

GLOSARIO SOBRE NON VIOLENCIA, PAZ E BO TRATO

Recompilación de termos de uso frecuente para actividades educativas na aula. Estas definición, explicadas nunha linguaxe accesible e con algúns exemplos, pódennos servir para aclarar algúns conceptos importantes sobre paz, non-violencia e bo trato. Os termos resaltados nas definicións teñen a súa propia entrada no glosario.



Agresividade

Conxunto de emocións e condutas que se manifestan como hostilidade cara a outros e tendencia a causarlles dano. A agresividade pode ser de baixa intensidade (mal humor) ou desembocar en formas de **violencia** extrema (crimes). En moitas ocasións a agresividade é unha reacción a emocións que nos incomodan e non somos capaces de controlar, como a **ira**, o medo, a frustración ou a tristeza. Para previr e controlar este tipo de agresividade é importante o desenvolvemento da **honestidade emocional**, da **empatía** e de habilidades sociais. Noutros casos, a agresividade é instrumental e utilízase como arma para lograr os nosos obxectivos fronte a outras persoas. Nestes casos é importante a educación ética en valores, o coñecemento dos dereitos doutras persoas e o desenvolvemento de competencias de negociación e de **resolución pacífica de conflitos**.

Asertividade

A asertividade é a capacidade que temos de defender os nosos dereitos, intereses e opinións sen facer dano aos demais. Cando somos asertivos non nos deixamos arrastrar por outras persoas, pero tampouco buscamos impoñernos a elas: é un termo medio entre a submisión e a **agresividade**. Por exemplo: Luís quere usar o meu rotulador e eu dígolle que non llo deixo porque o estou usando e que mo pida despois. A reacción submisa sería deixarllo, aínda que me quede sen poder continuar a miña tarefa e a reacción agresiva sería dicirlle que me deixe en paz, que é un pesado e que consiga os seus propios rotuladores.

Autocontrol

Capacidade que temos as persoas para evitar que as nosas emocións nos fagan comportarnos de maneira extrema, inadecuada ou que faga dano aos demais ou a nós mesmos. O autocontrol non consiste en negar ou ignorar os nosos sentimentos, senón en ser capaces de convivir con eles respectando as emocións dos demais.

Bo trato

O bo trato é o contrario aos malos tratos, aínda que para que exista bo trato non abonda con que non haxa malos tratos. O bo trato necesita que fagamos un esforzo por respectar a outras persoas, ser amables con elas e tentar apoialas cando o precisen.

Ciberviolencia

A ciberviolencia inclúe todas aquelas formas de agresión que se producen a través de canles dixitais ou que se publican nelas. Os medios máis comúns son as redes sociais e as webs e blogs, onde unha persoa ou grupo actúan como agresores ou cómplices, para agredir, ameazar, abusar, insultar ou intimidar a outra persoa ou grupo, que serían as vítimas. Nalgúns casos, a ciberviolencia entre nenos, nenas e adolescentes mantense porque o agresor non é capaz de valorar o impacto negativo do seu comportamento, xa que a distancia ou o paso do tempo impídenlle ver o sufrimento real da vítima. Algunhas formas de ciberviolencia son o ciberacoso, o *stalking*, o *ciberbullying*, o *grooming* ou a *sextorsión*.

Confianza

A confianza é a seguridade que temos en nós mesmos ou noutras persoas. A confianza permítenos xerar redes de amigos, familia e persoas próximas que sabemos que non nos farán dano e a quen non danaremos. A confianza é necesaria para a **convivencia**. Cando temos confianza en nós mesmos e nas nosas capacidades, falamos de autoconfianza.

Conflito

Situación na que os intereses de dous ou máis persoas ou grupos se ven enfrontados. Os conflitos son inevitables e son unha parte normal da vida: podemos ter conflitos con outros (eu quero que vaiamos ao parque e a miña amiga á piscina) ou con nós mesmos (quero ir ao parque pero tamén quero ir á piscina). O conflito non é o mesmo que a **violencia**: os conflitos pódense solucionar pacificamente mediante a análise da situación, o diálogo, a negociación, a **cooperación**...

Convención sobre os Dereitos do Neno

Conxunto de normas internacionais que recollen as obrigacións dos Estados respecto dos dereitos da infancia en todo o mundo. A convención, unha vez ratificada por un Estado, pasa a formar parte das súas leis e implica responsabilidades para todas as institucións e individuos, incluídos os centros educativos, os docentes e os propios nenos e nenas. Un dos dereitos recollidos na Convención é o dereito á protección contra toda forma de violencia, o que inclúe non só o trato claramente inhumano, cruel ou degradante, senón toda forma de prexuízo ou abuso físico ou mental, incluídas formas de malos tratos como a negligencia, o castigo corporal ou a intimidación.

