

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 a aclarir alguns conceptes importants sobre pau, no-violència i bon tracte. Els termes ressaltats en les definicions tenen entrada pròpia al glossari.



Agressivitat

Conjunt d'emocions i conductes que es manifesten en forma d'hostilitat contra els altres i amb tendència a fer-los mal. L'agressivitat pot ser de baixa intensitat (malhumor) o desembocar en formes de **violència** extrema (crims). Sovint l'agressivitat és una reacció contra emocions que ens incomoden i que no som capaços de controlar, com la **ira**, la por, la frustració i la tristesa. Per a prevenir i controlar esta classe d'agressivitat és important el foment de l'**honestedat emocional**, de l'**empatia** i d'habilitats socials. En altres casos, l'agressivitat és instrumental i s'empra com una arma per a aconseguir els nostres objectius enfront d'altres persones. En estos casos és important l'educació ètica en valors, el coneixement dels drets d'altres persones i el foment 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 no busquem tampoc imposar-nos-hi: és un terme mitjà entre la submissió i l'**agressivitat**. Per exemple: Lluís m'ha demanat el retolador i jo li dic que no li'l deixe perquè ara l'he de gastar, que me'l demane en acabant. La reacció submisa seria deixar-li'l, encara que em quede sense poder continuar la feina, i la reacció agressiva seria dir-li que em deixe en pau, que és un pesat i que es busque els seus propis retoladors.

Autocontrol

Capacitat que tenim les persones per a evitar que les emocions ens facen comportar-nos de manera extrema, inadequada o que faça 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 del maltractament, encara que perquè existisca bon tracte no n'hi ha prou fent que no hi haja maltractament. El bon tracte necessita que fem un esforç per respectar altres persones, ser amables amb elles i intentar donar-los ajuda quan calga.

Ciberviolència

La ciberviolència són totes les agressions que es produïxen a través de canals digitals o que es publiquen en estos canals. Els mitjans més comuns són les xarxes socials, els webs i blogs, en què una persona o un grup de persones actuen com a agressors o còmplices per a agredir, amenaçar, insultar, intimidar o abusar d'una altra persona o grup, que serien les víctimes dels atacs. 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'assetjament (*stalking*), el ciberassetjament escolar, el ciberassetjament pedòfil (*grooming*) i el xantatge sexual.

Confiança

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

Conflicte

Situació en la qual topen els interessos de dues o més persones o grups. Els conflictes són inevitables i són una part normal de la vida: podem tindre conflictes amb altres persones (vull que anem al parc però la meua amiga s'estima més anar 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 contenen les obligacions dels estats respecte als drets de la infància arreu del món. La Convenció, una vegada ratificada per un estat, passa a formar part de les seues lleis i implica responsabilitats per a totes les institucions i individus, incloent-hi els centres educatius, els docents i els infants mateixos. Un dels drets que figura en la Convenció és el dret a la **protecció** contra tota forma de violència, la qual cosa inclou no sols el tracte clarament inhumà, cruel o degradant, sinó tota forma de perjudici o abús físic o mental, incloent-hi 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 a poder conviure amb altres persones necessitem tindre en compte l'entorn, les necessitats dels altres i les nostres pròpies expectatives. Altres paraules relacionades amb aquest terme són "coexistència", "cohesió social" i "tolerància social".

Cooperació

Estratègia per a obtindre resultats i objectius que afavorisquen dues o més persones o grups. Perquè hi haja cooperació cal que les persones col·laboren entre si, que es responsabilitzen en l'assoliment d'objectius comuns i que busquen solucions que beneficien les 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 a fi de 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 a fi d'assolir 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 en cas de **conflicte** es veu com un fet natural, normal i, fins i tot, com l'única manera possible d'enfrontar-se als problemes. Com a conseqüència, es produïxen **escalades de violència** que poden empitjorar la situació o solucionar-la a costa dels membres més vulnerables del grup. La cultura de violència pot ser reforçada o contrarestada per l'educació, els mitjans de comunicació, el llenguatge, la ideologia, l'art, les lleis i per altres elements socials.

