

GLOSSARI SOBRE NO-VIOLÈNCIA, PAU I BON TRACTE

Recopilació de termes d'ús freqüent per a activitats educatives a l'aula. Aquestes definicions, explicades en llenguatge accessible i amb alguns exemples, ens poden servir per aclarir alguns conceptes importants sobre pau, no-violència i bon tracte. Els termes ressaltats en les definicions tenen la seva entrada pròpia al glossari.



Agressivitat

Conjunt d'emocions i conductes que es manifesten com a hostilitat cap a d'altres i tendència a fer-los mal. L'agressivitat pot ser de baixa intensitat (mal humor) o desembocar en formes de **violència** extrema (crims). Moltes vegades l'agressivitat és una reacció contra emocions que ens incomoden i no som capaços de controlar, com la **ira**, la por, la frustració o la tristesa. Per prevenir i controlar aquest tipus d'agressivitat és important el desenvolupament de l'**honestedat emocional**, de l'**empatia** i d'habilitats socials. En altres casos, l'agressivitat és instrumental i s'utilitza com a arma per aconseguir els nostres objectius davant d'altres persones. En aquests casos és important l'educació ètica en valors, el coneixement dels drets d'altres persones i el desenvolupament de competències de negociació i de **resolució pacífica de conflictes**.

Assertivitat

L'assertivitat és la capacitat que tenim de defensar els nostres drets, interessos i opinions sense fer mal als altres. Quan som assertius no ens deixem arrossegat per altres persones, però tampoc busquem imposar-nos-hi: és un terme mitjà entre la submissió i l'**agressivitat**. Per exemple: el Lluís vol fer servir el meu retolador i jo li dic que no l'hi deixo perquè l'estic fent servir, i que me'l demani després. La reacció submissa seria deixar-l'hi, encara que em quedi sense poder continuar la meua tasca, i la reacció agressiva seria dir-li que em deixi en pau, que és un pesat i que es busqui els seus propis retoladors.

Autocontrol

Capacitat que tenim les persones per evitar que les nostres emocions ens facin comportar-nos de manera extrema, inadequada o que faci mal als altres o a nosaltres mateixos. L'autocontrol no consisteix a negar o ignorar els nostres sentiments, sinó a ser capaços de conviure-hi respectant les emocions dels altres.

Bon tracte

El bon tracte és el contrari al maltractament, encara que perquè existeixi bon tracte no n'hi ha prou fent que no hi hagi maltractament. El bon tracte necessita que fem un esforç per respectar altres persones, ser amables amb elles i intentar-los donar suport quan ho necessitin.

Ciberviolència

La ciberviolència són totes les agressions que es produeixen a través de canals digitals o que s'hi publiquen. Els mitjans més comuns són les xarxes socials i els webs i blogs, en què una persona o grup actuen com a agressors o còmplices, per agredir, amenaçar, insultar, intimidar o abusar d'una altra persona o grup, que en serien les víctimes. En alguns casos, la ciberviolència entre infants i adolescents es manté perquè l'agressor no és capaç de valorar l'impacte negatiu del seu comportament, ja que la distància o el pas del temps li impedeixen veure el patiment real de la víctima. Algunes formes de ciberviolència són el ciberassetjament, l'stalking, el ciberbullying, el ciberassetjament pedòfil o la sextorsió.

Confiança

La confiança és la seguretat que tenim en nosaltres mateixos o en altres persones. La confiança ens permet generar xarxes d'amics, família i persones properes que sabem que no ens faran mal i als quals no farem mal. La confiança és necessària per a la **convivència**. Quan tenim confiança en nosaltres mateixos i les nostres capacitats, parlem d'autoconfiança.

Conflicte

Situació en la qual els interessos de dues o més persones o grups es veuen enfrontats. Els conflictes són inevitables i són una part normal de la vida: podem tenir conflictes amb d'altres (jo vull que anem al parc i la meva amiga, a la piscina) o amb nosaltres mateixos (vull anar al parc però també vull anar a la piscina). El conflicte no és el mateix que la **violència**: Els conflictes es poden solucionar pacíficament mitjançant l'anàlisi de la situació, el diàleg, la negociació, la **cooperació**...

Convenció sobre els Drets de l'Infant

Conjunt de normes internacionals que recullen les obligacions dels Estats respecte als drets de la infància arreu del món. La Convenció, un cop ratificada per un Estat, passa a formar-ne part de les lleis i implica responsabilitats per a totes les institucions i individus, inclosos els centres educatius, els docents i els infants mateixos. Un dels drets recollits en la Convenció és el dret a la **protecció** contra tota forma de violència, la qual cosa inclou no només el tracte clarament inhumà, cruel o degradant, sinó tota forma de perjudici o abús físic o mental, incloses formes de maltractament com la negligència, el càstig corporal o la intimidació.