Convivencia

A convivencia é a capacidade que temos os seres humanos de vivir con outras persoas ou seres vivos en **paz** e harmonía. Para poder convivir con outros necesitamos ter en conta a contorna, as necesidades dos demais e nosas propias expectativas. Outras palabras relacionadas con este termo son “coexistencia”, “cohesión social” ou “tolerancia social”.

Cooperación

Estratexia para obter resultados e obxectivos que favorezan a dous ou máis persoas ou grupos. Para que exista cooperación é necesario que as persoas colaboren entre si, se responsabilicen no logro de obxectivos comúns e busquen solucións que beneficien a ambas as partes.

Coidado

O coidado é unha maneira de actuar, con interese e atención, para que as cousas nos saian o mellor posible. Podemos coidar de nós mesmos, doutras persoas, de seres vivos ou de cousas. Cando coidamos a outros, o noso obxectivo é que estean ben e non sufran ningún dano. O coidado forma parte do dereito á **protección** de todos os menores.

Cultura de paz

A cultura de paz é unha forma de convivir e de percibir o mundo e as relacións humanas dentro dun grupo baseada na **non violencia** e a prevención dos **conflitos**. Busca comprender as causas dos problemas para solucionarlos mediante o diálogo e a negociación. A cultura de paz promove valores, actitudes e comportamentos que necesitan ser compartidos e promovidos por unha maioría das persoas dun grupo ou sociedade para lograr unha **convivencia** non violenta.

Cultura de violencia

É o contrario á **cultura de paz**. Se nun grupo ou sociedade existe unha cultura de **violencia**, a resposta violenta ante os **conflitos** vese como algo natural, normal e mesmo como a única maneira posible de afrontar problemas. Como consecuencia, prodúcese escaladas de violencia que poden empeorar a situación ou solución a á conta dos membros máis vulnerables do grupo. A cultura de violencia pódese ver reforzada ou contrarrestada pola educación, os medios de comunicación, a linguaxe, a ideoloxía, a arte, as leis e outros elementos sociais.

Discriminación

A discriminación é o comportamento dunha persoa, grupo ou institución respecto doutros polo que lles limita o acceso a algúns dos seus dereitos, como a educación, o traballo, a asistencia legal, a atención á saúde, etc. Existen moitas formas de discriminación: por idade, por xénero, por orixe, por orientación, por relixión, por cor de pel, por motivos económicos... Segundo a escala de Allport, os graos de discriminación son, de máis leve a máis grave: antagonismo verbal (falar mal doutros), evitación, exclusión, ataque físico e exterminio. Incluso as formas máis leves de discriminación son un ataque aos dereitos humanos.

Empatía

A empatía é a capacidade que temos para poñernos no lugar do outro e entender unha situación desde o seu punto de vista. A empatía axuda a xerar **confianza** e é importante para a **resolución pacífica de conflitos**.

Escalada de violencia

Situación na que un **malentendido** ou un acto de **agresión** dan lugar a unha **violencia** cada vez maior, producindo danos máis graves que o incidente inicial. As escaladas de violencia adoitan ser alimentadas por emocións que se saen de control como a **ira**, a frustración ou o medo. O extremo dunha escalada de violencia sería a guerra total. Fronte a unha escalada de violencia é importante coñecer estratexias de **resolución pacífica de conflitos** e usar a **empatía** para poder calmar as emocións.

Estereotipo

Os estereotipos son xeneralizacións sobre o mundo que nos rodea que nos axudan a entendelo con menos esforzo. Aínda que poden ser prácticos, non sempre son útiles. Por exemplo se dicimos “todas as aves voan”, esquecemos que os pingüíns ou as avestruces non poden voar ou se dicimos “os desertos sempre teñen area” esquecemos que hai desertos de sal, de roca ou de neve. Os estereotipos sobre as persoas son a base dos **prexuízos** e a **discriminación**. Os estereotipos poden ter efectos especialmente negativos cando se refiren a persoas ou grupos sociais, aínda que se refiran a calidades positivas, xa que limitan as características e os valores das persoas a xeneralidades sobre a súa orixe, a súa cultura ou o seu físico, condicionando a súa relación con outros. Por exemplo: “os brasileiros son bos futbolistas” ou “as louras son guapas”.