Cura

La cura és una manera d'actuar, amb interès i atenció, perquè les coses es facen de la millor manera possible. Podem tindre cura de nosaltres mateixos, d'altres persones, d'éssers vius o de coses. Quan tenim cura d'altres persones, el nostre objectiu és que estiguen bé i que no patisquen 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 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 sexe, 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'altri), 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 de posar-nos en el lloc de l'altre i entendre una situació des del seu punt de vista. L'empatia ajuda a crear **confiança** i és important per a la **resolució pacífica de conflictes**.

Escalada de violència

Situació en la qual un **malentés** o un acte d'**agressió** donen lloc a una **violència** cada vegada més gran, de manera que es produïxen danys més greus que en l'incident inicial. Les escalades de violència acostumen a ser alimentades per emocions que ixen de mare com ara la **ira**, la frustració i la por. L'extrem d'una escalada de violència és la guerra total. En cas d'una escalada de violència és important conèixer estratègies de **resolució pacífica de conflictes** i fer servir l'**empatia** per a 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 "tots els ocells 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 i de neu. Els estereotips sobre les persones són la base dels **prejudicis** i la **discriminació**. Els estereotips poden tindre efectes especialment negatius quan es referixen a persones o grups socials, encara que es referisquen a qualitats positives, perquè limiten les característiques i els valors de les persones a generalitats sobre el seu origen, cultura o físic, cosa que en condiciona la relació amb els 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 estes emocions amb els altres o d'evitar expressar-les en públic si no ho considerem convenient, però cal que les reconeguem internament a fi de poder evitar **malentesos**, posar en marxa l'**empatia** i evitar situacions potencialment violentes. L'honestedat emocional madura amb el temps, però cal exercitar-la des de la primera infància. Un exemple seria: la meua millor amiga s'ha passat la vesprada parlant amb una xiqueta nova de classe i jo em sent malament; sé que estic una mica enfadada perquè crec que "m'ha deixat de banda" i

això em posa trista. Decidisc no mostrar-me irritada perquè la xiqueta nova no té la culpa del que em passa i no vull que la meua amiga sàpia que tinc un atac de gelosia. Com que ara estic de futris, m'esperaré una estona per a parlar amb la meua amiga i veure si vol jugar a alguna cosa i ens divertim.

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 tinguen diferents capacitats, idees, orígens o característiques personals. És el contrari de l'exclusió i la **discriminació** i, encara que s'assembla a la integració, no és el mateix perquè en la integració se suposa 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 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 a vegades també per coses que no aconseguim entendre. Sentir ira és normal, però no ser capaços de controlar-la i deixar que es transforme en **violència** és negatiu per a nosaltres i per als altres.

Malentés

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

Mediació

Estratègia de **resolució pacífica de conflictes** per la qual una persona o un grup intervé en un **conflicte** entre dues persones o grups a fi de facilitar-ne la solució. El mediador té una posició neutra en el conflicte i emprà un seguit d'estratègies i eines que faciliten que les parts en conflicte **cooperen**, arriben a un acord i adopten una solució duradora.

No-violència

Forma de **convivència** que rebutja la violència en qualsevol forma, ja siga 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 esta manera de veure la pau és limitada perquè s'enfoca només en allò que es pot veure, sense considerar les injustícies i inequitats que pot haver-hi davall d'una aparença de pau. Este enfocament ens porta a perpetuar la **violència**. Una altra manera d'entendre la pau és la denominada "pau positiva," que se centra en el compromís de tots els membres d'una societat i de les institucions per a 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 d'ells 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, perquè ens impedis conèixer de debò la gent i dificulta la nostra relació amb ells. Per exemple: "no parlaré amb Maria perquè és bonica i segur que és molt estirada i antipàtica" o "no ajudaré Lluís perquè ja és grandet 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 a poder créixer i ser feliços. L'entorn protector de la infància és la xarxa que la família, l'escola, els amics, les institucions i altres infants formen al voltant d'algú a fi de prevenir possibles perills o actuar per a ajudar-lo en cas de necessitat.

