

# Pasar a la acción

“Si uno ve algo, debe actuar. Si no, ¿para qué sirve ver?” – *Thich Nhat Hahn*

Thich Nhat Hahn fue un monje budista y activista por la paz, reconocido internacionalmente, que fue propuesto para el Premio Nobel de la Paz por el reverendo Dr. Martin Luther King Jr.

*Bystanders No More* (No seamos solo espectadores) existe para ayudarte a emprender acciones que sean fieles a lo que eres y para ayudarte a considerar si lo que eres hoy (es decir, lo que haces y lo que no haces) es coherente con lo que quieres ser.

No te diremos lo que tienes que hacer. En su lugar, te mostraremos algunas de las cosas que nosotros, como antiguos espectadores, estamos haciendo ahora.

Hay varios caminos para pasar a la acción y todos ellos están conectados. Preguntas a tener en cuenta:

¿Qué políticas puedo apoyar?

¿Cómo puedo presionar a los representantes electos?

¿Qué organizaciones puedo apoyar?

¿Cómo puedo alzar la voz sin utilizar las redes sociales?

¿Cómo puedo mantener conversaciones energéticas y constructivas sobre este tema tan delicado?

¿Cómo puedo participar en la defensa de los derechos en las redes sociales de la forma más segura posible?

¿Cómo puedo cuidarme mientras veo cómo se desarrollan las atrocidades en tiempo real?

Todas estas actividades son importantes, pero también hay que empezar por algún sitio: convertirse en un agente de cambio empoderado es un proceso, no un interruptor que se enciende y se apaga. Puede que lo mejor sea crear un impulso inicial con el tema en el que te sientas más segura o seguro: ¿qué más puedes hacer en ese ámbito? Para crecer, elige el tema en el que te sientas menos seguro: ¿qué puedes hacer hoy para mejorar?

## ¿Qué políticas podría defender?

He aquí algunas políticas que los gobiernos podrían adoptar para desescalar el conflicto y construir la paz con justicia. Cada país es diferente, así que por favor comprueba lo que tu gobierno esté haciendo o absteniéndose de hacer en un tema determinado. Dado el poder del grupo de presión israelí y de sus aliados internacionales, es probable que ningún gobierno haga todo lo que podría hacer sin una

considerable presión desde abajo. La presión concertada de las voces “neutrales” podría desempeñar un papel importante a la hora de cambiar la forma de pensar y actuar de los políticos, y hay muchas formas de ejercer esta presión: presionando a los cargos electos, presionando a los medios de comunicación, utilizando las redes sociales o apoyando organizaciones.

Trataremos las siguientes políticas que podrían adoptar nuestros países en el orden, que para nosotras y nosotros, es el más importante y urgente. Por favor, dinos si crees que hay otras políticas que deberíamos presentar.

A. Un alto el fuego inmediato y permanente, provisión humanitaria suficiente, financiación adecuada para la UNRWA y protección sólida para el personal humanitario.

B. Prohibición de la exportación de armas a Israel.

C. Responsabilidad jurídica: apoyo a la CPI y a la CIJ.

D. Liberación de todas las personas detenidas ilegalmente

E. Garantías de que los medios de comunicación internacionales y la ONU tengan acceso sin trabas a Palestina

F. Reconocimiento del Estado de Palestina

Exigir un alto al fuego inmediato y permanente con un enorme aumento de la ayuda humanitaria.

## ¿Qué es un alto al fuego?

Es el proceso de suspensión de todos y cada uno de los ataques mediante guerra o conflicto armado contra una región y su población.

## ¿Por qué inmediato y permanente?

Desde el 7 de octubre de 2023, Israel intensificó su actividad militar en Gaza y lanzó una campaña militar devastadora. Según los informes, ha matado a casi cuarenta mil personas y herido a más de ochenta mil. Sin embargo, hay razones de peso para concluir que las cifras reales son probablemente tres veces superiores a estas cifras comunicadas.

