavía está lleno de injusticias.



## El sentido y el horizonte de la propuesta



El objetivo es **contribuir a una paz justa y positiva**, entendida como aquella que no sólo evita la violencia, sino que crea las condiciones para que todas las personas vivan con equidad y dignidad y no se den los gérmenes para nuevas oportunidades de violencia. Esta **visión de paz sólo es posible si apostamos por una democracia participativa**, en el que el conjunto de la ciudadanía, incluida la infancia y la juventud, tenga un papel activo y real en la toma de decisiones que afectan a sus vidas y su entorno.

Además, en un **contexto actual de retroceso de los derechos de la ciudadanía y de auge de los auto-**

**ritarismos** hace más falta que nunca una **infancia y juventud que se indigne, organice y manifieste contra las vulneraciones de derechos**. Esta propuesta quiere reforzar su participación, darles voz y agencia, y ofrecerles herramientas para organizarse, expresarse y defender sus derechos de forma colectiva y comprometida.

Al mismo tiempo, en un mundo digital donde con demasiada frecuencia nos llegan mensajes y discursos que fomentan la discriminación, es esencial **formar a niñas y niños capaces de distinguir la verdad de la manipulación, que no se dejen llevar por el odio ni la desinformación,**

y que utilicen las redes para construir, no para destruir. Y, sobre todo, queremos infundir **esperanza con fundamento**. Sabemos que muchos niños y jóvenes se sienten desanimados y angustiados frente al futuro y los retos que afrontamos como sociedad, pero tenemos claro que su voz y acción son esenciales para generar el cambio que necesitamos. Queremos que sepan que es una responsabilidad compartida y que nuestra labor educativa es ayudarles a **desarrollar sus capacidades para ponerlas al servicio de un mundo más justo, más humano y habitable**, tanto para las generaciones actuales como para las futuras.



¿Qué pretendemos?

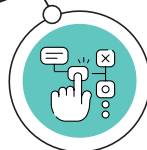
# Objetivo general

Contribuir a la **construcción de una paz justa y positiva** y al **fortalecimiento de una democracia participativa** mediante una educación transformadora que promueva la **participación activa, crítica y comprometida de la infancia y la juventud**, con el objetivo de transformar el mundo en un sitio **más justo, humano y habitable**.



## RETOS SOCIALES

- Retroceso de los derechos de ciudadanía y auge de los autoritarismos.
- Incremento de las desigualdades, así como de los conflictos bélicos.
- Proliferación del discurso del odio y de la desinformación.
- Crisis ecológica y climática como amenaza global.
- Debilitamiento de los vínculos comunitarios.



## ÁMBITOS DE TRABAJO Y OBJETIVOS EDUCATIVOS

- **Desarrollo personal:** fomentar el autoconocimiento, la gestión emocional y la responsabilidad personal como base para la convivencia pacífica.
- **Comunicación y relaciones interpersonales:** mejorar las habilidades comunicativas para favorecer relaciones respetuosas y asertivas.
- **Resolución de conflictos:** dotar a los niños y jóvenes de herramientas para gestionar conflictos constructivamente y sin violencia.
- **Convivencia y diversidad:** fomentar el respeto a la diversidad, la inclusión y la convivencia intercultural y digital.
- **Compromiso social y creatividad:** promover la participación activa de los niños y jóvenes en sus comunidades desarrollando su conciencia crítica y capacidad de acción transformadora.



## ACCIONES

- Formación
- Actividades y proyectos
- Aprendizaje servicio
- Retos colectivos



## ESTRATEGIA EDUCATIVA

Educación para la paz y la participación democrática



## LOS MATERIALES DE LA PROPUESTA EDUCATIVA



### EL CUADERNO PEDAGÓGICO

Marco conceptual e ideas fuerza que orientan la intervención educativa.



### WEB



Herramienta virtual que acompaña y complementa el programa con actividades y otros recursos didácticos.



### MALETAS PEDAGÓGICAS

Con juegos y cuentos afines a los valores del programa. A disposición de los centros de esplai que trabajan con Fundesplai.



¿Qué pretendemos?



La aplicación de la propuesta educativa requiere de la participación y la corresponsabilidad de todos. Implica compartir estrategias y actuar en la misma dirección.

## Pistas para desarrollar la propuesta educativa



### NOS MARCAMOS HITOS

Diagnosticamos el estado de la convivencia y la cultura de la participación que impregna el día a día de nuestros centros y entornos y definimos qué nuevas metas nos proponemos alcanzar.



### PUNTO DE PARTIDA Y FORMACIÓN

Analizamos el grado de conocimientos que el equipo tiene respecto a esta temática y diseñamos un plan formativo.



### ATERRAJE DE LA PROPUESTA

Repasamos la aplicación posible de la propuesta educativa en los diferentes espacios educativos: espacio educativo del mediodía, esplanas de diario y de sábado, entornos de aprendizaje, actividades familiares, colonias, casales, etc.



### CALENDARIO DE APLICACIÓN

Elaboramos un calendario general de actividades a partir de las necesidades e intereses de cada grupo de niños y jóvenes.



### APRENDIZAJE SERVICIO

Educamos la mirada hacia las necesidades sociales y el aprendizaje mutuo. Reforzamos el protagonismo de los niños y jóvenes y su identidad como ciudadanía activa a través de iniciativas APS.



### RECONOCEMOS Y HACEMOS DIFUSIÓN

Elegimos proyectos y experiencias exitosas para compartir, a través de las redes, con otros grupos del centro, del entorno... Reforzamos a los niños mediante el reconocimiento público de sus acciones.



# Conceptos clave

“No se nos pide que nos entreguemos a una utopía ni que creamos en un mundo perfecto que está a la vuelta de la esquina. Se nos pide que seamos pacientes, porque el avance es lento y el camino que debemos seguir lo vamos recorriendo a tientas; se nos pide que estemos preparados para dar un paso adelante cada vez que podamos darlo. Se nos pide que nos armemos de coraje y esperanza, que estemos dispuestos a trabajar duramente y a participar en ideales importantes y generosos”.

**BERTHA VON SUTTNER**

Escritora, pacifista y activista austríaca  
Premio Nobel de la Paz (1906)  
y primera mujer a ganar ese galardón





## Conflicto versus violencia



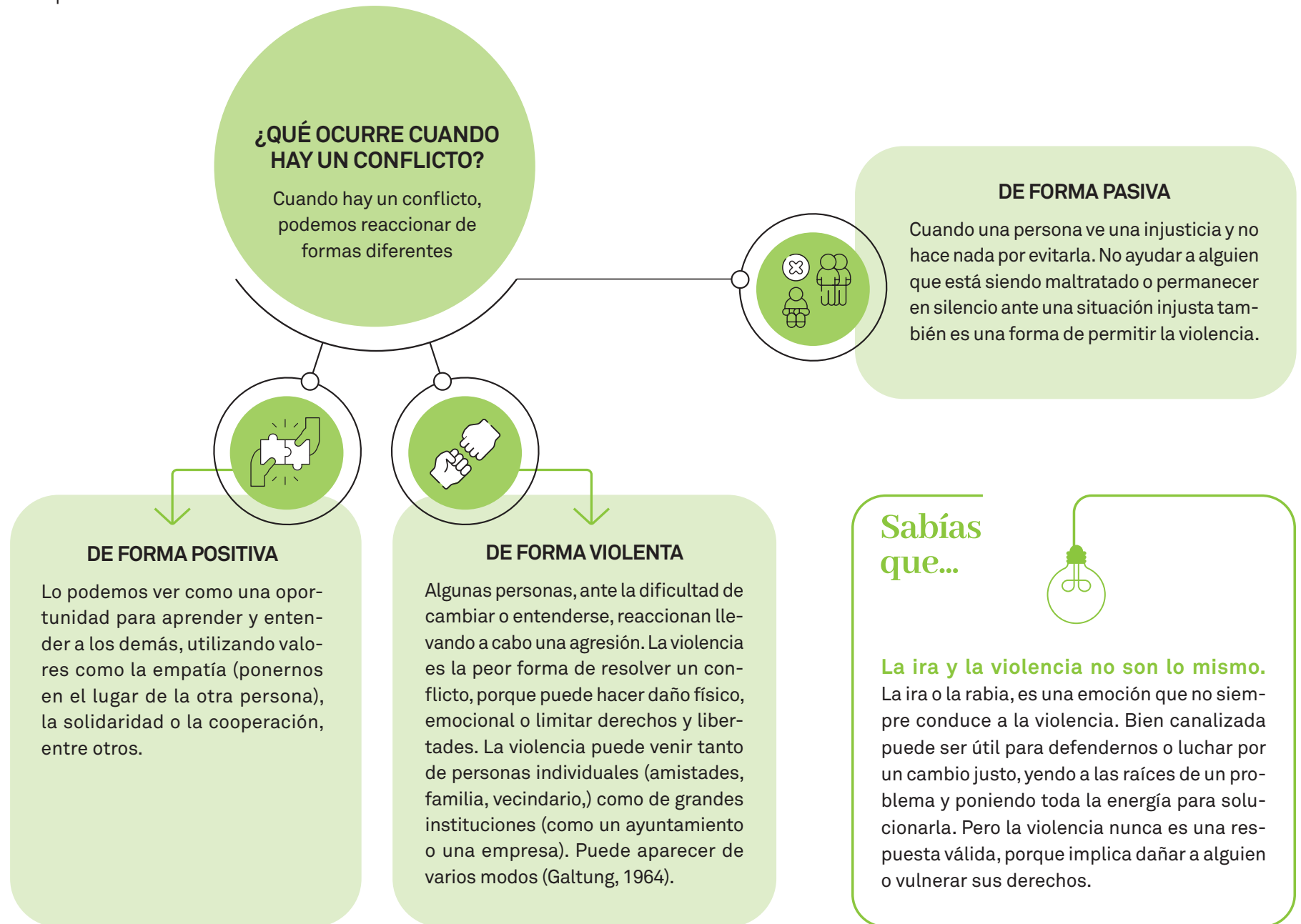
Cada persona tiene una forma distinta de sentir, pensar y expresarse. Esto, que parece muy evidente, significa que cada uno ve y entiende el mundo de forma única. En ocasiones, estas diferencias pueden chocar con las de otras personas y generar conflictos.

**Los conflictos son una parte natural de nuestro día a día y no son necesariamente algo malo: forman parte de la convivencia y nos ayudan a crecer, tanto como personas como en grupo. Todas**

**y todos somos diferentes, y por tanto es normal que, a veces, no estemos de acuerdo o que sintamos cosas diferentes ante una misma situación.**

Los conflictos pueden surgir por todas partes: en casa, en la escuela, en el esplaní o en cualquier espacio donde convivimos con otras personas. Pero esto no significa que sean un problema insalvable. De hecho, si sabemos gestionarlos bien, los conflictos pueden ayudarnos a crecer, a entender mejor a los demás y a mejorar

nuestras relaciones. Nos enseñan a escuchar, a expresar lo que sentimos y a buscar soluciones que nos sirvan a todas las partes. **Saber gestionar los conflictos es una habilidad muy importante para la vida.** Nos ayuda a ir a la raíz de los problemas, a erradicar todo tipo de violencia, a tener mayor empatía, más sentido de la justicia y más capacidad de vivir en comunidad. Por eso, en lugar de huir de los conflictos, **podemos verlos como una oportunidad para crecer y aprender.**

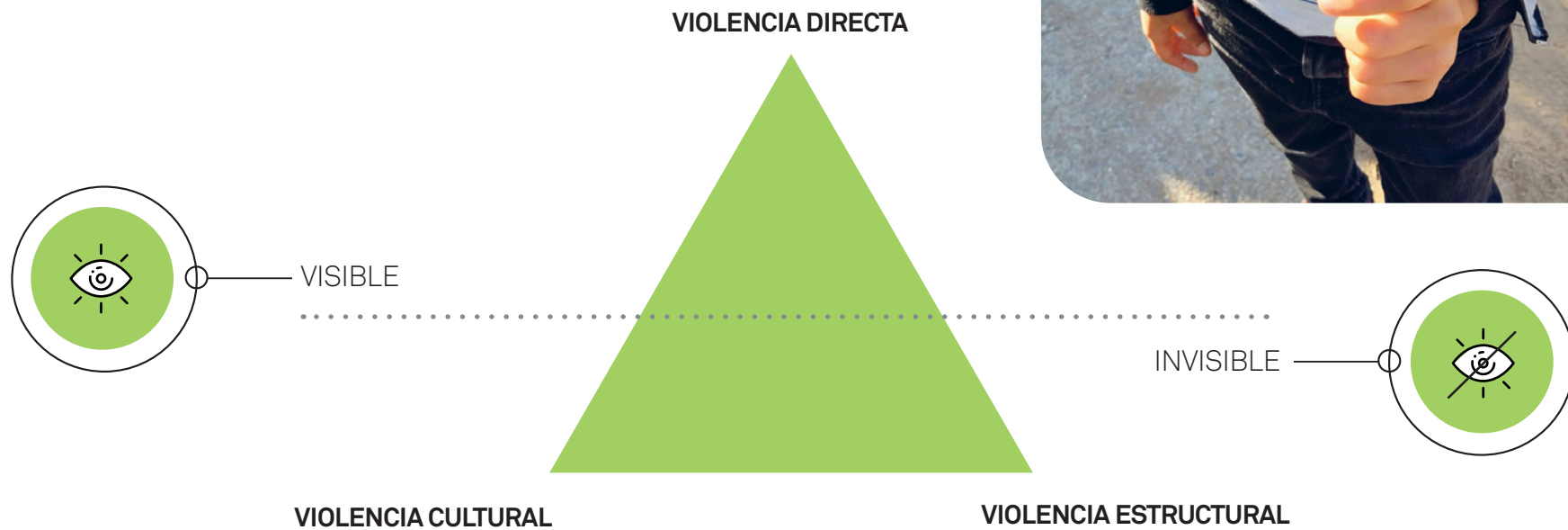






# El triángulo de la violencia

Adaptación de la propuesta de Johan Galtung





### LA VIOLENCIA DIRECTA

Es aquella que **se manifiesta de forma abierta y visible**, mediante actos que causan daño físico, psicológico o material a una persona o colectivo. Los principales tipos de violencia directa son:

■ **Violencia física:** golpes, heridas, asesinatos, torturas... cualquier acción que duele en el cuerpo de una persona. Es la forma más evidente de violencia.

■ **Violencia armada o militar:** guerras, bombardeos, ocupaciones armadas, represión policial violenta, ataques terroristas, acciones del crimen organizado... son formas de violencia directa que afectan a menudo a poblaciones enteras.

■ **Violencia verbal:** insultos, amenazas, humillaciones, gritos o palabras que duelen y generan miedo, angustia o tristeza.