Reconciliació

Procés pel qual dues persones o grups que estaven enfrontats en un **conflicte** donen per acabades les hostilitats, accepten la solució adoptada i arriben a un acord de **convivència** pacífica. Dit en llenguatge quotidià seria "fer paus". No tots els conflictes necessiten un procés de reconciliació, només aquells en què hi ha hagut hostilitat.

Resolució pacífica de conflictes

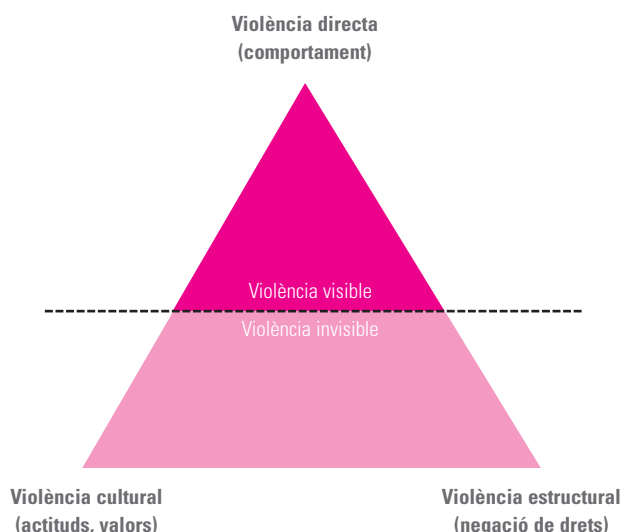
Procés pel qual trobem solucions no violentes als problemes als quals ens enfrontem en el dia a dia. El procés de resolució té una primera fase d'identificació i anàlisi del problema, a fi de conèixer bé a què ens enfrontem i identificar la causa del conflicte; una segona fase de modelatge, en què es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

Respecte

El respecte és la valoració que fem dels altres, la consideració que els tenim i la visió que tenim de la seua dignitat. El respecte per altres persones és necessari per a la **convivència** pacífica: afavorix l'**empatia**, 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 dia a dia en conductes com ara insults, baralles o crims; la **violència cultural**, que no és evident perquè es basa en actituds (com la indiferència, la passivitat, la **discriminació**, els **prejudicis**...) i que afavorix que les persones consideren 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 perquè es referix al conjunt d'estructures (polítiques, econòmiques, legals, educatives, de classe...) que permeten que hi haja injustícies socials i vulneracions de drets humans. Esta teoria la va elaborar el sociòleg noruec Johan Galtung.



Tribalisme

El tribalisme és un concepte que s'empra en antropologia per a definir les conductes, les actituds i els valors que fan que determinades persones o grups senten una identitat pròpia tan forta que es consideren 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 d'altres. El tribalisme està molt relacionat amb la **cultura de la violència** perquè fomenta una manera de pensar en la qual "els altres" no mereixen els mateixos drets que "nosaltres".



Violència

Ús de la força per a aconseguir una finalitat, per a expressar-se o per a imposar-se a altres persones contra la seua voluntat. La violència pot ser física o psicològica, pot afectar situacions o relacions i pot basar-se en les emocions o ser només un mitjà per a assolir un fi. Habitualment denominen violència 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, els recursos i les activitats sobre drets d'infància, desenvolupament sostenible i ciutadania global formen part de l'acció en educació en drets i ciutadania global d'UNICEF Comité Español. Els fets i les opinions que es mostren ací no representen necessàriament el punt de vista d'UNICEF.

Este material s'ha 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'esta publicació no reflectix necessàriament l'opinió de l'AECID.

UNICEF actua als indrets més durs del món a fi d'arribar als infants i adolescents més desfavorits i protegir els drets de tota la infància a tot arreu. Present a 190 països i territoris, maldem per ajudar els infants a sobreviure, prosperar i desenvolupar el seu potencial, des de la primera infància fins a l'adolescència. I no ens rendim mai. La tasca d'UNICEF es finança íntegrament per mitjà de contribucions voluntàries de milions de persones arreu del món i dels nostres aliats en governs, societat civil i sector privat.