Convivència

La convivència és la capacitat que tenim els éssers humans de viure amb altres persones o éssers vius en **pau** i harmonia. Per poder conviure amb d'altres necessitem tenir en compte l'entorn, les necessitats dels altres i les nostres pròpies expectatives. Altres paraules relacionades amb aquest terme són "coexistència", "cohesió social" o "tolerància social".

Cooperació

Estratègia per obtenir resultats i objectius que afavoreixin dues o més persones o grups. Perquè hi hagi cooperació cal que les persones col·laborin entre si, es responsabilitzin en l'assoliment d'objectius comuns i busquin solucions que beneficiïn totes dues parts.

Cultura de pau

La cultura de pau és una forma de conviure i de percebre el món i les relacions humanes dins d'un grup basada en la **no-violència** i la prevenció dels **conflictes**. Busca entendre les causes dels problemes per solucionar-los mitjançant el diàleg i la negociació. La cultura de pau promou valors, actituds i comportaments que necessiten ser compartits i promoguts per una majoria de les persones d'un grup o societat per aconseguir una **convivència** no violenta.

Cultura de violència

És el contrari de la **cultura de pau**. Si en un grup o societat hi ha una cultura de **violència**, la resposta violenta davant els **conflictes** es veu com una cosa natural, normal i fins i tot com l'única manera possible d'afrontar problemes. Com a conseqüència, es produeixen **escalades de violència** que poden empitjorar la situació o solucionar-la a costa dels membres més vulnerables del grup. La cultura de violència es pot veure reforçada o contrarestatada per l'educació, els mitjans de comunicació, el llenguatge, la ideologia, l'art, les lleis i altres elements socials.

Cura

La cura és una manera d'actuar, amb interès i atenció, perquè les coses ens surtin com més bé millor. Podem tenir cura de nosaltres mateixos, d'altres persones, d'éssers vius o de coses. Quan tenim cura d'altres el nostre objectiu és que estiguin bé i no pateixin cap mal. La cura forma part del dret a la **protecció** de tots els infants.

Discriminació

La discriminació és el comportament d'una persona, grup o institució respecte a d'altres pel qual els limita l'accés a alguns dels seus drets, com ara l'educació, la feina, l'assistència legal, l'atenció a la salut, etc. Hi ha moltes formes de discriminació: per edat, per gènere, per origen, per orientació, per religió, per color de pell, per motius econòmics... Segons l'escala d'Allport, els graus de discriminació són, de més lleu a més greu: antagonisme verbal (parlar malament d'altres), evitació, exclusió, atac físic i extermini. Fins i tot les formes més lleus de discriminació són un atac als drets humans.

Empatia

L'empatia és la capacitat que tenim per posar-nos en el lloc de l'altre i entendre una situació des del seu punt de vista. L'empatia ajuda a generar **confiança** i és important per a la **resolució pacífica de conflictes**.

Escalada de violència

Situació en la qual un **malentès** o un acte d'**agressió** donen lloc a una **violència** cada vegada més gran, de manera que es produeixen danys més greus que en l'incident inicial. Les escalades de violència acostumen a ser alimentades per emocions que se surten de control com la **ira**, la frustració o la por. L'extrem d'una escalada de violència seria la guerra total. Davant d'una escalada de violència és important conèixer estratègies de **resolució pacífica de conflictes** i fer servir l'**empatia** per poder calmar les emocions.

Estereotip

Els estereotips són generalitzacions sobre el món que ens envolta que ens ajuden a entendre'l amb menys esforç. Encara que poden ser pràctics, no sempre són útils. Per exemple, si diem "totes les aus volen", oblidem que els pingüins o els estruços no poden volar, o si diem "els deserts sempre tenen sorra", oblidem que hi ha deserts de sal, de roca o de neu. Els estereotips sobre les persones són la base dels **prejudicis** i la **discriminació**. Els estereotips poden tenir efectes especialment negatius quan es refereixen a persones o grups socials, encara que es refereixin a qualitats positives, ja que limiten les característiques i els valors de les persones a generalitats sobre el seu origen, la seva cultura o el seu físic, cosa que en condiciona la relació amb d'altres. Per exemple: "els brasilers són bons futbolistes" o "les rosses són boniques".