En sus ataques, Israel ha atacado sistemáticamente los sistemas sanitarios y al personal humanitario, creando una carga asistencial que ninguna infraestructura sanitaria actual de Gaza puede sostener. La ONU calcula que más de un millón de palestinos se enfrentarán a la muerte por inanición para mediados de julio de 2024.

Es necesario un alto al fuego inmediato y permanente para combatir una hambruna inminente y proporcionar al pueblo palestino desplazado, herido y con discapacidad acceso a la ayuda humanitaria en Gaza.

## ¿Cómo se puede ayudar?

Las agencias internacionales de ayuda han confirmado que podrán movilizarse en cuanto Israel permita su acceso por tierra y detenga la acción militar. Sin embargo, la principal agencia que proporciona ayuda, UNRWA, ha visto recientemente cómo los Estados Unidos, su principal donante, recortaba la financiación y el apoyo político.

Aboga localmente por que tu gobierno pida un alto el fuego inmediato y permanente en Gaza.

Presiona a tus representantes y gobiernos locales para que empiecen a financiar o que sigan financiando a la UNRWA (en español, OOPS).

[Más información: El Organismo de Obras Públicas y Socorro de las Naciones Unidas para los Refugiados de Palestina en el Cercano Oriente (OOPS) se financia casi en su totalidad con contribuciones voluntarias de los Estados miembros de la ONU]. Varios países que han reconocido la soberanía palestina aún no se han comprometido a financiar el OOPS.

## ¿Cómo puedo presionar a los representantes electos?

Cada país es diferente, por lo que es posible que tengas que adaptar estas directrices según tu situación. Si tienes algún comentario o sugerencia, háznoslo saber.

- 1) **Investiga sus declaraciones.** Comprueba sus cuentas en las redes sociales y los registros parlamentarios o gubernamentales y averigua si un grupo de solidaridad palestina establecido en tu país puede ofrecerte un resumen de la postura de tu representante electo.
- 2) **Decide si tu representante electo es, de hecho, tu mejor objetivo.** Si está muy alineado ideológicamente con un grupo de presión israelí, considera objetivos alternativos para escribirles cartas (ministros del gobierno, ejecutivos de los medios de comunicación, responsables de la toma de decisiones locales).
- 3) **Sé claro con tu proceder.** Haz que tu comunicación sea breve. Hay 4 opciones principales; ¡no las mezcles!
  - a) Informa sobre los nuevos acontecimientos y **formula una pregunta concreta** sobre la que su equipo tendrá que investigar o reflexionar. Por ejemplo, la reciente sentencia de la CIJ sobre Israel (si la apoyan y, en caso afirmativo, qué quieren que haga su gobierno en respuesta o, en caso negativo, por qué).
  - b) **Habla con tu representante electo sobre un aspecto del debate en el que te desenvuelvas con seguridad.** Es muy probable que no esté de acuerdo, pero quizás se preocupe lo suficiente como para decir a las élites de su partido que “los electores bien informados me están haciendo pasar un mal momento, así que, por favor, hagan un mejor trabajo”. Por supuesto, esto ocurrirá en privado, así que nunca lo sabrás, y también depende de que otros electores como tú hagan lo mismo. Elegir un tema para cada correo electrónico o carta es una buena manera de mantener el diálogo.
  - c) **Dile claramente que perderá tu voto si no ejecuta determinada acción.** Recuérdale por qué debería importarle (encuestas de opinión, etc.). Esta carta funciona mejor si muchos electores hacen algo parecido —ya sea por separado o en una carta conjunta— y si tu representante electo corre peligro en las próximas elecciones. Las “peticiones” deben elegirse con cuidado. Cuantas menos peticiones, mejor. Elige peticiones que sean plausibles, citando cuando sea posible a otros gobiernos respetados que hayan tomado las medidas que propongas.

d) **Céntrate en peticiones políticamente razonables** y utiliza un lenguaje respetuoso. De lo contrario, es probable que tu mensaje sea ignorado.

No hay un enfoque “correcto”, pues todo depende de tu intención. Si vas a aplicar el punto (d) no pierdas mucho tiempo en ello, ya que solo importará si muchos votantes/donantes hacen lo mismo.