■ **Violencia psicológica:** manipulación, desprecio, control emocional, culpabilización... todo lo que afecta a la salud mental y emocional de una persona

■ **Violencia sexual:** cualquier acto sexual impuesto sin consentimiento, incluyendo agresiones, violaciones, abusos y acoso. Considerada como arma de guerra según las resoluciones internacionales.

■ **Ciberataque:** durante el siglo XXI también está creciendo otro tipo de violencia directa a través de la tecnología que no tiene por qué ir asociada a las armas, es el ciberataque; cuando alguien utiliza Internet para atacar, controlar o dañar a otras personas, empresas o incluso países.







## LA VIOLENCIA ESTRUCTURAL

Es más invisible pero afecta a muchas personas. Se da cuando las instituciones, normas, leyes o costumbres de una sociedad crean y **fomentan desigualdades e impiden que algunos grupos tengan los mismos derechos que el resto**. Ejemplos en estados democráticos:

■ **Desigualdad de oportunidades:** hay personas que tienen menos dinero y oportunidades porque el sistema sigue creando grandes diferencias entre nivel de ingresos, estudios o habilidades digitales. Las personas más desfavorecidas tienen mayores dificultades para participar en política y en la sociedad, lo que hace que la democracia sea injusta.

■ **Dificultades para la participación ciudadana:** algunos sistemas de voto e instituciones políticas ponen trabas a la participación de algunos grupos como las mujeres, las personas de otros orígenes o aquellas con diversidad funcional.

■ **Desigualdades ante la justicia:** la justicia no trata a todos por igual. Las personas con más dinero o poder pueden a menudo recibir un mejor trato, e incluso pueden quedar impunes si cometen errores o delitos, sobre todo si tienen influencia política o económica.

■ **Desigualdades educativas:** la educación tampoco es igual para todos. Hay escuelas y sistemas que hacen que algunos niños y niñas tengan más ventajas que otros, lo que puede afectar a su futuro. Además, muchas veces no se enseña suficientemente a pensar de manera crítica o a participar en la democracia, y esto ocurre no sólo en la escuela, sino también en actividades de ocio o deporte.

■ **Leyes restrictivas:** las legislaciones de algunos países impiden que la gente se manifieste pacíficamente o haga huelga para defender sus derechos, limitando la libertad de expresión.

■ **Presión económica:** también existen empresas y grupos de presión económica que influyen en las decisiones políticas, haciendo que las leyes favorezcan sus intereses en lugar de pensar en el bien común.

■ **La corrupción:** o el conflicto de intereses hace que el dinero y los recursos públicos no se gestionen de forma justa, lo que perjudica la confianza de la gente en la política y las instituciones.







### La VIOLENCIA CULTURAL

Es aquella violencia **entendida como creencias, valores, ideologías y prácticas que justifican o legitiman los otros dos tipos de violencia; estructural y directa**. Se basa en relatos colectivos que se crean para despreciar, discriminar y marginar a personas y grupos humanos, especialmente a aquellos que no se consideran «propios» de la sociedad que los promueve. En una democracia, la violencia cultural puede limitar la participación equitativa de todos los ciudadanos y ciudadanas y perpetuar injusticias sociales. Por ejemplo:

■ **Discursos de odio y mentiras:** algunos representantes de partidos políticos y opinadores difunden mensajes que dan miedo a la gente y crean desconfianza hacia determinados grupos que piensan diferente, basados muchas veces en informaciones falsas. Esto puede hacer que la sociedad se divida y que se tomen decisiones injustas.

■ **Machismo / patriarcado:** algunas personas creen que los hombres tienen un conjunto de rasgos que les hace superiores a las mujeres. Esta creencia fomenta leyes y actitudes discriminatorias y genera desigualdad de derechos y oportunidades.

■ **Discriminación racial:** existen corrientes de pensamiento que hacen creer que algunas personas, sólo por su origen o cultura, no son tan válidas para participar en política. Esto puede llevar a leyes injustas que limitan su derecho a votar o vivir en ciertos países.

■ **LGBTQ+ fobia:** algunas personas piensan que quien forma parte del colectivo LGBTQ+ no debería tener los mismos derechos fundamentales para la persona. En ocasiones, se justifica esta discriminación con creencias religiosas o tradiciones, pero sobre todo se hace creer que se trata de una anomalía.

■ **Medios de comunicación sesgados:** los medios no siempre representan a todos los grupos de manera justa o explican los hechos de forma subjetiva. Esto puede hacer que la gente tenga ideas equivocadas sobre ciertos colectivos y que no se respete su voz en la política.

■ **Criminalización de los movimientos sociales:** cuando las personas protestan por reclamar ciertos derechos y mejorar la sociedad, algunos medios pueden presentarlas como peligrosas o violentas sin pruebas. Esto puede servir como excusa para reprimirlas.

■ **Historia sesgada:** los libros de texto y la literatura sobre el pasado no explican siempre toda la verdad. Por ejemplo, se pueden esconder, o explicar parcialmente ciertas injusticias como el colonialismo o las dictaduras, haciendo que se repitan errores del pasado.

■ **Educación desigual y sesgada:** si la educación no incluye distintos puntos de vista sobre género, culturas o clases sociales, pueden mantenerse prejuicios y desigualdades.



## Sabías que...



### Las causas más frecuentes de las guerras son:

- Control del territorio.
- Control de los recursos: agua, minerales, combustibles fósiles.
- Aumento de poder.
- Control de rutas comerciales.
- Expansión del comercio.
- Expansión de las religiones.
- Expolio de riquezas.
- Conflictos políticos, sociales, ideológicos o religiosos, internos o externos.

Las **consecuencias de las guerras** van desde la destrucción de los territorios e infraestructuras, la pérdida de vidas, el trauma psicológico y físico para las personas supervivientes, el coste económico, la destrucción del tejido social, las migraciones forzadas,... y en **relación con la democracia**, las guerras favorecen el fortalecimiento de los sistemas autoritarios, la polarización de la sociedad o la suspensión de derechos fundamentales.

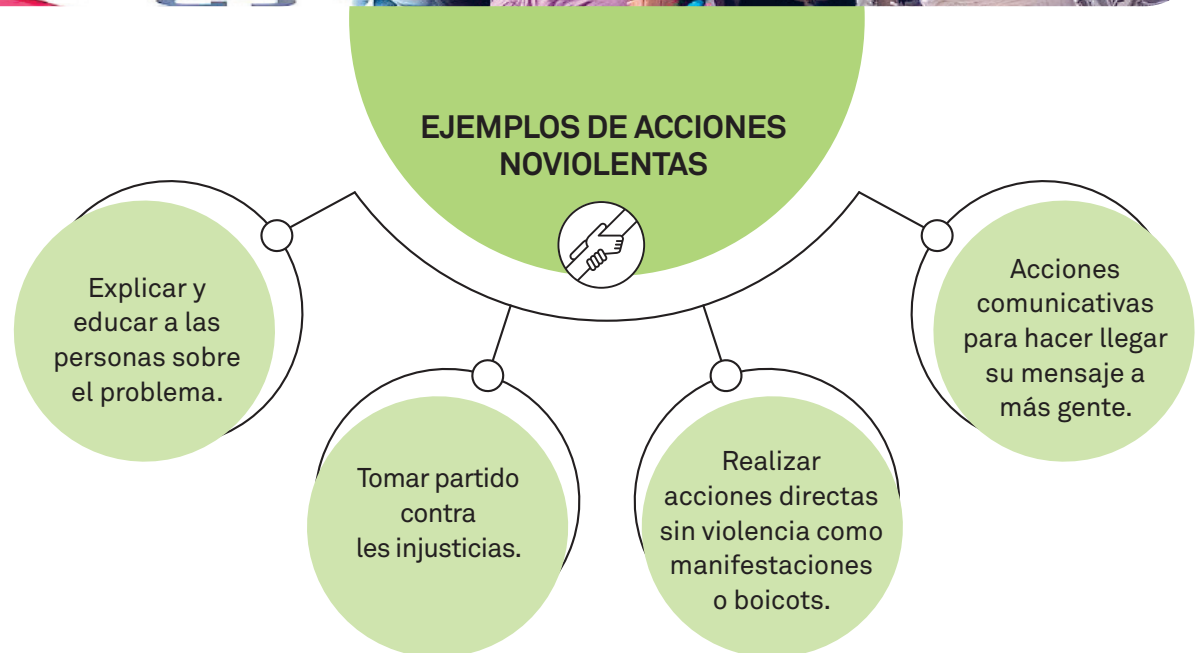






## → La noviolencia como respuesta a la violencia estructural

La **noviolencia** es una forma de luchar contra las injusticias sin utilizar ni la fuerza ni la violencia. **No significa aceptar pasivamente las cosas injustas**, ni luchar con armas. Las personas que siguen la noviolencia **utilizan diferentes formas de protesta pacífica** para intentar cambiar la sociedad y eliminar la violencia estructural.





La noviolencia a menudo se confunde con el pacifismo, pero no son exactamente lo mismo. **El pacifismo** es la idea de que la violencia no debe utilizarse nunca por razones morales o espirituales, pero no siempre quiere decir que se busque cambiar la sociedad. **La noviolencia**, en cambio, **es una manera de intentar transformar el mundo sin dañar a nadie**, utilizando métodos pacíficos para conseguir un cambio social o político.

**Cuando hay un conflicto, la noviolencia no quiere ignorarlo, sino entenderlo y buscar su causa.** Normalmente, los conflictos aparecen por alguna injusticia. En esta lucha pacífica, se respetan a todas las personas, incluso a aquellas que tienen el poder y que pueden estar actuando de manera injusta. Esto significa que se puede poner en cuestión lo que hacen (su papel como jefe, profesor/a o político/a), pero sin atacarlas como personas.

Cuando se quiere cambiar la sociedad de forma pacífica, se siguen los mismos pasos que en la **resolución de conflictos**, pero a mayor escala. Primero, debe entenderse la injusticia y tomar conciencia. Después, es necesario denunciarla para que la gente la conozca.

A veces, también se utilizan estrategias como dejar de colaborar con lo injusto, desobedecer leyes que van en contra de los derechos humanos (desobediencia civil) y, sobre todo, buscar alternativas mejores para realizar un cambio positivo.

**La noviolencia y la democracia tienen mucho en común** porque ambas buscan que las personas vivan con justicia, respeto y sin imposiciones por la fuerza. Ambas buscan aportar alternativas a la violencia estructural.

■ **La democracia funciona con diálogo y respeto:** en una sociedad democrática, todo el mundo puede dar su opinión, votar y participar sin necesidad de usar la violencia. La noviolencia defiende lo mismo: resolver los problemas hablando, escuchando y buscando soluciones pacíficas.

■ **La noviolencia ayuda a defender los derechos humanos:** la democracia debería garantizar los derechos de todos, pero a veces esto no ocurre y hay que luchar por cambiarlo.

■ **Podemos cambiar las cosas sin violencia:** si en una democracia existen injusticias (por ejemplo, desigualdades, corrupción o discriminación), la noviolencia nos permite protestar y pedir cambios sin necesidad de peleas o guerras. Esto puede hacerse con manifestaciones pacíficas, huelgas o desobediencia civil (como no obedecer leyes injustas).

■ **Sin noviolencia, la democracia puede ser injusta:** si un gobierno no escucha a la gente y usa la violencia para silenciarla, ya no es una democracia de verdad. La noviolencia recuerda que los gobiernos deben escuchar a la ciudadanía y que

los cambios deben hacerse hablando y trabajando juntos.

Por tanto, la noviolencia es una forma de hacer que la democracia sea más justa y funcione mejor, permitiendo que todo el mundo pueda expresarse y defender sus derechos sin tener que usar la fuerza.

## Sabías que...



### En Cataluña tenemos una ley pionera de fomento de la paz

Se trata de la **Ley 21/2003 de fomento de la paz**, una norma innovadora en este ámbito. A partir de esta ley se crearon varios organismos, como el Instituto Catalán Internacional por la Paz y el Consejo Catalán de Fomento de la Paz. Con el apoyo de entes públicos y de la sociedad civil, se ha afianzado un ecosistema comprometido con la cultura de paz. Ante los nuevos retos globales, se impulsa el **Fòrum Català per la Pau** (2024-2025), un proceso participativo que busca elaborar un Plan Director País de Paz y fortalecer el movimiento por la paz en Cataluña.





# ¿Qué es la Paz?

Cuando hablamos de paz, muchas veces **pensamos sólo en que no haya guerras**. Esto es lo que se conoce como “**paz negativa**”, que significa simplemente **la ausencia de guerra**. Pero, realmente, ¿es esto suficiente para decir que vivimos en paz?

Si en un sitio no hay guerra, pero hay injusticias, pobreza, discriminación o violencia de otros tipos, ¿podemos decir que hay paz de verdad? Es como si dijéramos que estar sano sólo significa “no estar enfermo”, cuando en realidad la salud también significa sentirse bien, tener energía y poder vivir plenamente. Por eso, hay que dejar atrás esta idea de “**paz negativa**” y hablar de “**paz positiva**”, que significa: **una paz real, donde exista justicia, igualdad y respeto para todos** (Galtung, 1964).

Por otra parte, podemos entender la **paz desde una mirada más holística**, que reconoce la **conexión entre las personas, la sociedad y la naturaleza**. Esta perspectiva integra la ecología interior, social y planetaria, y **concibe la paz como un estado de armonía con uno/a mismo/a, con las demás personas y con el planeta**.

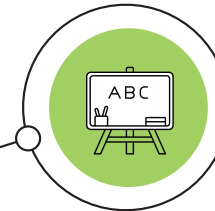
## PRINCIPALES DERECHOS FUNDAMENTALES



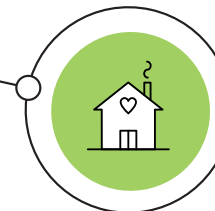
Derecho a la vida y a la seguridad



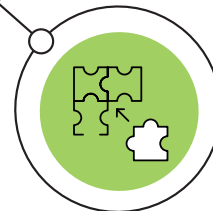
Derecho a la libertad de expresión



Derecho a la educación



Derecho a una vivienda digna



Derecho a la igualdad, sin importar el género, la etnia y la religión

## PAZ POSITIVA = DERECHOS FUNDAMENTALES

Como ya hemos visto, la **paz positiva** no es solo la ausencia de guerras o violencia, sino que **significa construir una sociedad justa, donde todas las personas puedan vivir con igualdad de oportunidades, respeto y bienestar**. Para ello, es necesario garantizar los derechos fundamentales de todos. Cuando todo el mundo puede vivir con dignidad, sin exclusiones ni desigualdades, existen menos motivos para la violencia o los enfrentamientos. El sistema democrático debe poder garantizar estos derechos fundamentales, si se aplica de forma justa y equitativa.