Honestedat emocional

L'honestedat emocional és la capacitat que tenim de reconèixer les nostres pròpies emocions. Som lliures de compartir o no aquestes emocions amb d'altres o d'evitar expressar-les en públic si no ho considerem convenient, però cal que les reconeguem internament per poder evitar **malentesos**, desenvolupar la nostra **empatia** i evitar situacions potencialment violentes. L'honestedat emocional es madura amb el temps, però cal exercitar-la des de la primera infància. Un exemple seria: la meua millor amiga s'ha passat la tarda parlant amb una nena nova de classe i jo em sento malament, sé que estic una mica enfadada perquè crec que "passa de mi" i això em

posa trista. Decideixo no mostrar el meu empipament perquè la nena nova no té la culpa del que em passa i no vull que la meva amiga sàpiga que estic gelosa. Com que ara no estic de bon humor, m'esperaré una estona per parlar amb la meva amiga i veure si vol jugar a alguna cosa i ens podem divertir.

Inclusió

La inclusió és una forma de **convivència** que es basa en el fet que totes les persones d'un grup són iguals en drets i fan aportacions valuoses, encara que tinguin diferents capacitats, idees, orígens o característiques personals. És el contrari a l'exclusió i la **discriminació** i, encara que s'assembla a la integració, no és el mateix perquè en la integració s'assumeix que hi ha un grup o sistema dominant al qual algunes persones s'adapten, mentre que en la inclusió el grup es forma a partir de les característiques dels seus membres i creix amb les aportacions de tots.

Ira

La ira és una de les emocions de l'ésser humà. Sentim ira quan alguna cosa ens frustra, ens irrita o ens espanta i de vegades també davant de coses que no aconseguim entendre. Sentir ira és normal, però no ser capaços de controlar-la, deixant que es transformi en **violència**, és negatiu per a nosaltres i per als altres.

Malentès

Situació en la qual ens equivoquem a l'hora d'interpretar les paraules, la conducta, els sentiments o les intencions d'altres persones o en valorar una situació. Els malentesos generen nous malentesos i poden portar a situacions molestes o que causin mal a d'altres o a nosaltres mateixos, com les **escalades de violència**.

Mediació

Estratègia de **resolució pacífica de conflictes** per la qual una persona o grup intervé en un **conflicte** entre dues altres persones o grups per facilitar-ne la solució. Qui media té una posició neutra en el conflicte i utilitza una sèrie d'estratègies i eines que faciliten que les parts en conflicte **cooperin**, arribin a un acord i adoptin una solució duradora.

No-violència

Forma de **convivència** que rebutja la violència en qualsevol forma, ja sigui com a mitjà o com a fi. La no-violència reconeix l'existència de **conflictes** i treballa per prevenir-los i solucionar-los de manera pacífica, buscant formes de reduir la injustícia. La no-violència és la base de la **cultura de pau**.

Pau

La pau és habitualment entesa com l'absència de guerra (pau negativa), però aquesta manera de veure la pau és limitada perquè s'enfoca només en el que es pot veure, sense considerar les injustícies i inequitats que hi pot haver sota d'una aparença de pau. Aquest enfocament ens porta a perpetuar la **violència**. Una altra manera d'entendre la pau és l'anomenada "pau positiva", que se centra en el compromís de tots els membres d'una societat i de les institucions per construir una **convivència** no violenta en el dia a dia. La pau positiva es basa en l'equitat i el respecte dels drets humans.

Prejudici

El prejudici és una forma de pensar per la qual percebem els altres, en valorem la conducta o actuem davant seu basant-nos en idees preconcebudes i **estereotips** sobre ells i no perquè realment coneguem com pensen, què senten i com actuen. El prejudici és negatiu per als altres i per a nosaltres mateixos, ja que ens impedeix conèixer de debò la gent i dificulta la nostra relació amb ells. Per exemple: "no parlaré amb la Maria perquè és bonica i segur que és creguda i antipàtica" o "no ajudaré el Lluís perquè és gran i hauria de saber-se solucionar els problemes tot sol".

Protecció

La protecció és un dels drets de la infància. Està basada en la **cura** que tots els infants i adolescents necessiten per poder-se desenvolupar i ser feliços. L'entorn protector de la infància és la xarxa que la família, l'escola, els amics, les institucions i altres nens i nenes formen entorn d'algú per prevenir possibles perills o actuar en la seva ajuda quan es produeixin.

Reconciliació

Procés pel qual dues persones o grups anteriorment oposats en un **conflicte** donen per finalitzat l'enfrontament, accepten la solució adoptada i arriben a un acord de **convivència** pacífica. Dit en llenguatge quotidià seria "fer les paus". No tots els conflictes necessiten un procés de reconciliació, només aquells en els quals hi hagi hagut hostilitat.