Si vas a aplicar los puntos (a), (b) o (c), siempre es útil encontrar algo al principio por lo que darle las gracias o felicitar al representante electo e, idealmente, llamar a su oficina o pedir una cita para hablar en persona. Esto demuestra que realmente te importa el asunto.

Por último, el grupo de presión Israelí es muy eficaz en este tipo de organización: consigue que muchos electores se comprometan de forma persistente con los representantes electos. Si queremos progresar, tenemos que ser igual de efectivos en este campo.

## ¿A qué organizaciones podría apoyar?

BNM es una iniciativa voluntaria que no recaudará fondos y no pretende convertirse en una organización permanente. Más bien esperamos que quienes visiten este sitio encuentren grupos establecidos a los que quieran apoyar. He aquí algunas organizaciones que podrían interesarte. Avísanos por favor si conoces otras.

(Note: I did not translate the list of organisations. It could appear in English)

## ¿Cómo puedo denunciar sin utilizar las redes sociales?

Hay muchas maneras de adoptar una postura sin usar las redes sociales.

**Participa en el movimiento BDS (Boicot, Desinversión y Sanciones):** La participación en el movimiento BDS es una forma eficaz de demostrar que te preocupas por lo que le ocurre al pueblo palestino. El activismo puede adoptar muchas formas, desde protestas sobre el terreno hasta boicots selectivos. Es esencial que encuentres lo que más te convenga y dediques tu tiempo a ello.

## ¿Qué es el movimiento BDS?

Boicot, Desinversión y Sanciones (BDS) es un movimiento dirigido por personas palestinas en favor de la libertad, la justicia y la igualdad. El BDS defiende el sencillo principio de que el pueblo palestino tiene los mismos derechos que el resto de la humanidad y todos nosotros podemos emprender acciones personales en solidaridad con este pueblo

El **boicot** consiste en retirar el apoyo al régimen de *apartheid* de Israel, incluidas sus instituciones deportivas, culturales y académicas.

Las **campañas de desinversión** instan a las universidades y otras instituciones a retirar sus inversiones de empresas que apoyan la opresión del pueblo palestino por parte del Estado de Israel.

Las **campañas de sanciones** presionan a los gobiernos para que cumplan sus obligaciones legales de poner fin al *apartheid* israelí y para que no ayuden ni contribuyan a su mantenimiento.

## ¿Por qué es importante el BDS?

El movimiento BDS se centra en el **poder colectivo de la gente**. Arraigado en la **movilización comunitaria**, su objetivo es **presionar a las personas en el poder** (tanto funcionarios gubernamentales como ejecutivos de empresas) para que ayuden a detener un genocidio.

Las campañas de BDS trabajan en distintos ámbitos (por ejemplo: justicia climática, conflictos armados, derechos de los indígenas) para garantizar la seguridad de todos los implicados. Estas campañas son, por su diseño, no violentas y antirracistas.

**¿Por qué abogamos por prohibir la exportación de armas a Israel?** Un punto clave para el movimiento BDS es la prohibición de exportar armas a Israel; a menos que Israel se enfrente a las consecuencias de sus acciones, no cambiará su enfoque. Los ataques actuales contra la población civil se realizan con estas armas bajo el pretexto de la autodefensa. Sin embargo, muchas personas expertas consideran que estos ataques constituyen una grave violación del Derecho Internacional Humanitario. Canadá y los Países Bajos han interrumpido los envíos de armas a Israel por temor a que se utilicen de forma contraria al derecho internacional humanitario. Estados Unidos ha sido durante mucho tiempo el mayor proveedor de armas a Israel, seguido de Alemania e Italia.

## ¿Cómo ayudar?

**Boicots selectivos.** Los quakers de Estados Unidos han lanzado recientemente un sitio web para señalar las empresas más importantes que están armando a Israel y facilitando el genocidio que conduce en Gaza. Centrar la acción en objetivos bien elegidos puede ser muy importante.