Los **derechos fundamentales son los derechos básicos** que todas las personas tenemos sólo por el hecho de ser humanas. Estos derechos nos protegen y garantizan una vida digna e incluyen aspectos como la libertad, la igualdad, la seguridad, la educación, la salud y la participación en la sociedad.



## Sabías que...



El **ecopacifismo** es una filosofía que combina el pacifismo con el ecologismo. Esta perspectiva subraya que la destrucción ambiental y la violencia social son obstáculos para una verdadera y duradera paz. En este sentido, el ecopacifismo defiende que la paz no puede lograrse sin una relación respetuosa con la naturaleza.

En el siglo XXI, con el impacto del cambio climático y las guerras relacionadas con la lucha por los recursos como el agua o los minerales necesarios para el desarrollo tecnológico, es aún más evidente que **no se pueden disociar los conflictos armados y geopolíticos del cuidado del medio ambiente y los hábitos de consumo sostenibles**.

En este punto, queremos destacar algunas voces e iniciativas que ejemplifican el ecopacifismo y fortalecen la conexión entre la defensa del medio ambiente y la construcción de la paz:

■ **Wangari Maathai**, activista keniana y Premio Nobel de la Paz, fundó el Green Belt Movimiento, una iniciativa que integra la lucha por los derechos de las mujeres, la reforestación y la paz, mostrando cómo la justicia ambiental y la no violencia pueden ir de la mano.

■ **Greta Thunberg**, activista climática sueca, ha puesto en el centro del debate global las consecuencias sociales del cambio climático, denunciando las desigualdades y los conflictos derivados de la degradación ambiental.

■ **Jane Goodall**, activista ambiental y defensora de los derechos de los animales reconocida en todo el mundo. Desde hace décadas, recorre el planeta promoviendo la conservación, sostenibilidad y educación por un futuro más justo y respetuoso con todas las formas de vida.

■ **War Resisters' International (WRI)**, una red internacional pacifista con la que compartimos valores, incorpora la perspectiva ecológica en su acción antimilitarista y en la denuncia de los impactos ambientales de las guerras.

■ **Peace Boat**, organización japonesa con la que hemos coincidido en diversos espacios internacionales, promueve la paz, los derechos humanos y la sostenibilidad ambiental mediante viajes educativos y de intercambio por el mundo.

Estas experiencias nos inspiran y nos recuerdan que **no existe paz posible sin justicia ambiental**.





## La seguridad es la clave

Cuando pensamos en seguridad, a menudo nos viene a la cabeza la policía, los ejércitos o la protección contra las amenazas de un país. Pero la seguridad humana significa mucho más que eso, significa que todas las personas deben tener **seguridad individual y también seguridad compartida** (PNUD, 1994).





## LA SEGURIDAD COMPARTIDA

Quiere decir que la paz y la seguridad deben ser para todos, no sólo para varios países o personas. Si un sitio no es seguro, puede afectar al resto del mundo.

No hay seguridad compartida cuando...



**Hay guerra o pobreza:** muchas personas huyen y buscan refugio en otros lugares.



**No hay agua o comida suficiente:** puede haber conflictos por estos recursos.



**No se respetan los derechos humanos:** puede haber conflictos sociales por este motivo y también puede tener un efecto “contagioso” con otras regiones donde se pueden perder libertades.

## Sabías que...

### El movimiento por la paz en Cataluña

Tiene una larga trayectoria y forma parte de una amplia corriente internacional que **defiende la resolución pacífica de los conflictos, la no violencia, los derechos humanos y la justicia global**. A lo largo de los años, Cataluña ha sido escenario de movilizaciones importantes y ha generado iniciativas muy activas para construir una cultura de paz arraigada en el territorio.

Desde la posguerra, varios sectores de la sociedad catalana (especialmente vinculados a movimientos cristianos de base, el pacifismo, el antimilitarismo y la objeción de conciencia) empezaron a articular discursos y acciones a favor de la paz. Durante el franquismo, hablar de paz, libertad y justicia social a menudo implicaba riesgo y compromiso, y muchos activistas sufrieron represión.

Con la transición democrática, estos movimientos crecieron y se hicieron más visibles. La lucha por la insumisión al servicio militar obligatorio (la “mili”) o la entrada en la OTAN se convirtieron en algunos de los símbolos del pacifismo catalán de los años 80



y 90. Miles de jóvenes rechazaron ir al ejército como una forma de protesta no violenta. Una de las expresiones más importantes fueron las movilizaciones contra la guerra de Irak (2003): con manifestaciones multitudinarias que reunieron a cientos de miles de personas en todo el país, especialmente en Barcelona. Aquella fue una de las mayores protestas de la historia de Catalunya.

Este movimiento ha evolucionado y hoy se enfoca en **nuevos retos** como el **racismo y la xenofobia, la crisis climática, el auge de los discursos de odio y de los autoritarismos, la violencia estructural** (pobreza, desigualdades, discriminaciones), todo ello bajo la necesidad de un enfoque feminista y antirracista de la paz.

Algunas personas dicen que el movimiento pacifista es demasiado idealista, como si querer un mundo sin violencia fuese imposible. Pero, en realidad, **es un movimiento muy valiente y radical porque se opone a las injusticias y cuestiona el poder de las personas y los gobiernos cuando éstos abusan de los más débiles**.





## ¿Y la cultura de Paz?

La cultura de paz es un **conjunto de valores y formas de comportarse y de vivirla convivencia** basada en el respeto, el diálogo y la no violencia. No sólo se trata de evitar peleas o guerras, sino de resolver conflictos hablando, escuchando y buscando soluciones justas para todos.

Esta cultura se construye a todos los niveles: **entre personas, dentro de un grupo, en la escuela, en el esplai, en la comunidad o entre países.**

Para conseguir una cultura de paz, es importante:

- **Cambiar la forma de pensar sobre los conflictos** y evitar ver la violencia como una solución.
- **Respetar la diversidad** y entender que todo el mundo puede tener opiniones y formas de vivir diferentes.
- **Dialogar y abrirse** a formas de pensar más complejas y no sólo en blanco y negro.



- **Trabajar juntas en comunidad** y aprender a convivir pacíficamente.

Esto nos ayuda a construir una sociedad más justa, donde las personas puedan vivir sin miedo y con respeto mutuo. **La Cultura de Paz no se**

**consigue de un día para otro.** Es un proceso que requiere paciencia y esfuerzo. Por eso, es importante que los jóvenes se impliquen y trabajen para cambiar sus propias acciones y, así, ayudar a construir un mundo más justo y pacífico.







### Sabías que...



**La Campana de la Paz**, creada en 1954 por la comunidad budista de Hiroshima, **es un símbolo de paz y reconciliación después de la devastación causada por la bomba atómica de 1945**. Forjada con metal reciclado, incluyendo fragmentos de metralla y donaciones procedentes de todo el mundo, esta campana representa el compromiso global por dejar atrás la guerra y promover la convivencia pacífica.

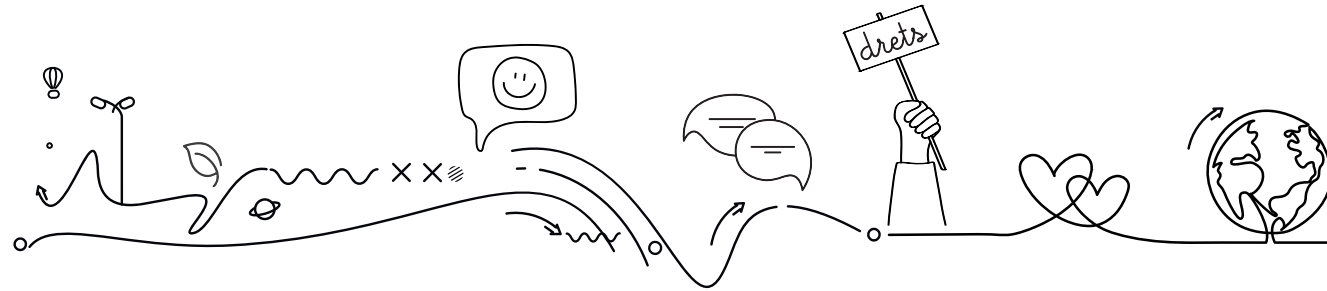
Instalada en lugares emblemáticos como el Parque de la Paz de Hiroshima y la sede de Naciones Unidas en Nueva York, la campana se hace sonar en conmemoraciones como el Día Internacional de la Paz. Actualmente, hay más de 20 Campanas de la Paz en todo el mundo, muchas de las cuales son réplicas del original de Hiroshima. Todas ellas comparten **la esperanza de un futuro libre de violencia y armas nucleares**.





10

## HÁBITOS PARA CULTIVAR LA PAZ Y LA DEMOCRACIA CADA DÍA



1

Rechazar la violencia y afrontar los conflictos de forma constructiva.

2

Controlar la propia agresividad y mantener una actitud tranquila y asertiva, evitando reacciones impulsivas.

3

Escuchar, dialogar y respetar las diferencias de opiniones, formas de hacer o de ser.

4

Practicar el agradecimiento a todos los niveles.

5

Estar en contacto con la naturaleza y cuidarla.

6

Participar en actividades y voluntariados comunitarios.

7

Fomentar la solidaridad y el apoyo mutuo en la comunidad.

8

Utilizar las RRSS para difundir mensajes constructivos y que promuevan la paz y el respeto.

9

Ser ejemplo: ¡la paz positiva puede ser contagiosa :-)

10

Respetar los derechos humanos y las normas de convivencia.







## ¿Qué es la democracia?

A la mayoría de nosotros nos enseñaron que **la democracia es un sistema de gobierno** basado en el consentimiento de los gobernados y la igualdad de oportunidades. Aprendimos que esto sucede mediante el voto y la elección del representados que tomarán decisiones en nuestro nombre.

Sin embargo, **la democracia es mucho más que un sistema de gobierno, es una forma de vivir y de organizarnos socialmente**. Desde esta perspectiva, la democracia no se limita sólo a los partidos políticos, elecciones, órganos de representación y gobiernos, sino que, sobre todo, implica **la acción de cada ciudadano y ciudadana y el conjunto de la sociedad civil**. Tal y como recoge el profesor Salvador Carrasco “La calidad democrática requiere, sobre todo, la existencia de personas autónomas,

de **ciudadanos y ciudadanas libres dispuestas a hacer uso de la palabra con responsabilidad; a actuar con valentía y coraje en la construcción de la comunidad local**, del barrio, de la ciudad o del país; y a hacerlo junto a otros, ejerciendo unos derechos iguales para todos, desde el respeto mutuo”.

Las escuelas, las entidades educativas de ocio, los espacios educativos del mediodía, los grupos juveniles son espacios de convivencia y comunidad que se convierten en lugares reales para el ejercicio de la democracia. En estos entornos, niños y jóvenes tienen la oportunidad de participar activamente, tomar decisiones, asumir compromisos y contribuir a la mejora de su entorno.

### Sabías que...



Iniciativas como la que lidera el joven activista **Francisco Javier Vera**, a través de **Guardianas por la vida**, son un buen ejemplo de cómo la **gente joven puede participar activamente en la sociedad y ayudar a transformarla**. Desde 2019, Francisco Javier ha movilizado a otros jóvenes, primero en Colombia y ahora en todo el mundo, para defender el medio ambiente, promover los derechos humanos y fomentar una cultura de paz.

Estas acciones demuestran que **la implicación social no tiene edad**, y que la juventud puede ser un motor de cambio muy potente cuando se le escucha y se le da espacio para actuar. Además, iniciativas como ésta refuerzan la calidad democrática porque promueven la participación activa, el diálogo y el compromiso con valores como la justicia, la igualdad y la sostenibilidad. **Cuando la ciudadanía, especialmente los jóvenes, se implica en la vida pública, la democracia se fortalece.**



## PAZ Y DEMOCRACIA, UN CAMINO COMPARTIDO

A lo largo del tiempo, la paz y la democracia han estado relacionadas. **Cuando ha habido más democracia, ha habido más paz**, y cuando ha habido dictaduras o reyes con todo el poder, han sido tiempos de guerras y conflictos.

**Cuando la democracia es de verdad** y todo el mundo puede participar, ayuda a construir una paz positiva. Esto significa que todas las personas pueden dar su opinión y ayudar a decidir cómo debe ser la sociedad. Si existe libertad para expresarse, elecciones justas y leyes que protegen los derechos de todos, se evitan injusticias y desigualdades que podrían provocar problemas y conflictos.

**Sin paz positiva, la democracia no puede funcionar como es debido.** Si en un país existe mucha pobreza, discriminación o corrupción, significa que algunas personas tienen más poder que otras y que no todo el mundo tiene las mismas oportunidades. Por eso, conseguir una paz positiva también significa luchar por una democracia justa, donde todo el mundo sea tratado de forma igual y tenga los mismos derechos.

**Actualmente**, vivimos un momento crítico a nivel global. En muchos lugares del mundo, estamos viendo cómo se ponen en duda instituciones que hasta ahora parecían fundamentales para proteger los derechos humanos, como por ejemplo Naciones Unidas u otros organismos internacionales. Esto

hace que, a menudo, sus decisiones o recomendaciones sean ignoradas o criticadas por algunos gobiernos y, por tanto, se debilita su papel para garantizar los derechos humanos y proteger a las personas y los pueblos cuando sufren injusticias, violencia o discriminación.

Además, **el contexto geopolítico está cambiando**. Hay nuevas tensiones entre países, guerras que vuelven a estallar, discursos de odio que se hacen más comunes, y crece el apoyo a líderes autoritarios que limitan la libertad de expresión, los derechos de las minorías o la participación democrática.

Todo esto evidencia un **retroceso en la defensa de los derechos humanos**. Algunas libertades que parecían ganadas (como el derecho a protestar, a migrar, a la salud, a vivir sin discriminación o tener acceso a una educación de calidad) están siendo atacadas o ignoradas.