Honestidade emocional

A honestidade emocional é a capacidade que temos de recoñecer as nosas propias emocións. Somos libres de compartir ou non estas emocións con outros ou de evitar expresalas en público se non o consideramos conveniente, pero é necesario que as recoñezamos internamente para poder evitar **malentendidos**, desenvolver a nosa **empatía** e evitar situacións potencialmente violentas. A honestidade emocional é algo que se madura co tempo pero que é necesario exercitar desde a primeira infancia. Un exemplo sería: a miña mellor amiga pasouse a tarde falando cunha nena nova da clase e eu síntome mal, sei que estou un pouco

enfadada porque creo que “pasa de min” e iso ponme triste. Decido non mostrar o meu enfado porque a nena nova non ten a culpa do que me pasa e non quero que a miña amiga saiba que estou celosa. Como agora non estou de bo humor, esperarei un intre para falar coa miña amiga e ver se quere xogar a algo e podemos divertirnos.

Inclusión

A inclusión é unha forma de **convivencia** baseada en que todas as persoas dun grupo son iguais en dereitos e fan achegas valiosas, aínda que teñan diferentes capacidades, ideas, orixes ou características persoais. É o contrario á exclusión e a **discriminación** e, aínda que se parece á integración, non é o mesmo porque na integración asúmese que hai un grupo ou sistema dominante ao que algunhas persoas se adaptan, mentres que na inclusión o grupo fórmase a partir das características dos seus membros e medra coas achegas de todos.

Ira

A ira é unha das emocións do ser humano. Sentimos ira cando algo nos frustra, nos irrita ou nos asusta e ás veces tamén fronte a cousas que non logramos comprender. Sentir ira é normal, pero non ser capaces de controlala, deixando que se transforme en **violencia** é negativo para nós e para os demais.

Malentendido

Situación na que nos equivocamos ao interpretar as palabras, a conduta, os sentimentos ou as intencións doutras persoas ou ao valorar unha situación. Os malentendidos xeran novos malentendidos e poden levar a situacións molestas ou que causen dano a outros ou a nós mesmos, como as **escaladas de violencia**.

Mediación

Estratexia de **resolución pacífica de conflitos** polo que unha persoa ou grupo intervén nun **conflito** entre outras dúas persoas ou grupos facilitando a súa solución. Quen media ten unha posición neutra no conflito e utiliza unha serie de estratexias e ferramentas que facilitan que as

partes en conflito **cooperen**, cheguen a un acordo e adopten unha solución duradeira.

Non violencia

Forma de **convivencia** que rexeita a **violencia** en calquera forma, xa sexa como medio ou como fin. A non violencia reconece a existencia de **conflitos** e traballa para previlos e solucionarlos de maneira pacífica, buscando formas de reducir a inxustiza. A non violencia é a base da **cultura de paz**.

Paz

A paz é habitualmente entendida como a ausencia de guerra (paz negativa) pero esta forma de ver a paz é limitada porque se enfoca só no visible, sen considerar as inxustizas e inequidades que poden producirse baixo unha aparencia de paz. Este enfoque lévanos a perpetuar a **violencia**. Outra forma de entender a paz é a chamada “paz positiva”, que se centra no compromiso de todos os membros dunha sociedade e das institucións por construír unha **convivencia** non violenta no día a día. A paz positiva baséase na equidade e o respecto aos dereitos humanos.

Prexuízo

O prexuízo é unha forma de pensar pola que percibimos aos demais, valoramos a súa conduta ou actuamos fronte a eles baseándonos en ideas preconcebidas e **estereotipos** sobre eles e non porque realmente coñezamos como pensan, como senten e como actúan. O prexuízo é negativo para os demais e para nós mesmos, xa que nos impide coñecer á xente de verdade e dificulta a nosa relación con eles. Por exemplo: “non vou falar con María porque é guapa e seguro que é crida e antipática” ou “non vou axudar a Luís porque é maior e debería saber solucionar os seus problemas só”.

Protección

A protección é un dos dereitos da infancia. Está baseada no **coidado** que todos os menores necesitan para poder desenvolverse e ser felices. A contorna protectora da infancia é a rede que a familia, o colexio, os amigos, as institucións e outros nenos e nenas forman ao redor de alguén para previr posibles perigos ou actuar na súa axuda cando se produzan.

Reconciliación

Proceso polo que dúas persoas ou grupos anteriormente opostos nun **conflito** dan por finalizado o enfrontamento, aceptan a solución adoptada e chegan a un acordo de **convivencia** pacífica. Dito en linguaxe cotiá sería “facer as paces”. Non todos os conflitos necesitan un proceso de reconciliación, só aqueles en os que existise hostilidade.