Presionar a los representantes electos para que apoyen las políticas necesarias. Varias organizaciones proponen “activismo en internet”, pero será mucho más eficaz enviar un correo electrónico personal o, aún más, ver al funcionario en persona. Es muy posible que no esté de acuerdo contigo, dadas las opiniones de muchos líderes de los partidos políticos. Pero no desesperes. Si un número suficiente de personas demuestra que realmente les importa el tema (es decir, se toman la molestia de escribir una carta personal o de visitarlo en persona), los políticos transmitirán este mensaje a sus dirigentes. Esto ocurrirá en privado, **pero ni por un minuto pienses que a los cargos electos no les importa la posible pérdida de votos de personas de quienes esperan su apoyo.**

Presionar a los medios de comunicación para conseguir una cobertura más equilibrada y en profundidad: En la mayoría de los países, la cobertura de los medios de comunicación ha sido sesgada en contra del pueblo palestino y a menudo carente de profundidad. Puedes colaborar con organizaciones como el British Palestine Media Centre o, si no existe un grupo de este tipo en tu país, puedes unirtiarte a periodistas preocupados y a otros ciudadanos con ideas afines para llenar este importante vacío en el ecosistema de las campañas.

Presiona a tu organización, a miembros de tu profesión o sindicato, o a tu ayuntamiento para que apoyen resoluciones y acciones en solidaridad con el pueblo palestino. Esto podría incluir escribir cartas o artículos en medios de comunicación profesionales o hablar a favor de resoluciones en reuniones clave.

**Construye el poder popular a través del activismo de base.** Participa o ayuda a organizar vigiliyas, marchas, campamentos de protesta, manifestaciones y otras interrupciones pacíficas en fábricas de

armas, bases militares, universidades cómplices, ferias de armas y frente a los edificios gubernamentales pertinentes.

## ¿Cómo puedo mantener conversaciones constructivas sobre este difícil tema?

Entablar conversaciones en persona con amigos de confianza, familiares, colegas y miembros de nuestra comunidad es otra forma poderosa de impulsar el cambio.

Aunque las redes sociales y las actividades de presión son cruciales, las conversaciones en persona, cuando se realizan en las condiciones adecuadas, tienen más probabilidades de inspirar a la gente a cambiar de opinión o a pasar a la acción por primera vez. Esto se debe a que cuando la gente oye hablar de los problemas a alguien en quien confía, es más probable que se comprometa en profundidad y considere nuevas perspectivas. Además, las interacciones personales pueden crear un efecto dominó, extendiendo la concienciación, la comprensión y la acción.

### Crear las condiciones necesarias para mantener conversaciones constructivas y enriquecedoras

He aquí algunos consejos que pueden ayudar, pero recuerda que estas conversaciones son difíciles y no siempre conducen a un entendimiento o acuerdo inmediatos. No te preocupes.

Es importante elegir cuidadosamente cuándo, dónde y con quién mantener estas conversaciones. A veces lo mejor es dar un paso atrás si la otra persona no está preparada para la conversación (o si te sientes demasiado acalorado).

Teniendo esto en cuenta, aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a preparar tus discusiones:

**Evalúa la disposición y la apertura.** Determina si la persona interlocutora parece abierta a un diálogo genuino. Si se muestra muy defensiva o despectiva, quizás no sea el momento adecuado para entablar un diálogo. Considera también si te sientes lo suficientemente tranquilo, bien fundamentado y empático como para entablar una conversación.

**Comprueba tu estado mental y físico.** Sé consciente de tus propias emociones y respuestas físicas. Tranquilízate respirando profundamente o dando un paseo si es necesario.

**Controla tus expectativas.** Comprende que cambiar las creencias personales lleva tiempo y no siempre es posible. Aborda la conversación con paciencia, sabiendo que es improbable que se llegue a un acuerdo o a un entendimiento inmediatos.

**Elige el momento y el lugar adecuados.** Procura encontrar un entorno tranquilo y libre de estrés, como una habitación silenciosa o un parque.

**Genera confianza y comprensión mutua.** Reconoce la complejidad emocional del problema. Muestra verdadero respeto e interés por los puntos de vista de la otra persona.