Resolució pacífica de conflictes

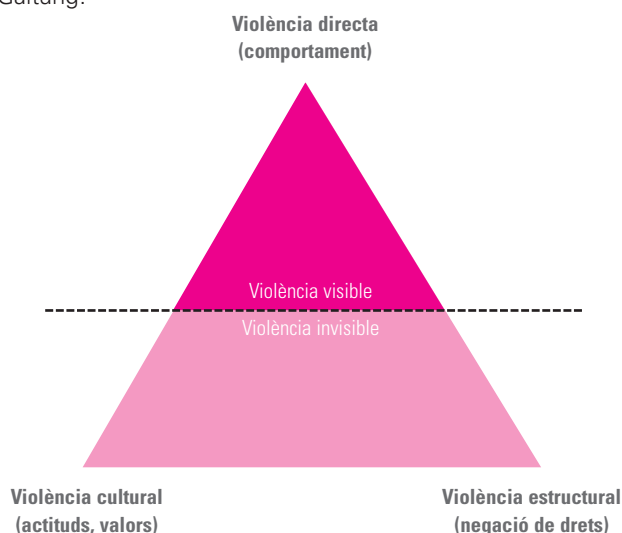
Procés pel qual trobem solucions no violentes als problemes als quals ens enfrontem en el nostre dia a dia. El procés de resolució té una primera fase d'identificació i anàlisi del problema, per conèixer bé a què ens enfrontem i identificar la causa del conflicte; una segona fase de modelatge, en la qual es tenen en compte les relacions, el context i altres variables que poden influir en les diferents alternatives de solució, i una última fase de presa de decisions i d'avaluació del resultat. És important valorar les opcions i triar aquella solució que permeti que les parts **cooperin** entre elles per aconseguir beneficis mutus i mantenir la seva relació.

Respecte

El respecte és la valoració que fem dels altres, la consideració que els dirigim i la nostra visió de la seva dignitat. El respecte per altres persones és necessari per a la **convivència** pacífica: afavoreix l'**empatia** i la **inclusió** i evita la **discriminació**.

Triangle de la violència

La **violència** pot representar-se com un triangle amb tres vèrtexs: la violència directa, que és visible i podem identificar fàcilment en el nostre dia a dia en conductes com ara insults, baralles o crims; la **violència cultural**, que no és evident perquè està basada en actituds (com la indiferència, la passivitat, la **discriminació**, els **prejudicis**...) i que afavoreix que les persones considerin que la violència és una cosa natural, inevitable i fins i tot necessària; i la violència estructural, que també és invisible i és considerada la pitjor de totes tres, ja que es refereix al conjunt d'estructures (polítiques, econòmiques, legals, educatives, de classe...) que permeten que hi hagi injustícies socials i vulneracions de drets humans. Aquesta teoria va ser elaborada pel sociòleg noruec Johan Galtung.



Tribalisme

El tribalisme és un concepte usat en antropologia que serveix per definir les conductes, actituds i valors que fan que determinades persones o grups sentin una identitat pròpia tan forta que es considerin aliens i diferents d'altres persones o grups. El tribalisme és la causa de formes de **discriminació** com ara el racisme, el masclisme, l'homofòbia, l'antisemitisme, l'aporofòbia, el classisme o la islamofòbia, entre moltes altres. El tribalisme està molt relacionat amb la **cultura de la violència**, ja que fomenta una manera de pensar en la qual "els altres" no mereixen els mateixos drets que "nosaltres".



Violència

Ús de la força per aconseguir un fi, per expressar-se o per imposar-se a altres persones contra la seva voluntat. La violència pot ser física o psicològica, pot afectar situacions o relacions i pot estar basada en les nostres emocions o ser només un mitjà per aconseguir un fi. Habitualment s'anomena violència a les formes d'**agressió** extrema, descontrolada o injustificable.

GLOSSARI SOBRE NO-VIOLÈNCIA, PAU I BON TRACTE

Edició

UNICEF Comité Español

www.unicef.es/educa

Els materials educatius, recursos i activitats sobre drets d'infància, desenvolupament sostenible i ciutadania global formen part del treball en Educació en Drets i Ciutadania Global d'UNICEF Comité Español. Els fets i opinions mostrats aquí no representen necessàriament el punt de vista d'UNICEF.

Aquest material ha estat produït en el marc del conveni amb l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID): "Promoure el compromís social amb el desenvolupament i els drets de la infància des del sistema educatiu espanyol". El contingut d'aquesta publicació no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID.

UNICEF treballa als indrets més durs del món per arribar als infants i adolescents més desafavorits i per protegir els drets de tota la infància, a tot arreu. Presents a 190 països i territoris, fem el que calgui per ajudar els infants a sobreviure, prosperar i desenvolupar el seu potencial, des de la primera infància fins a l'adolescència. I mai ens rendim. La feina d'UNICEF es finança íntegrament per mitjà de les contribucions voluntàries de milions de persones arreu del món i dels nostres aliats en governs, la societat civil i el sector privat.