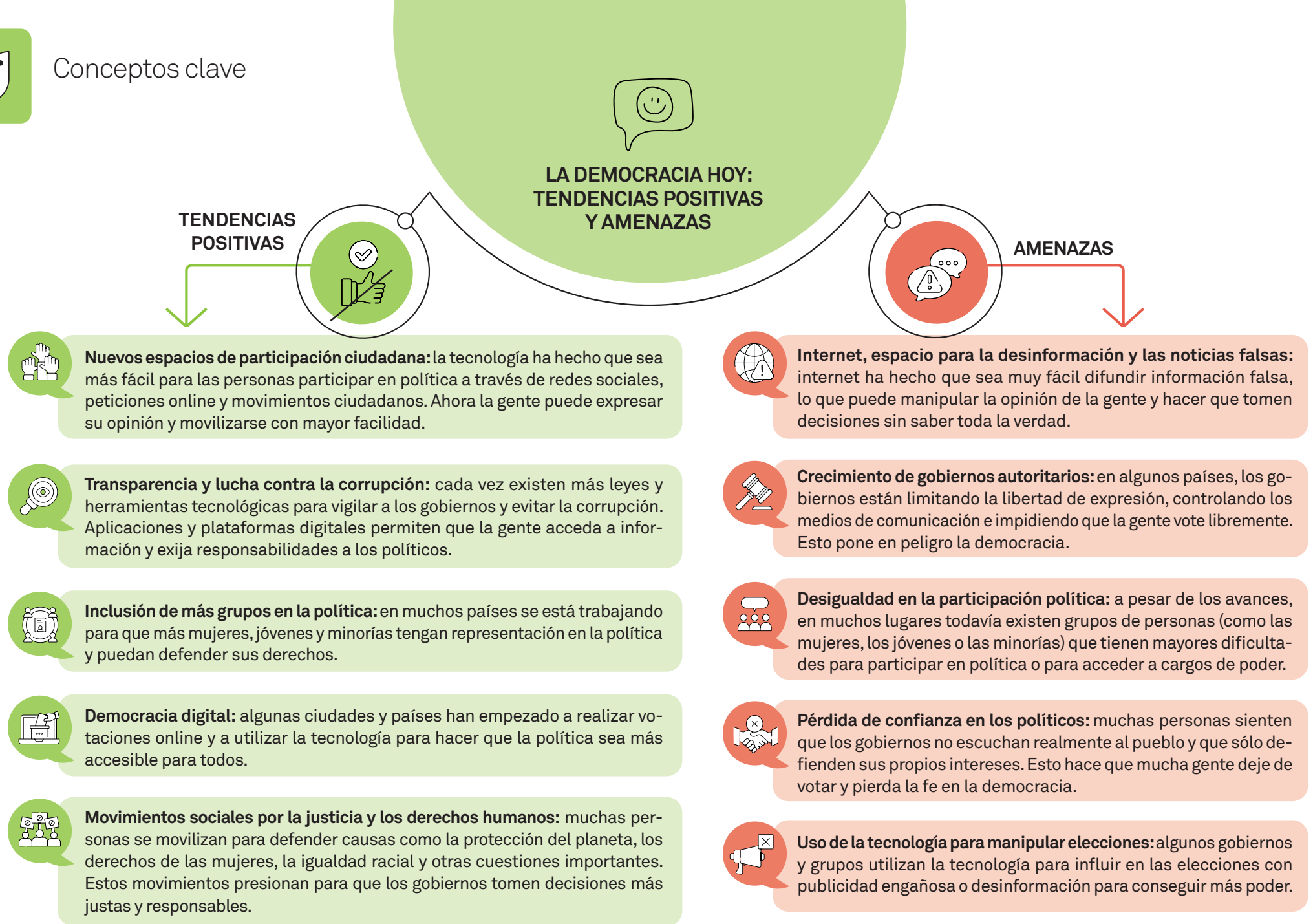
Ante este panorama, es más importante que nunca mantenernos con **actitud crítica y activa**, y tener información verificada y fiable, así como seguir defendiendo los derechos fundamentales de todas las personas y exigiendo responsabilidad a las instituciones y gobiernos. También es necesario **dar voz a las personas jóvenes**, que son a menudo las más comprometidas con la justicia global, la paz y los derechos humanos.



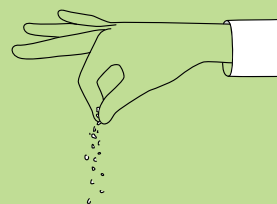
## LA DEMOCRACIA HOY: ENTRE EL RETROCESO Y LAS NUEVAS TENDENCIAS POSITIVAS

El 2023 fue un año preocupante para la democracia. El índice global cayó hasta su nivel más bajo desde que empezó a medirse en 2006. **Menos del 8% de la población mundial vive en una democracia plena, mientras que casi un 40% lo hace bajo regímenes autoritarios, cifra que ha ido aumentando en los últimos años.** El incremento de los conflictos violentos ha afectado gravemente a la puntuación global de la democracia y ha impedido su recuperación después de los años de pandemia (2020-22) (Global Democracy Index, 2023).

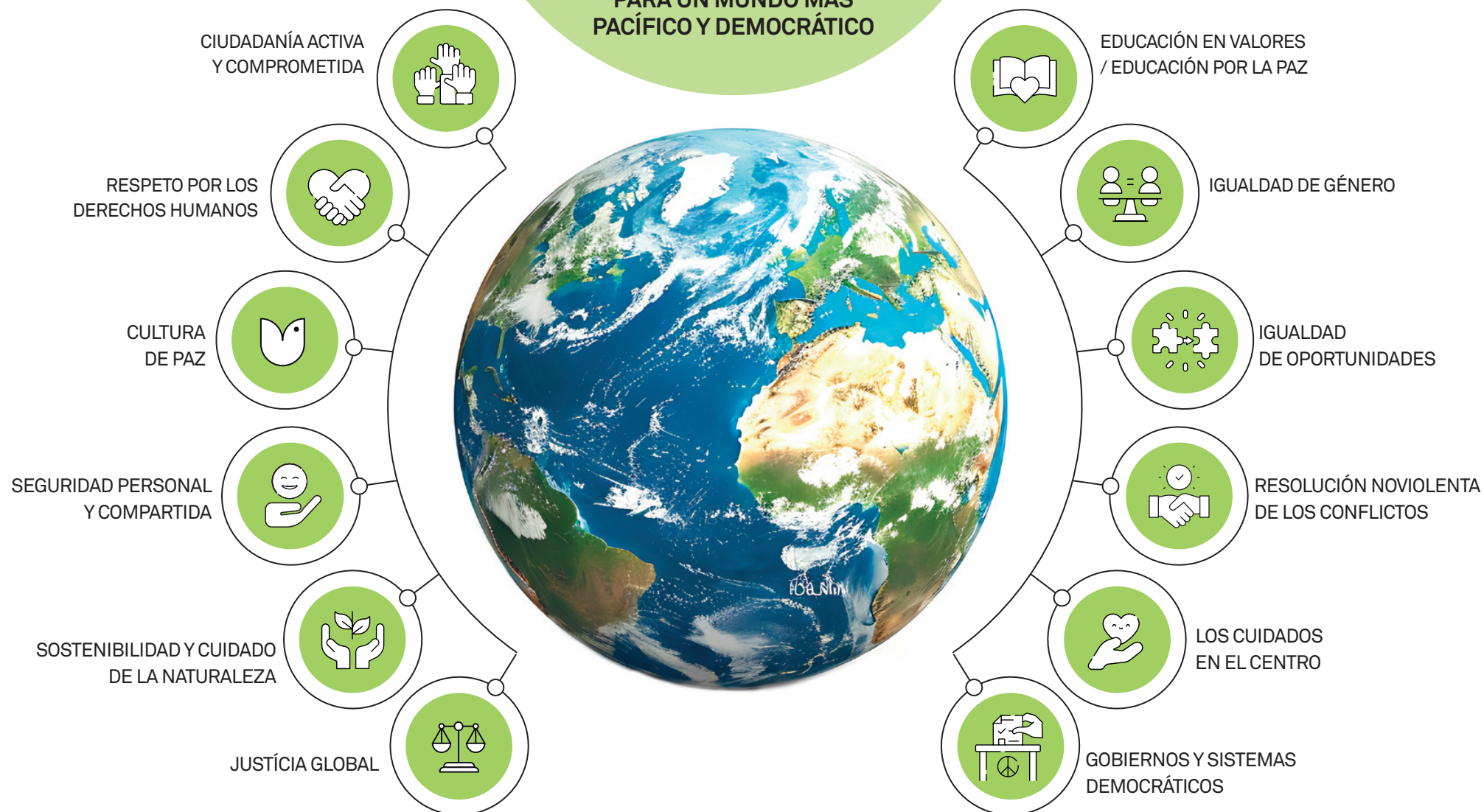
En un contexto marcado por la creciente represión, el aumento de la violencia y la crisis de las instituciones democráticas, **es necesario reforzar el compromiso por la paz, la justicia y los derechos humanos**. Sólo así podremos avanzar hacia un mundo más libre y equitativo.







## INGREDIENTES PARA UN MUNDO MÁS PACÍFICO Y DEMOCRÁTICO







# La humanidad, una historia de paz y de guerra

“¿Utópicos? ¡Claro que sí! ¿Cómo no serlo?  
Lo que distingue a la persona humana de los demás  
seres vivos no es, precisamente la inserción acrítica  
en la realidad sino la capacidad de imaginar  
otra diferente y mejor y de trabajar eficazmente  
para construirla.”

**ALFONS BANDA I TARRADELLAS**  
Cofundador de Fundipau



## Nuestra historia



Las guerras existen desde hace miles de años, prácticamente desde que los seres humanos empezaron a vivir en grupos organizados. A menudo, las disputas por el control de tierras, rutas comerciales, recursos naturales o por la expansión de religiones e imperios han sido motores de conflicto. Estas luchas han provocado la aparición de los primeros ejércitos, la fabricación de armas y la organización de sistemas militares, dejando una huella profunda en la evolución de las civilizaciones.

**La historia de la humanidad no sólo está marcada por los avances culturales, científicos y sociales, sino también por los mecanismos de control y ejercicio del poder.** Así, a lo largo de los siglos, hemos visto cómo el absolutismo y la restricción de los derechos han ido dando paso, con dificultades y luchas constantes, a formas más democráticas y participativas de organización social.

Si me demostrara que, al hacer la guerra, mi ideal tenía posibilidades de hacerse realidad, todavía diría “No” a la guerra. Porque no se crea la sociedad humana sobre montones de cadáveres.

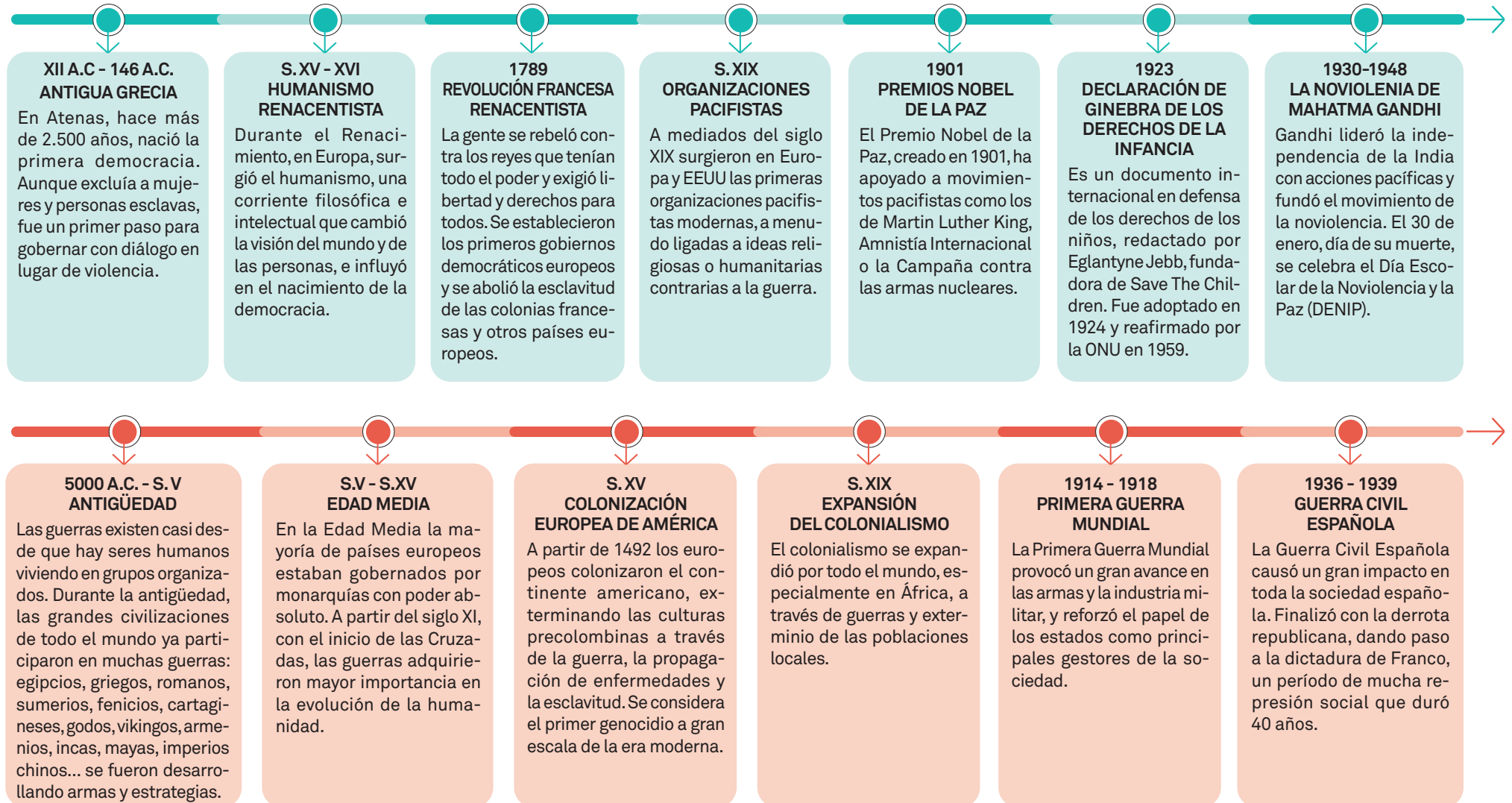
**LOUIS LECOIN** (1888-1971)  
Antimilitarista y pacifista francés.