**Sintoniza con el estado de ánimo de la persona interlocutora.** Acércate con empatía y escucha con atención. Comparte experiencias personales para crear una conexión emocional.

**Ofrece pasos claros y viables entre los que la persona interlocutora pueda elegir.** Infórmale sobre las opciones que tiene a su disposición tales como seguir informándose, unirse a grupos de defensa o

hacer donaciones, y déjala decidir qué quiere hacer. Como seres humanos, es más probable que actuemos cuando hemos decidido hacerlo en nuestros propios términos.

**Termina con una nota positiva.** Expresa tu gratitud por su compromiso. Si resulta útil: resume los puntos clave y las acciones acordadas. Si es útil: invítala a continuar el diálogo más tarde, entendiendo que el cambio es gradual.

Siguiendo estos pasos puedes crear las condiciones para conversaciones más constructivas que fomenten una mayor comprensión e inspiren acciones significativas.

Si quieres profundizar en este tema, aquí tienes algunos cursos que te recomendamos para desarrollar tu capacidad de entablar conversaciones difíciles y significativas:

**“Talleres Conversaciones difíciles” de Jewish Voice for Peace.** Libera el poder del diálogo significativo con un taller sobre cómo tener conversaciones difíciles. Únete a Esther Farmer y Asher Firestone en colaboración con @jewishvoiceforpeace, quienes te guían en el arte de las conversaciones constructivas. Ya sea que trates con amigos cercanos, colegas o familiares, estos talleres proporcionan herramientas y técnicas para mantener conversaciones sobre Israel y Palestina con empatía y respeto. Inscríbete en los talleres mensuales en [JVP.org/hardconvo](https://jvp.org/hardconvo).

**“Estudio y acción por Palestina” de White Awake.** White Awake es una organización dedicada a capacitar a las personas a través de la educación antirracista, anticapitalista, antiimperial y anticolonial. Aunque están especializados en el trabajo con personas blancas, los cursos están abiertos a todos. La inscripción tardía para “Study & Action for Palestine” está abierta hasta el 30 de junio: <https://mailchi.mp/whiteawake/palestine—solidarity—summer—2024—online—course>.

## ¿Cómo puedo participar en la promoción en las redes sociales de la forma más segura posible?

A veces da por sentado que todas y todos tenemos que publicar y compartir material en internet. Aunque las redes sociales son poderosas, puede que no sean adecuadas para todo el mundo. Si quieres utilizar las redes sociales, aquí tienes algunos consejos para participar de forma más segura.

## ¿Cómo puedo cuidarme mientras veo evolucionar este genocidio?

Ser testigo de una crisis como la que estamos presenciando en Gaza puede afectar gravemente la salud mental. La exposición continuada a imágenes gráficas, dolorosos testimonios en primera persona y estadísticas insensibilizadoras puede provocar sentimientos de impotencia, depresión y agotamiento. Esta sección ofrece algunos consejos para hacer frente a esos sentimientos.

## Deja de vigilar tu rabia: ¿cómo propiciar el auto-cuidado?

La ira suele caracterizarse como una emoción negativa y destructiva. La gente nos tacha a menudo de irracionales y contraproducentes cuando nos enfadamos por una injusticia, independientemente de que nuestra ira sea o no proporcionada o justificada. Esta “vigilancia de la ira” puede llevarnos a dudar de nosotros mismos y a preguntarnos si es necesaria nuestra participación.

La respuesta es “sí”. Tanto si eliges protestar activamente sobre el terreno, participar en las campañas de BDS (Boicot, Desinversión, Sanciones) o informarte sobre el genocidio, tu participación se suma al movimiento global.

El activismo y el auto-cuidado no se excluyen mutuamente. Tu auto-cuidado puede coexistir con tu necesidad de poner límites y dar prioridad a tu salud y a la de tus seres queridos.

Otra narrativa común en los círculos activistas es la idea de que cuidar de nosotros mismos es en cierto modo egoísta. Esto no podría estar más lejos de la realidad. Busca los servicios de atención a la salud en tu comunidad, asiste a actos sociales, pasa tiempo con tu familia o con la familia que elijas y date tiempo para descansar, recuperarte y reencontrar la alegría de vivir.