Resolución pacífica de conflitos

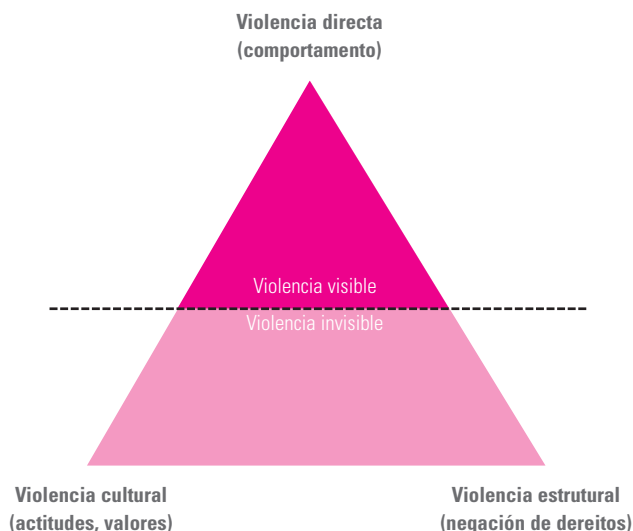
Proceso polo que atopamos solucións non violentas aos problemas aos que nos enfrontamos no noso día a día. O proceso de resolución ten unha primeira fase de identificación e análise do problema, para coñecer ben a que nos enfrontamos e identificar a causa do conflito, unha segunda fase de modelado, na que se teñen en conta as relacións, o contexto e outras variables que poden influír nas diferentes alternativas de solución e unha última fase de toma de decisións e de avaliación do resultado. É importante valorar as opcións e elixir aquela solución que permita ás partes **cooperar** entre elas para lograr beneficios mutuos e manter a súa relación.

Respecto

O respecto é a valoración que facemos dos demais, a consideración que lles prestamos e a nosa visión da súa dignidade. O respecto por outras persoas é necesario para a **convivencia** pacífica: favorece a **empatía** e a **inclusión** e evita a **discriminación**.

Triángulo da violencia

A **violencia** pode representarse como un triángulo con tres vértices: a violencia directa, que é visible e podemos identificar facilmente no noso día a día en condutas como insultos, pelexas, ou crimes; a **violencia cultural**, que non é evidente porque está baseada en actitudes (como a indiferenza, a pasividade, a **discriminación**, os **prexuízos**...) e que favorece que as persoas consideren que a violencia é algo natural, inevitable e mesmo necesario; e a violencia estrutural, que tamén é invisible e é considerada a peor das tres xa que se refire ao conxunto de estruturas (políticas, económicas, legais, educativas, de clase...) que permiten que existan inxustizas sociais e vulneracións de dereitos humanos. Esta teoría foi elaborada polo sociólogo noruegués Johan Galtung.



Tribalismo

O tribalismo é un concepto usado en Antropoloxía que serve para definir aquelas condutas, actitudes e valores que fan que determinadas persoas ou grupos sintan unha identidade propia tan forte que se consideren distintos e alleos a outras persoas ou grupos. O tribalismo é a causa de formas de **discriminación** como o racismo, o machismo, a homofobia, o antisemitismo, a aporofobia, o clasismo ou a islamofobia, entre outras moitas. O tribalismo está moi relacionado coa **cultura da violencia**, xa que fomenta unha forma de pensar na que “os outros” non merecen os mesmos dereitos que “nós”.



Violencia

Uso da forza para conseguir un fin, para expresarse ou para impoñerse a outras persoas contra a súa vontade. A violencia pode ser física ou psicolóxica, pode afectar a situacións ou a relacións e pode estar baseada nas nosas emocións ou ser só un medio para conseguir un fin.

Habitualmente chámase violencia ás formas de **agresión** extrema, descontrolada ou inxustificable.

GLOSARIO SOBRE NON VIOLENCIA, PAZ E BO TRATO

Edición

UNICEF Comité Español
www.unicef.es/educa

Os materiais educativos, recursos e actividades sobre dereitos de infancia, desenvolvemento sostíbel e cidadanía global forman parte do traballo en Educación en Dereitos e Cidadanía Global de UNICEF Comité Español. Os feitos e opinións amosados neles non representan necesariamente o punto de vista de UNICEF.

Este material foi producido no marco do convenio coa Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID): “Promover o compromiso social co desenvolvemento e os dereitos da infancia desde o sistema educativo español”. O contido desta publicación non reflicte necesariamente a opinión da AECID.

UNICEF traballa nos lugares máis duros do mundo para chegar aos nenos, nenas e adolescentes máis desfavorecidos e para protexer os dereitos de toda a infancia, en todas partes. Presentes en 190 países e territorios, facemos o que sexa necesario para axudar aos nenos a sobrevivir, prosperar e desenvolver o seu potencial, desde a primeira infancia ata a adolescencia. E nunca nos rendemos. O traballo de UNICEF finánciase integramente a través das contribucións voluntarias de millóns de persoas en todo o mundo e dos nosos aliados en gobernos, a sociedade civil e o sector privado.