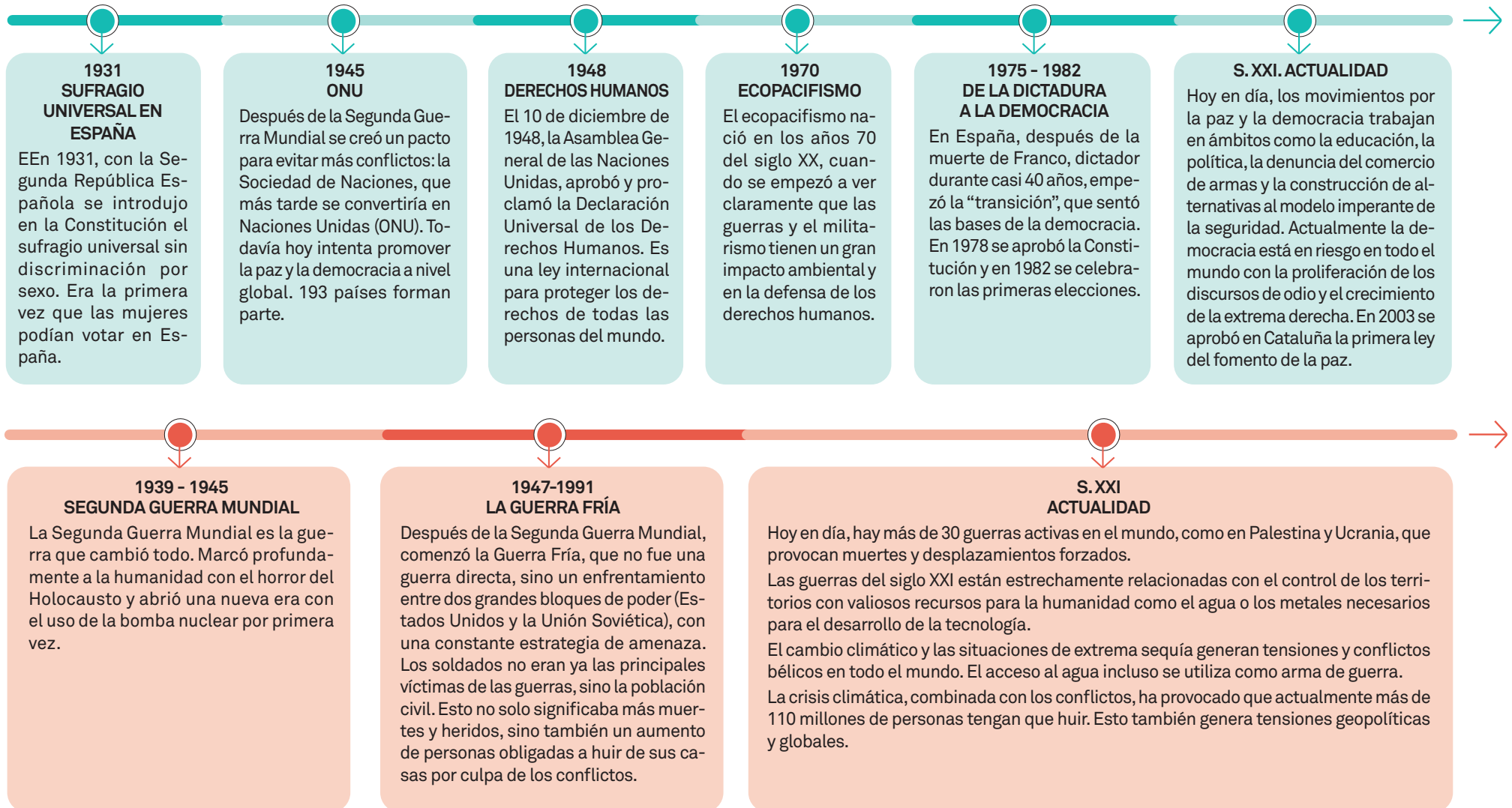


# La humanidad, una historia de paz y de guerra

Este gráfico quiere ofrecer una mirada crítica sobre esta evolución: una línea del tiempo que nos ayuda a entender cómo ha cambiado -positivamente y negativamente— la comprensión y la aplicación de la paz y la democracia, tanto a escala global como local. Somos conscientes de que la perspectiva que adoptamos tiene un cierto sesgo eurocéntrico y occidental. Sin embargo, hemos intentado incorporar una mirada interseccional, de género y comprometida con las luchas por la justicia global.









# Educar para un mundo más pacífico

“Tenemos algo en común, y esa cosa en común es  
nuestra misión en la vida.

Seguramente una misión del bien, una misión de la  
cultura de la vida, y no una misión de la guerra.”

**RIGOBERTA MENCHÚ TUM**

Activista indígena k'iche' y defensora de los derechos humanos  
Premio Nobel de la Paz (1992)



## Paz y democracia, un compromiso que se construye todos los días



Alcanzar la paz y la democracia es un gran hito colectivo. Pero el **reto real no es sólo conseguirla, sino mantenerla viva y hacer que arraigue profundamente en la vida cotidiana**. Es ahí donde entra en juego la educación. Y no cualquier educación, sino aquella que pone en el centro a las personas, los valores y la convivencia.

En este sentido, **la paz y la democracia no son caminos paralelos, sino profundamente entrelazados**. Se refuerzan mutuamente, puesto que ambas promueven la justicia, la igualdad y el respeto por los derechos humanos. La educación por la paz nos proporciona herramientas para gestionar los conflictos de forma respetuosa y constructiva, una habilidad esencial en cualquier sociedad democrática, donde la diversidad de opiniones debería ser una riqueza y no un obstáculo. Al mismo tiempo, la educación por la democracia nos invita

a ser ciudadanos y ciudadanas activas, críticas y comprometidas, conscientes de que la democracia no se limita al voto, sino que se construye a través de la participación, colaboración y acción transformadora.

Ahora bien, para que estos valores arraiguen de verdad, **no es suficiente hablar y reflexionar sobre la paz y la democracia: hay que vivirlas y hacerlas reales dentro de los espacios educativos**. “Su adquisición requiere vivir en espacios de aprendizaje y convivencia donde rijan precisamente estos valores” (Martínez: 2011). Esto **implica repensar tanto los entornos físicos como las relaciones que se establecen**. Necesitamos espacios abiertos y flexibles que favorezcan la comunicación, el trabajo en equipo y la participación, pero también **una cultura relacional basada en el buen trato, la escucha activa, la confianza y el aprecio mutuo**.

Como decía el pensador y mediador John Paul Lederach (2000), **“la paz (añadimos también la democracia) es construir un tipo de condiciones sociales equitativas y un tipo de relaciones basadas en la estima.”** Y ese camino, como sabemos bien los que educamos, **comienza todos los días con pequeños gestos** y decisiones dentro del aula, en el patio, en el esplan y en cualquier rincón donde tengamos la oportunidad de cultivar relaciones transformadoras.







## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EDUCAR PARA LA PAZ Y LA DEMOCRACIA?



Para comprender cómo funciona la democracia y participar de forma activa y responsable.



Para aprender a escuchar, desarrollar la empatía y rechazar cualquier forma de violencia.



Para contribuir a la construcción de un mundo más justo, solidario y sostenible, respetuoso con las personas y el planeta.



Para aprender a respetarnos mutuamente y valorar la diversidad como una riqueza



Para cuidar de nosotros mismos y de las demás personas.



Para comprender que todas las personas tenemos derechos, pero también responsabilidades hacia la comunidad.



Para defender la igualdad y garantizar que todo el mundo disponga de las mismas oportunidades para vivir con dignidad y paz.



Para aprender a pensar de forma autónoma y actuar con espíritu crítico y respeto.



Para favorecer la convivencia, fomentar la cooperación y resolver los conflictos de forma no violenta.



## El papel de los educadores y las educadoras en el fomento de la paz y la democracia a través del ocio

El rol de los educadores y educadoras es clave en la construcción de un presente y futuro más humano. Cada gesto, cada palabra, cada decisión pedagógica son oportunidades para sembrar semillas de paz y democracia. Estos valores se aprenden y transmiten, sobre todo, a través del ejemplo. La forma en que nos relacionamos con el grupo, cómo gestionamos los conflictos, cómo comunicamos y tomamos decisiones transmite mensajes muy potentes. Por eso, **el compromiso personal con la paz y la democracia debe impregnar todas las acciones educativas.**

Educar para la paz implica **acompañar a los niños y jóvenes en la gestión emocional, el desarrollo de la empatía y la construcción de relaciones basadas en el respeto y la comunicación no violenta.** Al mismo tiempo, la democracia se aprende viviéndola. **Las asambleas, las decisiones consensuadas, la implicación en la comunidad y la gestión colectiva de las actividades son oportunidades para apren-**

**der a escuchar, dialogar y construir acuerdos.** Los educadores y educadoras debemos saber ceder protagonismo, promover la autonomía y **generar espacios donde todo el mundo se sienta escuchado y tenga la oportunidad de actuar.**

También es esencial acompañar a los niños y jóvenes en el descubrimiento de las injusticias que les rodean, tanto en su entorno cercano (visión local), como a escala más global. Es necesario fomentar la sensibilidad ante situaciones de desigualdad, exclusión o discriminación, y ofrecerles herramientas para comprenderlas, cuestionarlas y actuar de forma consciente y comprometida. Ahora bien, este proceso no se limita a tomar conciencia: implica también **alimentar la capacidad de soñar con otros futuros**, más justos, sostenibles y solidarios. Se trata de ayudarles a imaginar alternativas y a creer que otro mundo es posible, en el que ellas y ellos pueden convertirse en protagonistas del cambio.

¿Cómo crees que será el futuro?

Tal y como van las cosas, la tierra no existirá en el espacio.  
Porque las potencias nucleares se están haciendo más fuertes y, si estalla una tercera guerra mundial, no será una tercera guerra mundial: será la primera guerra nuclear. La tierra no será habitable. Esto sólo se puede evitar de una forma:  
**NO MÁS LUCHAS.**

POL. 13 anys





## ¿Por dónde empezamos? Contenidos y estrategias

Aunque la educación por la paz y la democracia abarca una gran diversidad de temas, actitudes y valores, hemos organizado los contenidos en cinco grandes ámbitos para facilitar su comprensión y trabajo:

### 1 Desarrollo Personal

Para convivir en paz con las demás personas, primero es necesario estar en paz con uno/a mismo/a.

- **Autoestima y autoconocimiento:** aprender a aceptarse tal y como somos, reconocer nuestras fortalezas y limitaciones, y valorarnos sin caer en comparaciones. Saber ganar y perder con respeto es clave para convivir.

- **Gestión emocional:** controlar la agresividad, expresar los sentimientos de forma equilibrada, y tener la capacidad de pedir perdón y perdonar. Todo ello nos ayuda a mantener relaciones más sanas y respetuosas.

- **Responsabilidad personal hacia la paz:** la paz comienza con las pequeñas acciones de todos los días. Ser respetuosas, tanto en persona como online, significa ponerse en el lugar de las demás personas y actuar con responsabilidad y respeto por los Derechos Humanos.



**OBJETIVO:** promover el autoconocimiento, la gestión y regulación emocional y la responsabilidad personal de los niños y jóvenes como base para la convivencia pacífica.



### 2 Comunicación y relaciones Interpersonales

Una sociedad pacífica y democrática se construye a través del diálogo, respeto y comprensión mutua. La forma en que nos comunicamos puede construir puentes o levantar muros.

- **Comunicación noviolenta:** aprender a escuchar activamente, a hablar con claridad y a expresar lo que sentimos de forma asertiva es esencial para relacionarnos de forma saludable con las demás personas.

- **Uso responsable de las redes sociales:** en internet, como en cualquier situación de la vida, las palabras tienen sus consecuencias. Es necesario hacer un uso ético y respetuoso, evitar la difusión del odio y promover relaciones positivas.



**OBJETIVO:** mejorar las habilidades comunicativas de los niños y jóvenes para establecer relaciones respetuosas y asertivas.





La educación debería hacer énfasis en la importancia de **prevenir y combatir la guerra, la agresión y todas las formas de violencia** y las violaciones de los derechos humanos, y conseguir que todas las personas y comunidades comprendan y asuman sus responsabilidades por mantener, fomentar y exigir la paz. **La educación debería contribuir también a las actividades de lucha contra el racismo, la xenofobia y todas las acciones e ideologías que incitan al odio**, así como contra todas las formas de intolerancia, discriminación y violencia.

UNESCO 2023



### 3 Resolución de conflictos

Ser una ciudadanía activa significa implicarse, pensar en lo mejor para todos y ayudar a construir una convivencia basada en el respeto, la igualdad y la colaboración.

■ **Proveer de herramientas:** para que los niños y jóvenes puedan reconocer los primeros signos de un conflicto y actuar con calma, empatía y colaboración desde el primer momento.

■ **Resolución pacífica de los conflictos:** promover la paz significa elegir siempre el camino del diálogo y rechazar la violencia.

■ **Conflictos online y presenciales:** saber actuar ante un conflicto, tanto en las redes sociales como en las interacciones presenciales del día a día (con los compañeros/as, la familia, en la calle), con actitud constructiva, es clave para la convivencia y la defensa de los derechos de todos.



**OBJETIVO:** dotar de recursos a los niños y jóvenes para aprender a gestionar los conflictos de forma constructiva y sin violencia.



## Educar para un mundo más pacífico

### 4 Convivencia y diversidad

La paz y la democracia se fundamentan en el respeto a todas las personas, sean como sean, y en el reconocimiento de la riqueza que aporta la diversidad.

■ **Respeto a la diversidad e igualdad de derechos:** aprender a convivir con personas distintas, sin prejuicios ni discriminaciones. La educación por la paz pasa por garantizar la igualdad de oportunidades y la dignidad para todos.

■ **Convivencia global y desarme:** vivir en paz entre culturas y pueblos pide renunciar a la violencia y promover la cooperación. El desarme es una expresión clara de esa voluntad de convivencia.

■ **Convivencia digital e inclusión:** también en las redes sociales, es necesario promover el respeto, la igualdad y la participación activa. Todo el mundo tiene derecho a sentirse seguro y valorado, independientemente de quien sea o de donde venga.



**OBJETIVO:** fomentar el respeto a la diversidad, inclusión y convivencia intercultural y digital.

### 5 Compromiso social y creatividad

Educar para la paz y la democracia es formar a personas que entienden las raíces de la injusticia, que asumen sus derechos y deberes, y que se comprometen con la justicia global. Personas que desean transformar el mundo y saben imaginar un futuro más justo y más humano.

■ **Interpretación crítica del entorno:** saber identificar lo que está bien y lo que está mal, las situaciones de injusticia y explotación, profundizar en los valores humanos, la igualdad de oportunidades, la fraternidad, los Derechos Humanos, etc.

■ **Compromiso cívico y transformación social:** participar activamente en la vida colectiva, defender los derechos humanos y trabajar por una sociedad más equitativa. Cada acción, por pequeña que sea, puede tener gran impacto.

■ **Activismo digital no violento:** utilizar las redes sociales para denunciar injusticias, discursos de odio y difundir valores de convivencia y respeto.

■ **Creatividad y esperanza:** imaginar alternativas, crear campañas, diseñar proyectos... La creatividad nos permite expresar valores y soñar (de forma activa) colectivamente.



**OBJETIVO:** promover la participación activa, la conciencia crítica y la acción transformadora.

### Sabías que...



Es necesario saber **escoger bien las palabras** que usemos para comunicarnos con los demás, ya que:

- Una palabra cualquiera puede ocasionar una discusión.
- Una palabra cualquiera puede provocar odio.
- Una palabra brutal puede romper sentimientos.
- Una palabra agradable puede suavizar caminos.
- Una palabra a tiempo puede ahorrar esfuerzo.
- Una palabra alegre puede iluminar el día.
- Una palabra con amor puede cambiar una actitud.