## Cómo tratar la fatiga por compasión.

Si te dedicas al activismo durante mucho tiempo y no cuidas tu propia salud, tarde o temprano corres el riesgo de sufrir fatiga por compasión. Es importante reconocer que muchos de los que participamos en el movimiento también tenemos nuestros propios problemas de salud mental, así como identidades marginadas. Dar un paso atrás para descansar y recuperarse es necesario para garantizar que el trauma colectivo que estamos presenciando no exacerbe nuestros conflictos particulares.

(Lectura ampliada: Cómo tratar la fatiga por compasión: Por qué está bien relajarse cuando un genocidio requiere nuestra atención)

## La desesperación no es solidaridad: compromiso activo frente a consumo pasivo

En la era de las redes sociales, en la que se puede seguir la ejecución de un genocidio en el momento en que tiene lugar, existe un alto riesgo de aislamiento y desesperación cuando uno se entera de atrocidades que ocurren incesantemente, una tras otra. Esa sensación de impotencia nos mantiene desconectados de la gente hasta que, con el tiempo, nos cuesta trabajo participar.

Por eso es importante entender cómo contribuye el consumo de información a esa impotencia.

**Consumo pasivo.** Existe una línea muy fina entre el procesamiento emocional, que nos mueve a la acción, y el desahogo emocional a través de internet, desahogo que normaliza la desesperación. El consumo pasivo nos anima a consumir información sobre muerte y destrucción sin una llamada a la acción, y perpetúa la creencia de que debemos estar siempre conectados y de que desconectar las redes sociales es, de alguna manera, hacer caso omiso del movimiento.

**Compromiso activo.** Parte del activismo consiste en cultivar la esperanza y practicar la responsabilidad. El compromiso activo exige métodos realistas de participación que pueden incluir la adquisición de conocimientos, la organización comunitaria en línea y el aumento de la visibilidad. Aunque la instrucción y la adquisición de conocimientos son herramientas poderosas, a menudo existe una presión indebida para “saberlo todo”. Cuidar de sí mismo significa no ser tan severo consigo mismo y darse tiempo para aprender.

“A veces podemos acabar frenando nuestro potencial en nombre de la inseguridad reinante por no saber lo suficiente... Rechaza toda norma arbitraria sobre lo superinformada que debe estar una persona antes de pasar a la acción en su comunidad”.

Maria Fakhouri, terapeuta palestina



## Encontrar la alegría: el activismo es un proceso continuo

“Espero que todos ustedes se estén cuidando. Una lección que sigo viendo en diferentes formas, entre las personas negras hermanas nuestras, que se enfrentaron y siguen enfrentándose a horrores inimaginables (esclavitud, brutalidad policial, racismo interminable), es que la alegría es una parte esencial de la resistencia”.

Salman Naqvi, organizador canadiense propalestino

Nuestras redes sociales nos inundan con noticias de muerte y destrucción en Gaza, pero también hay muchas historias positivas: estudiantes que se gradúan en tiendas de campaña, niñas y niños que rompen el ayuno del Ramadán con sus familias, gente que canta y reparte dulces para el Eid. Incluso en la diáspora palestina vemos el arte como método de resistencia y celebración de la cultura.

Aunque el activismo puede sentirse arraigado en el presente, es un proceso continuo que abarca semanas, meses, años. Dedicar tiempo a la alegría es una forma de alimentar tu activismo a largo plazo.

“El imperio es egoísta y quiere que nos moldeemos a su imagen: aislados, egocéntricos, avaros, duros, violentos, brutales. Rechazar estas formas de ser también es parte de la resistencia”.

Profesor Sunny Singh

Cuidar de uno mismo puede parecer una tarea ajena al ver cómo progresa un genocidio. Sin embargo, es necesario que cuides de ti mismo para garantizar que tu compromiso sea activo, significativo y arraigado en el cuidado de la comunidad.