**NATI BERGADÀ**, maestra y pedagoga 2016.



# Estrategias



## DESDE EL OCIO EDUCATIVO

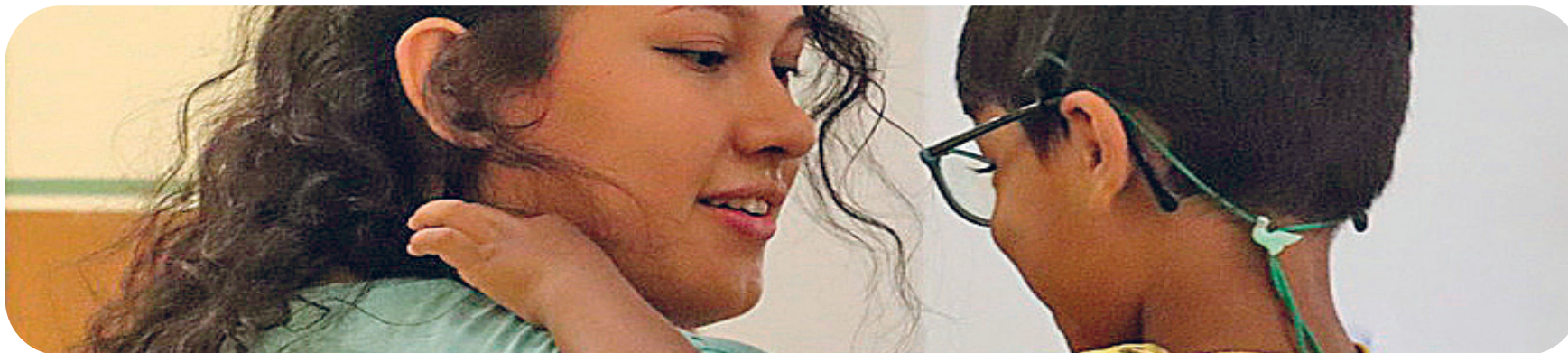
### DINÁMICAS PARA FAVORECER LA PAZ

- 1 **Juegos en equipo y si son cooperativos mucho mejor.** Cuando jugamos en grupos, aprendemos a ayudarnos, escucharnos y trabajar conjuntamente para conseguir un objetivo. Esto nos enseña a cooperar en vez de competir.
- 2 **Aprender a resolver conflictos de forma positiva.** Podemos realizar actividades donde practiquemos como solucionar problemas hablando y escuchando, sin enfadarnos ni hacer daño a nadie. ¿Recordáis la Rueda de las Soluciones?
- 3 **Conversaciones en grupo.** Después de una actividad, podemos hablar sobre cómo nos hemos sentido, si hemos trabajado bien juntos y qué podemos hacer mejor la próxima vez.
- 4 **Juegos de rol.** Imaginar que somos otra persona y vivir situaciones distintas nos ayuda a entender cómo se sienten las demás personas y a tener más empatía.
- 5 **Actividades para transformar el entorno.** Diseñar o participar en actividades de denuncia o solidarias, como recoger comida para familias necesitadas o limpiar un parque, nos enseña que la paz significa también cuidar a nuestra comunidad.
- 6 **La importancia del corro.** Nos permite mirarnos a los ojos, crear vínculos, cohesiona al grupo, fomenta el diálogo y la escucha, la pertenencia al grupo...

### DINÁMICAS PARA FAVORECER LA DEMOCRACIA

- 1 **Decidir conjuntamente.** Proponer en lugar de decir a los niños lo que deben hacer. Podemos hacer votaciones para elegir dónde vamos de excursión o qué actividades haremos.
- 2 **Repartir responsabilidades.** Si cada niño o niña tiene un papel dentro del grupo (hacer de portavoz, encargarse del material, organizar juegos...), aprendemos que todo el mundo es importante y que es necesaria la colaboración de todos.
- 3 **Reactivar las asambleas, comisiones, consejos.** Como espacios organizados para reflexionar, hablar, escuchar, tomar decisiones y ponerlas en práctica. Además, estos espacios sirven para practicar la elección de representantes y juego democrático.
- 4 **Aprender sobre nuestros derechos.** Realizar actividades que nos expliquen por qué es importante que todas las personas tengan los mismos derechos y cómo defenderlos.
- 5 **Realizar proyectos de aprendizaje servicio.** Alentar el compromiso con la comunidad y la participación en proyectos que promuevan el bien común.
- 6 **Buzones de sugerencias y encuestas.** Especialmente indicadas para actividades de carácter más extraordinario. En estos casos, el buzón tiene un objetivo concreto y los niños y niñas ven que su participación es útil.





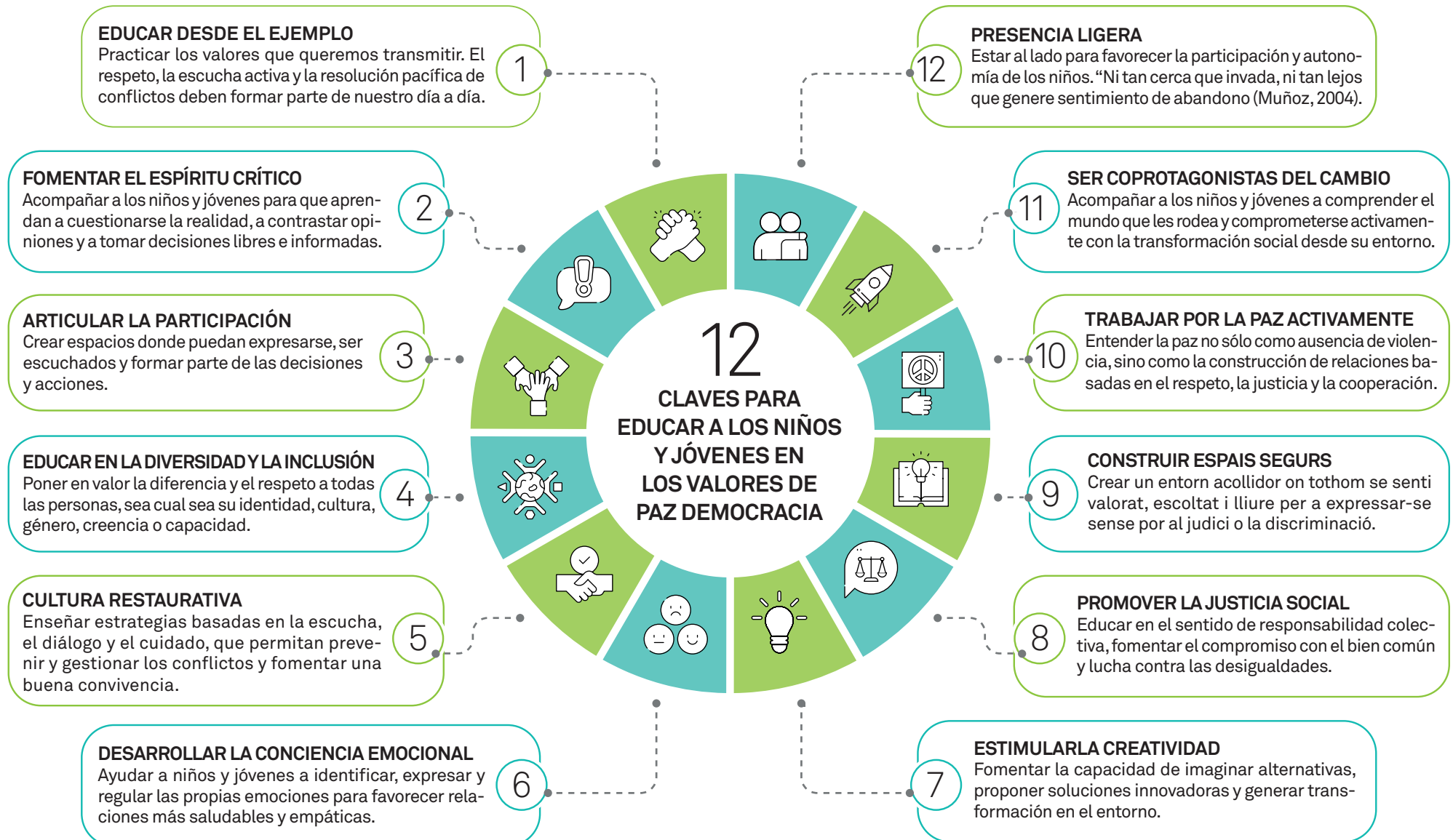
### DESDE CASA

#### DINÁMICAS PARA FAVORECER LA PAZ

- 1 **Resolver problemas hablando.** Cuando tenemos una discusión es mejor hablar y escuchar antes que gritar o enfadarnos.
- 2 **Respetar.** Cada uno tiene sus opiniones, emociones y necesidades. Aprender a respetarlas nos ayuda a convivir mejor.
- 3 **Compartir las tareas de casa.** Si todos y todas ayudamos (poner la mesa, recoger, cuidar a las mascotas), aprendemos a trabajar en equipo y a ser responsables.
- 4 **Aprender a gestionar las emociones.** Cuando sentimos enfado, podemos respirar hondo y expresarnos sin faltar al respeto. Esto nos ayuda a tener una convivencia más tranquila.
- 5 **Pasar tiempo en familia.** Jugar, cocinar o hablar con la familia enseña la importancia de cuidarnos entre nosotros y nos hace sentir mejor.

#### DINÁMICAS PARA FAVORECER LA DEMOCRACIA

- 1 **Tomar decisiones en grupo.** Cuando hay que decidir algo (como dónde ir el fin de semana o qué cenar), podemos votar o hablarlo conjuntamente para llegar a un acuerdo.
- 2 **Aprender a escuchar.** Cuando alguien habla, es importante dejarle terminar y respetar lo que dice, aunque no pensemos igual.
- 3 **Hablar sobre temas importantes.** En familia, podemos hablar de temas como la igualdad, los derechos humanos o lo que es justo y qué no.
- 4 **Tener responsabilidades.** Si tenemos pequeñas responsabilidades en casa, aprendemos a ser personas autónomas y a entender que todos formamos parte del grupo y somos importantes.
- 5 **Seguir el ejemplo de las adultas.** Si se resuelven los problemas hablando, se escuchan y respetan las opiniones de los demás, los hijos e hijas aprenderán a hacer lo mismo.





## Internet y redes sociales: ¿al servicio del odio o la convivencia?

Las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) son herramientas como internet, las redes sociales, los móviles, la televisión y otras tecnologías que nos permiten acceder a información y comunicarnos con otras personas. Estas **tecnologías tienen un papel muy importante para promover la paz y la democracia**, pero también pueden ser peligrosas si se utilizan de forma irresponsable o con malas intenciones.

En la última década, **las TIC se han concentrado en pocas manos** (empresas tecnológicas), y esto tiene afectaciones concretas. El hecho de que empresas como Meta o X tengan el monopolio de las redes sociales y otras plataformas de comunicación, presenta un **riesgo significativo para la democracia y la paz**, ya que tienen un control desmedido sobre la información y pueden influir en la opinión pública de forma alarmante.

Además, sus **algoritmos** a menudo priorizan contenidos que generan más interacción (generalmente ideas extremistas y polarizadoras que captan más la atención). Esto polariza la

sociedad y puede **fomentar discursos de odio y desinformación**, debilitando los fundamentos democráticos y aumentando las tensiones sociales.

Por otra parte, la tecnología evoluciona a una velocidad vertiginosa y en los últimos tiempos, **la inteligencia artificial (IA)** ha ido ganando terreno en muchos aspectos de nuestra vida personal y colectiva, incluyendo el mundo educativo. Su uso abre muchas posibilidades, pero también plantea retos y riesgos, especialmente en aspectos como la ética, la seguridad y la paz.



### Sabías que...



Están surgiendo nuevas iniciativas ciudadanas como **Mastodon**, **Fediverscat** u otros que ofrecen **alternativas a las plataformas de grandes empresas como X o Meta**. Estas iniciativas **se basan en redes descentralizadas que permiten una gran autonomía** de las personas u organizaciones que las crean y gestionan, manteniendo el control sobre las normas de convivencia y la moderación de los contenidos. Esto **reduce el riesgo de monopolio informativo y manipulación de la opinión pública** por parte de unas pocas corporaciones.

Además, las redes Fedivers promueven la transparencia y la diversidad de opiniones, ya que no están sujetas a los algoritmos que priorizan contenidos extremistas que como se ha comprobado provocan más interacción. **En estas plataformas, los usuarios pueden conectarse e interactuar con otras instancias, fomentando un diálogo más abierto e inclusivo**. Esto crea espacios más democráticos en los que las voces minoritarias pueden ser escuchadas sin ser silenciadas por intereses comerciales o políticos.





## IMPACTOS DE LAS TIC EN LA PAZ Y LA DEMOCRACIA

### IMPACTOS POSITIVOS



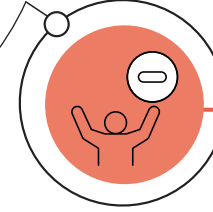
#### EN RELACIÓN CON LA PAZ

- **Facilitan la comunicación entre culturas:** las TIC nos permiten conectar con personas de todo el mundo, ayudarnos a entender otras culturas y romper prejuicios. Esto fomenta la convivencia y la paz entre pueblos distintos.
- **Dan voz a las personas que sufren injusticias:** a través de internet y las redes sociales, las personas que viven en conflictos o situaciones difíciles pueden compartir su realidad y pedir ayuda.
- **Promueven la educación por la paz:** las TIC ofrecen cursos, vídeos y recursos que enseñan a resolver conflictos de forma pacífica y a desarrollar valores como el respeto y la empatía.
- **Ayudan a prevenir conflictos:** los gobiernos y organizaciones pueden utilizar la tecnología para detectar tensiones sociales antes de que se conviertan en graves conflictos y encontrar soluciones a tiempo.

#### EN RELACIÓN CON LA DEMOCRACIA

- **Acceso a la información:** internet permite que todo el mundo pueda estar informado sobre política, derechos humanos y eventos importantes. Esto ayuda a tomar decisiones más responsables e informadas.
- **Fomentan la participación ciudadana:** gracias a las TIC, las personas pueden expresar sus opiniones, votar en encuestas, participar en peticiones online o colaborar en iniciativas sociales para mejorar la sociedad.
- **Facilitan la transparencia:** las TIC permiten vigilar las acciones de los gobiernos y denunciar casos de corrupción o abuso de poder.
- **Organizan movimientos sociales:** las redes sociales y las herramientas de mensajería ayudan a coordinar manifestaciones pacíficas y otras actividades para defender los derechos humanos y la justicia social.

### RIESGOS E IMPACTOS NEGATIVOS



- **Desinformación y noticias falsas:** hay mucha información falsa en internet que puede generar confusión, ansiedad, miedo u odio.
- **Violencia digital:** algunas personas utilizan las redes sociales, el whatsapp u otros canales de comunicación digital para dañar a otras personas. Algunas prácticas de violencia digital son: insultos, amenazas, ciberacoso, sexting, grooming,...
- **Discursos de odio:** existen personas que aprovechan las redes sociales para difundir discursos de odio contra otras personas o colectivos. Además, los algoritmos favorecen la visibilidad de estos discursos.
- **Manipulación de la opinión pública:** algunos gobiernos o grupos utilizan las TIC para influir en las elecciones o para manipular las ideas de la gente.
- **Control y vigilancia:** en algunos lugares, las TIC se utilizan para vigilar a la población y limitar su libertad de expresión.
- **Uso de la IA:** la inteligencia artificial plantea riesgos éticos, de seguridad y para la paz y la democracia que todavía no están bien definidos ni regulados con leyes y normativas a nivel internacional.
- **Gran huella ecológica y social de los aparatos tecnológicos:** la lucha por el control de los minerales necesarios para la fabricación de aparatos y redes de comunicación provoca luchas por el territorio, guerras y violencias asociadas.



## La huella ecológica y social de la tecnología

No podemos perder de vista la huella ecológica y social de la tecnología, además de las afectaciones en la comunicación. Por un lado, la necesidad creciente del uso de internet y la circulación de datos a nivel global requiere de **servidores potentes** que consumen mucha energía y mucha agua, y el uso de la IA plantea también dilemas en este sentido (por ejemplo, cada vez que ChatGpT responde 10 preguntas, gasta 1 litro de agua). Por otra parte, tanto los aparatos que utilizamos para comunicarnos como la infraestructura que requieren para funcionar, están contruidos con **materiales raros**



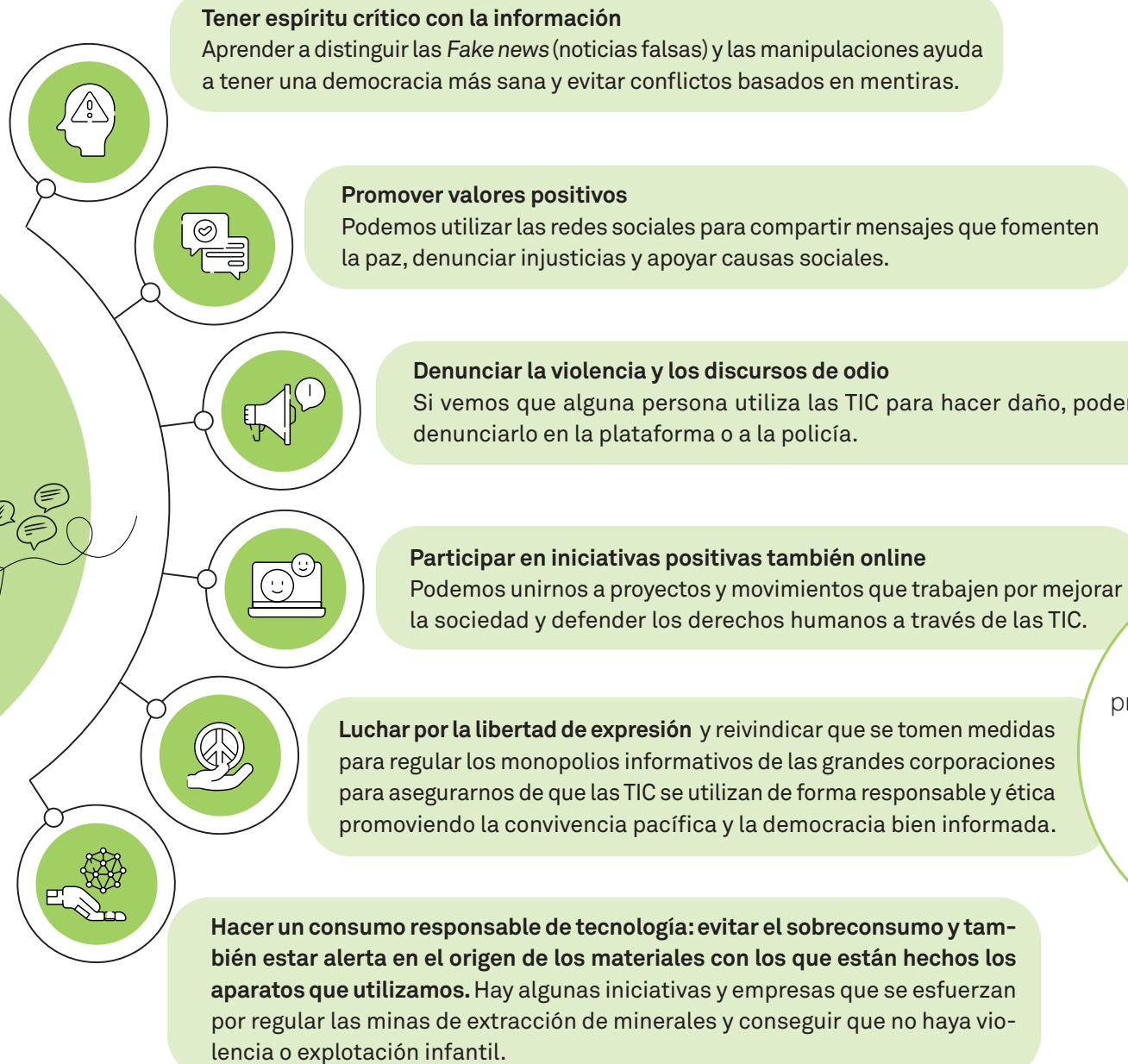
y **metales** como el coltán, cobalto, litio, oro, titanio, cobre, níquel, ... que cada vez son más preciados y difíciles de conseguir.

La Tierra tiene unos recursos limitados y el ansia de los gobiernos, las empresas y los grupos paramilitares para conseguir su control está generando tensiones geopolíticas y conflictos armados en todo el mundo. Si bien durante el siglo XX había muchas guerras relacionadas con el control de los yacimientos de petróleo y gas, actualmente, en el siglo XXI, se le añaden **luchas por el agua, por el con-**

**trol de la energía y por los yacimientos de metales**, minerales y tierras raras que sirven para desarrollar todo tipo de sistemas tecnológicos (aparatos y redes de comunicación, vías ferroviarias, placas solares, baterías, coches eléctricos, electrodomésticos, satélites, drones...). Además, la explotación de minerales a menudo va asociada con **otras formas de violencia** como pueden ser la explotación infantil en las minas, las violaciones y abusos a las mujeres, desplazamiento forzado de las comunidades locales, violencia institucional, contaminación y otros muchos conflictos sociales y ambientales.



## ¿CÓMO PODEMOS UTILIZAR LAS TIC DE MANERA CONSTRUCTIVA?



Una sola historia crea estereotipos, y el problema de los estereotipos es que no son verdaderos, nos hacen incompletos.

**CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE**  
 Escritora y activista nigeriana.





# Ejes de animación

“Por supuesto, soy optimista por el futuro.

No tengo ninguna duda de que la igualdad prevalecerá, porque sin igualdad no se puede tener paz y amor, y sin paz y amor, la vida está vacía”

**NASRIN SOTOUDEH**

Abogada y activista iraní  
por los Derechos Humanos



**“No hay camino para la paz,  
la paz es el camino.”**

**MAHATMA GANDHI**

(1869–1948)

Líder espiritual y político de la India,  
conocido por su defensa de la no violencia  
y de la desobediencia civil como herramientas  
para conseguir la justicia social.

## Tres ejes



Un eje de animación es un recurso pedagógico muy utilizado en el ámbito de la educación del ocio. Permite crear contextos estimulantes que favorecen el aprendizaje significativo y den coherencia y sentido a las actividades. A través de un hilo conductor temático (ya sea una historia, un personaje o una situación imaginaria) se conectan contenidos, emociones y valores de forma lúdica y vivencial.

En el marco de este programa educativo, **proponemos tres ejes de animación** adaptados a

las distintas etapas evolutivas. **El canto de Salam**, dirigido a niños de 3 a 7 años, es un cuento sencillo que nos enseña el valor del diálogo y la ayuda mutua. Para los niños y niñas de 8 a 12 años, la **ChronoPAX** ofrece un viaje a través del tiempo para reflexionar sobre los conflictos, la paz y la democracia.

Por último, con **Activismo digital**, los y las jóvenes disponen de un espacio donde pueden debatir, crear y compartir acciones para hacer viral una actitud de paz, participación y compromiso social.





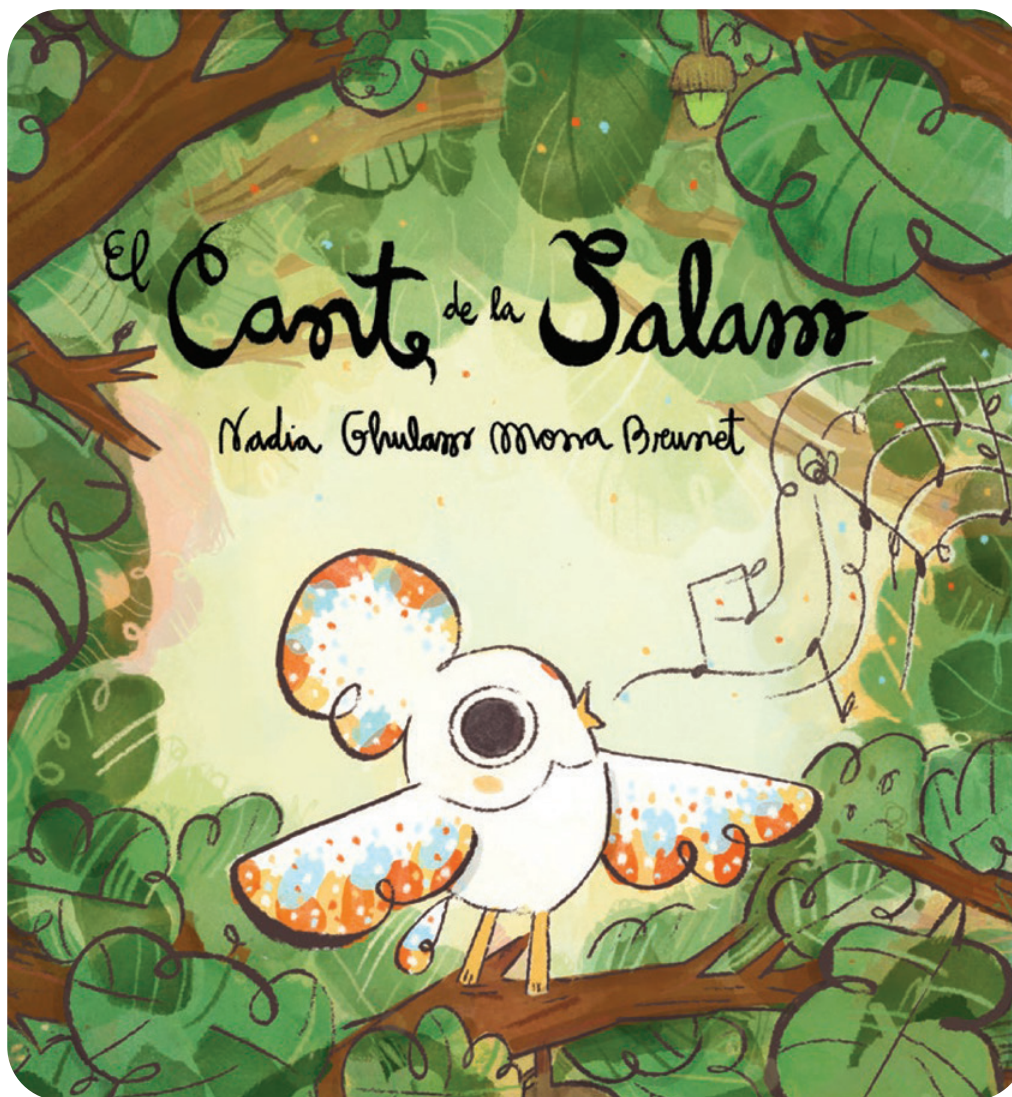
## El canto de Salam

“Había una vez, en un bosque muy bonito, un pequeño pájaro llamado Salam...” Así comienza esta hermosa y sencilla historia escrita por Nadia Ghulam, activista y refugiada afgana que ha vivido experiencias que inspiran a todo el mundo.

**El canto de Salam es un viaje por los valores de la convivencia** pensado especialmente para niños de 3 a 7 años.

A través de esta narración y los personajes que aparecen, los más pequeños se conectarán con situaciones que les ayudarán a comprender la importancia de aprender a convivir en armonía con los demás. El cuento se convertirá en el hilo conductor de una serie de actividades y propuestas didácticas que fomentarán la participación, el diálogo, el espíritu crítico y la sensibilización hacia el respeto mutuo.

¿Habéis adivinado por qué el pájaro se llama Salam?





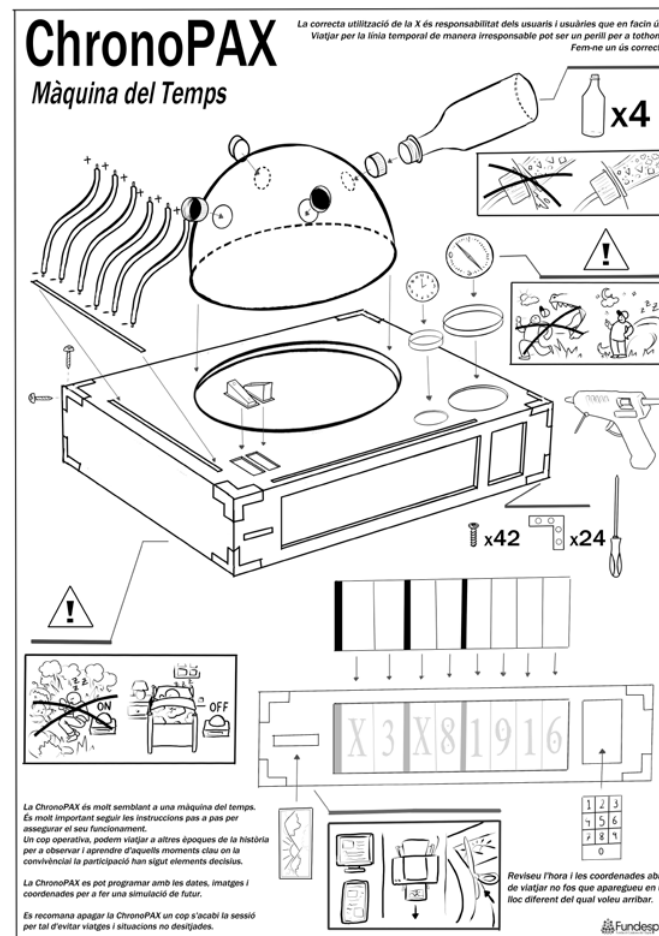


## La ChronoPAX

ChronoPAX es el hilo conductor que proponemos para los niños y niñas de 8 a 12 años. Inspirada en la popular idea de una “máquina del tiempo”, invita a los niños a realizar un viaje imaginario a través de diferentes épocas donde la convivencia y la participación ciudadana han sido claves, tanto como ejemplos de éxito como fuentes de conflicto.

El objetivo de la **ChronoPAX** es **fomentar la comprensión de los valores democráticos y de la cultura de paz a partir de vivencias y relatos de situaciones históricas y futuras, reales o imaginarias.**

A través de esta experiencia, los niños podrán reflexionar sobre cómo se construyen las relaciones humanas, cómo se gestionan los desacuerdos y cómo la implicación activa puede transformar los conflictos en oportunidades de crecimiento colectivo.



## Activismo digital

“Activismo digital” es un canal digital pensado para jóvenes, donde trabajaremos los valores de la convivencia, la democracia y la participación activa desde un lenguaje cercano y con un toque de humor. En este canal hablaremos de cómo convivir sin perder la paciencia cuando aparecen tensiones, cómo tomar decisiones justas y respetuosas o cómo hacer frente a las narrativas de odio que a menudo circulan por las redes. También reflexionaremos sobre cómo pasar del “yo paso” al “yo participo”, y cómo implicarse activamente en la vida del grupo y de la comunidad.

Animaremos a los y las jóvenes a utilizar las tecnologías y las redes sociales para compartir reflexiones, propuestas y acciones que ayuden a construir un día a día más justo, inclusivo y participativo.

¡Porque la paz y la democracia no son sólo un ideal... sino una actitud que también se puede hacer viral!!



# Kit de emergencia

“A pesar de todo, todavía creo  
que la gente es buena de corazón”

**ANNE FRANK**

Chica judía alemana,  
autora del libro el “Diario de Anne Frank”,  
uno de los testimonios  
más importantes del Holocausto.



En el día a día, a menudo nos encontramos con **situaciones de conflicto, desacuerdos o falta de participación que pueden poner en riesgo la convivencia** y los valores democráticos. Anticiparnos a estas “emergencias” es clave. Del mismo modo que un **kit de emergencia** nos ayuda a afrontar situaciones críticas con mayor preparación, las metodologías y propuestas que encontrarás a continuación están pensadas para fomentar el desarrollo de competencias esenciales para una convivencia respetuosa y una ciudadanía activa y comprometida.



## La escalera de provención



John W. Burton (1990) define la provención como una herramienta, dotada de recursos y estrategias para afrontar el conflicto de forma constructiva, sin necesidad de llegar a crisis violentas. Su principal objetivo se centra en potenciar el reconocimiento mutuo, crear medidas de confianza, facilitar una comunicación no violenta y promover la cooperación.

**La Escalera de Provencción** es una herramienta de la Escuela de Cultura por la Paz de Universidad Autónoma de Barcelona creada por Cascón y Martín (1996). Esta escalera ayuda a los grupos de personas a convivir mejor, a cuidarse mutuamente y a construir relaciones sanas, donde todo el mundo participa y asume responsabilidades.

La escalera tiene **siete escalones y funciona como un proceso**, donde cada paso depende de lo que hemos aprendido en el anterior. No es simplemente una técnica que se aplica y ya funciona, sino **una forma de entender cómo se forman los grupos y cómo se pueden resolver los conflictos**. Es un aprendizaje continuo, donde es necesario ser flexible pero también seguir un orden para ir consolidando las relaciones dentro del grupo.



CONOCE  
Y PROFUNDIZA







## Enfoque restaurativo relacional global

El enfoque restaurativo **se centra en cuidar a las personas y las relaciones** y promueve una nueva forma de entender y gestionar la convivencia. Representa un cambio de paradigma puesto que, **en lugar de basarse en el castigo o la permisividad, apuesta por la reparación del daño, la responsabilidad compartida** y el abordaje directo de las violencias.

Este modelo reconoce que educar no es sólo transmitir conocimientos, sino también enseñar a convivir. Por eso, prepara a los niños y jóvenes para comunicarse con respeto, asumir responsabilidades y afrontar situaciones complejas con autonomía y madurez. Cuando se aplica **sólo proporciona herramientas para resolver los conflictos, sino que transforma profundamente las relaciones dentro de la comunidad.**



CONOCE  
Y PROFUNDIZA





## Comunicación noviolenta

La comunicación noviolenta (CNV), creada por Marshall Rosenberg (hacia los años 60-70), es una herramienta educativa (incluida en el enfoque restaurativo), para promover relaciones respetuosas, empáticas y constructivas tanto dentro como fuera del ámbito educativo. Sirve, de forma práctica, para explicar cuáles son las propias necesidades en un conflicto (habla), entender las necesidades de la otra parte (escucha) y buscar conjuntamente soluciones que respeten a todas las personas implicadas. Esta metodología **se basa en cuatro pasos clave**: observar sin juzgar, expresar sentimientos, identificar necesidades y realizar peticiones claras y concretas. A través de este proceso, los niños y jóvenes **aprenden a escuchar activamente, a expresarse con asertividad y a gestionar los conflictos de forma positiva**. Esto contribuye a generar un buen clima de convivencia, en el que todas las personas se sienten escuchadas, valoradas y parte de un entorno seguro.

Incorporar la CNV a la práctica educativa no sólo enriquece la comunicación, sino que también se convierte en una estrategia eficaz para acompañar emocionalmente a los chicos y chicas, prevenir tensiones y favorecer una cultura de paz, respeto y responsabilidad compartida.



## Aprendizaje Servicio

Cuando un grupo de chicos y chicas limpia una fuente, está haciendo un servicio a la comunidad. Cuando estudia la degradación del bosque, realiza un aprendizaje. Pero cuando decide limpiar un espacio degradado colaborando con una entidad local, se organiza, analiza los desechos, toma conciencia del problema ambiental y actúa para mejorar el entorno... esto es **Aprendizaje Servicio (ApS): aprender contribuyendo al bien común**.

En un proyecto de ApS, la acción no es simbólica ni improvisada: responde a una necesidad real del entorno. Los niños y jóvenes son protagonistas activos del proceso.

Identifican el problema, toman decisiones, planifican y ejecutan la acción. Asimismo, el proyecto se construye en red, con la colaboración de entidades, instituciones y colectivos del territorio.

El objetivo **no es sólo aprender contenidos, sino aprender a ser y a convivir, desarrollando valores como la responsabilidad, la solidaridad y el compromiso social. Y, sobre todo, transformar positivamente el entorno.**







Kit de emergencia

## Participación social y democrática

La participación social y democrática de los niños y jóvenes es un derecho reconocido y, al mismo tiempo, una **herramienta clave para educar en una ciudadanía activa y comprometida**.

Reconocer a los niños como sujetos con voz propia significa darles espacios para expresarse, tomar decisiones e incidir en su entorno. Su mirada aporta valor y puede transformar positivamente su vida colectiva.

Desde este enfoque, **la participación debe promoverse tanto en espacios formales (asambleas, consejos, comisiones...) como en el día a día del centro y a través de proyectos comunitarios**. Para que sea significativa, debe estar vinculada a decisiones reales. Además, significa crear entornos seguros, abiertos e inclusivos, donde los niños y jóvenes puedan dialogar, argumentar y comprender el impacto de sus acciones.

Educar para la participación es educar para la democracia y la transformación social. Supone **reconocer a los niños y niñas como agentes activos del presente**, con capacidad para contribuir a una sociedad más justa, solidaria e inclusiva.



CONOCE  
Y PROFUNDIZA







## Futuras Literacy

El *Futuras Literacy*, o alfabetización de futuros, es una metodología que sirve para imaginar cómo podría ser el futuro y a prepararse para todo lo que podría suceder. Se ha empleado en países que han vivido conflictos o guerras, especialmente como herramienta de soporte en procesos de paz, reconstrucción y reconciliación. Aunque no es una herramienta exclusiva para contextos posbélicos, ha demostrado ser útil para ayudar a las comunidades a imaginar futuros deseables después de períodos de violencia.

Esta metodología **no trata de adivinar el futuro, sino de explorar diferentes posibilidades y pensar cómo podríamos adaptarnos al futuro**. Para ello, se parte de lo que ya está ocurriendo hoy en día (como cambios en la tecnología, el clima, etc.) y también de pequeñas señales que pueden crecer y tener un gran impacto. A partir de aquí, se proyectan diferentes escenarios de futuro: algunos positivos, otros difíciles, o bien distintos a lo que conocemos. También se tiene en cuenta que todo está conectado (educación, economía, sociedad...) y que un cambio en algo puede afectar a muchas otras. Otra estrategia es **pensar en el futuro deseado y**

**hacer el camino atrás para ver qué debemos hacer hoy para llegar allí**. Se utilizan historias, juegos e imágenes para hacer que estos futuros sean más fáciles de imaginar y de conversar sobre ellos en grupo.

Es una herramienta muy interesante para experimentar con los niños y niñas para, por ejemplo, afrontar situaciones enquistadas de convivencia, imaginar los espacios educativos, etc.





# Punto y seguido

“Por mucho que cueste alcanzar la cima de una montaña, siempre habrá un camino y ese camino hacia la paz se puede encontrar a través del diálogo y la empatía.”

**NÀDIA GHULAM DASTGIR**  
Activista Afgana por los Derechos Humanos  
y la paz, educadora y escritora.



¿Los niños realmente podemos contribuir a la construcción de la paz y la democracia, o es una responsabilidad exclusivamente de las personas adultas?

**FRANCISCO JAVIER VERA MANZANARES**  
Niño activista por la justicia climática y la paz.

En el contexto actual, ¿hay alternativa a la inversión militar? ¿Es posible otra política de seguridad?

**PABLO AGUIAR MOLINA**  
Instituto Catalán Internacional por la Paz.

¿Hasta qué punto los discursos de odio se desactivan con argumentos, si a menudo se basan en emociones e identidades heridas?

**CECILE BARBEITO THONON**  
Escuela de Cultura de Paz. Universidad Autónoma de Barcelona.

¿La paz es una aspiración legítima o una visión ingenua?

**NÀDIA GHULAM DASTGIR**  
Activista por los Derechos Humanos.

En tiempos de auge de los autoritarismos, ¿qué papel debe jugar la educación como forma de resistencia democrática? ¿Es legítimo intentar “revertir” ideologías juveniles si éstas son escogidas o expresadas democráticamente?

**MIQUEL MARTÍNEZ MARTÍN**  
Universidad de Barcelona.

¿Qué papel deben jugar los medios de comunicación en la promoción de la paz y la democracia?

**MONTSE SANTOLINO PRIETO**  
Lafede-Justicia Global.

¿Es posible tener una democracia plena en un mundo globalizado en el que las decisiones económicas se toman a nivel supranacional y las desigualdades son cada vez más evidentes?

**IÑIGO MACÍAS AYMAR**  
Intermón Oxfam.

¿Puede un niño ser reconocido como sujeto político sin derecho a voto?

**ANA MARIA NOVELLA CAMARA**  
Universidad de Barcelona.

## Preguntas incómodas



En este apartado ponemos sobre la mesa cuestiones incómodas que, a menudo, quedan al margen del debate habitual pero que son esenciales para comprender y avanzar en la construcción de la paz y la democracia. Gracias a la colaboración de entidades y personas especialistas, hemos recogido reflexiones que no temen enfrentarse a preguntas difíciles y controvertidas.



**ESCUCHA  
SUS  
REFLEXIONES**



# Bibliografía

- Adichie, CN (2009). The Danger of a Single Story. TED Talk. Disponible en: [https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_ngozi\\_adichie\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story](https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story)
- Armadans, J. (2022). Paz: El valor de la vida en nuestros días. Barcelona: Ara ideas.
- AA.VV. (2023). Construir la paz. Los discursos de las mujeres pulso Nobel de la Paz. España: Altamarea.
- Barbeito, C. y Caireta, M. (2008). Juegos de paz. Caja de herramientas para educar por una cultura de paz. Madrid: Catarata.
- Boulding, E. (2000). Cultures of Peace: The Hidden Side of History. Syracuse: Syracuse University Press.
- Burton, JW (1990). Conflict: Resolution and Prevention. London: Macmillan.
- Boqué, M. Carme (coord). (2018). Sociedad, escuela y paz. Barcelona: Editorial Octaedro.
- Cascón, P. (2001). La cultura de paz: teoría y práctica educativa. Madrid: Editorial Popular.
- Cascón, P. y Martín, J. (1996). La Escalera de Provención. Barcelona: Escuela de Cultura de Paz, Universidad Autónoma de Barcelona.
- Dewey, J. (1995). Democracia y Educación. Madrid: Ediciones Morata.
- Economist Intelligence Unit (2023). Democracy Index 2023. [Online] The Economist Group. Disponible en: <https://www.eiu.com>
- Galtung, J. (1964). An Editorial. Journal of Peace Research, 1(1), pp. 1–4.
- (1969). Violence, Peace and Peace Research. Journal of Peace Research, 6(3), pp. 167–191.
- (1996). Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization. Oslo: PRIO.
- González, E. (2010). El pacifismo en Cataluña. Una historia de resistencias. Barcelona: Edicions Els Llums.
- Ghulam, N. (2022). Soñando la Paz. Barcelona: Rosa dels Vents.
- Instituto Catalán Internacional por la Paz (ICIP). (2010). La cultura de paz: 20 preguntas y respuestas. Barcelona: ICIP.
- IMCITIZEN. Universidad de Barcelona. Proyecto ciudadanía democrática de los niños, financiado por el programa CERV-2022-CHILD de la UE. <https://www.ub.edu/imcitizen/sobre-imcitizen/>
- Lederach, JP (2000). The Journey Toward Reconciliation. Harrisonburg: Herald Press.
- Lederach, JP (2003). The Little Book of Conflict Transformation. Intercourse: Good Books.
- López, X. (2023). Ecopacifismo: hacia una paz socioambiental. Revista Ideas, núm. 58. Disponible en: <https://revistaidees.cat/ecopacifisme/>
- Martínez, M. (2010). Educación y ciudadanía en sociedades democráticas: hacia una ciudadanía colaborativa. Tiempo de Educación, 40. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/113256>
- Peace Boat (s.f.) About us. Disponible en: <https://peaceboat.org>
- Puig, JM y Martínez, M. (1989). Educación moral y democrática. Barcelona: Laertes
- Puig, JM (2021). Pedagogía de la acción común. Barcelona: Graó.
- Rosenberg, M. (2003). Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas: PuddleDancer Press.
- Tully, J. (2008). Public Philosophy in a New Key: Volume 1, Democracy and Civic Freedom. Cambridge: Cambridge University Press.
- UNESCO (1999). Declaration and Programme of Action on a Culture of Peace. París: UNESCO. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000127898>
- UNESCO. Futures Literacy. Disponible en: <https://www.unesco.org/en/futures-literacy>









Con el apoyo de:

