

GLOSARIO

promoción de una cultura
para una convivencia del
S.XXI

ASOCIACIÓN MUJERES DE COLORES
PARA LA PAZ Y CONVIVENCIA



2018

COLABORA



Munduberriak

EUSKO JAURLARITZA

LEHENDAKARITZA
Giza Eskubide, Bizikidetzeta
eta Lankidetzaren Idazkaritza Nagusia
Biktimen eta Giza Eskubideen Zuzendaritza



GOBIERNO VASCO

PRESIDENCIA
Secretaría General de Derechos Humanos,
Convivencia y Cooperación
Dirección de Víctimas y Derechos Humanos

EN EUSKERA Y CASTELLANO

GLOSARIO

PROMOVRIENDO UNA CULTURA DE CONVIVENCIA

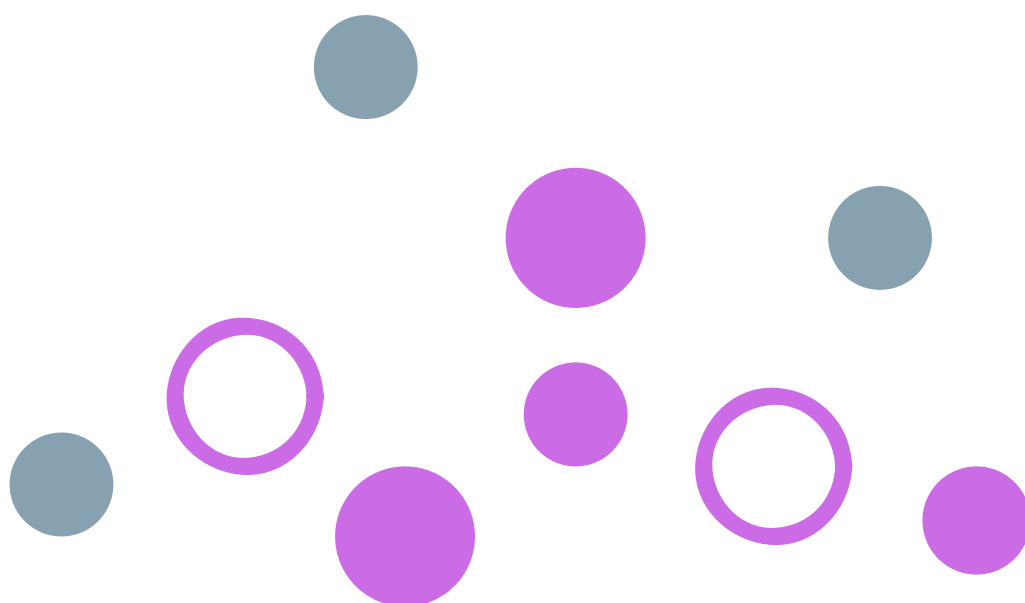
Se permite y se agradece la difusión de este documento,
se trata de una Buena Práctica en materia de promoción
de la convivencia y Derechos Humanos.
Imprescindible para su uso citarlo como fuente.

**AGRADECIMIENTOS A LA SECRETARIA
GENERAL DE DERECHOS HUMANOS,
CONVIVENCIA Y COOPERACIÓN.
DIRECCIÓN DE VÍCTIMAS Y DERECHOS
HUMANOS DE
DE GOBIERNO VASCO**

25 CONCEPTOS

PRESENTACIÓN

Nuestro OBJETIVO FUNDAMENTAL con la elaboración de este GLOSARIO es fortalecer y promover una cultura de convivencia para estos "tiempos modernos", por ello los conceptos que hemos elegido son términos que provienen de diferentes ámbitos como son la Psicología Positiva, la Sociología, la Transformación de Conflictos, las Neurociencias...para finalmente poder confluir de forma eficaz y eficiente en el ámbito de los DERECHOS HUMANOS.



¿CUÁLES SON LOS 25 CONCEPTOS?

**AGENCIA, BIENESTAR, CALIDAD DE VIDA,
CAMBIO, COMPASIÓN, COMUNICACIÓN
ASERTIVA, DELIBERACIÓN-MODELO,
DERECHOS HUMANOS, EMPATÍA, ÉTICA,
FELICIDAD, FEMINISMOS, FLORECIMIENTO,
INTELIGENCIA
EMOCIONAL, INTERCULTURALIDAD,
INTERSECCIONALIDAD, JUSTICIA
RESTAURATIVA, MEDIACIÓN,
MINDFULNESS, NEUROCIENCIAS,
PSICOLOGÍA POSITIVA, RESILIENCIA,
SEXOLOGÍA-DERECOS SEXUALES,
SOLIDARIDAD Y VALORES**

CONTACTO para sugerencias y opiniones a:
asociacionmujeresdecolores@gmail.com



AGENCIA

ESTE CONCEPTO DE CAPACIDAD DE AGENCIA SE EMPLEA DE FORMA HABITUAL EN EL ÁMBITO DE IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES

Permite la capacidad de actuar (agencia) como posibilidad compartida (poder hacer), se trata de una visión relacional del concepto de "poder"
La capacidad de agencia remite a la posibilidad de un acto político y a la construcción de un lugar de responsabilidad para la acción.



BIENESTAR

DOS TIPOS : BIENESTAR HEDÓNICO Y BIENESTAR EUDAIMÓNICO

Bienestar Hedónico: Se refiere al mantenimiento de un buen estado anímico, al equilibrio afectivo.

Bienestar Eudaimónico: Se refiere al bienestar que es consecuencia del logro de los potenciales humanos, de la realización de la verdadera naturaleza de un@ mism@. Se relaciona con aspectos relacionados con la integración vital y con el afrontamiento de retos existenciales de nuestra vida.

Fuente: Psicología Positiva



CALIDAD DE VIDA

IMPORTANTE LA PERCEPCIÓN PROPIA DE LA CALIDAD DE VIDA (CV)

Se refiere al tipo de respuesta individual y social ante el conjunto de situaciones de la vida diaria.

Es decir, aunque recoge los componentes del bienestar objetivo, se centra en la percepción y estimación de ese bienestar, en el análisis de procesos que conducen a esa satisfacción y en los elementos integrantes de la misma.



CAMBIO

EL CONCEPTO DE CAMBIO SE ENCUENTRA SUFICIENTEMENTE VISIBILIZADO PERO, ¿QUÉ HAY DEL CAMBIO TIPO 1 Y DE TIPO 2?

LOS CONCEPTOS DE CAMBIO 1 Y 2 ALUDEN A ENTENDER EL CAMBIO COMO DOS CARAS DE UN MISMO FENÓMENO (WATZALAWICK, WEAKLAND, FISCH, 1974).

El **Cambio 1**, es el cambio del no cambio, implica cambiar algo pero para que todo siga igual. Habría un cambio aparente, pero no se llegan a cambiar las estructuras y pautas comunicaciones, y en esos casos los cambios no son sustanciales, aunque si evidentes, se dan cambios de contenidos pero la relación y la pauta que conecta se mantiene igual.

En el caso del **Cambio 2**, encontramos que el cambio es más radical, cambian las estructuras, las reglas de juego del sistema, ya no son cambios aparentes, sino cambios en las pautas que conectan y al cambiar las reglas que rigen el sistema, cambia también en la mayoría de los casos los resultados obtenidos.



COMPASIÓN

DEL TÉRMINO *COMPASSIO* QUE SIGNIFICA ACOMPAÑAR. IMPORTANTE TENER EN CUENTA LA AUTO-COMPASIÓN.

Involucra el sentimiento por una persona que sufre y está motivada para actuar en su ayuda, y de esta forma aliviar su sufrimiento.

Se articula en 3 aspectos:

- una vertiente afectiva con el sentimiento de preocupación.
- un aspecto cognitivo que permite percibir el sufrimiento del otro.
- un componente motivacional que promueve el deseo de que el sufrimiento sea aliviado.

Recomendación de la autora: Kristin Neff



COMUNICACIÓN ASERTIVA

EL AUTOR MARSHALL ROSENBERG EN SU LIBRO "LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA" PLANTEA QUE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARTE DEL PRINCIPIO FUNDAMENTAL DE LA EMPATÍA: DETRÁS DE CADA UNO DE NUESTROS ACTOS HAY UNA NECESIDAD NO SATISFECHA.

Involucra el Respetar y expresar aquello que necesitas, sientes y piensas y obrar en consecuencia, sin pasividad o agresividad.

Se produce una comunicación asertiva cuando se expresa un mensaje en el que las palabras y los gestos transmiten claridad, y al mismo tiempo, una actitud de empatía hacia el interlocutor. En otras palabras se trata de comunicar las propias ideas de manera sincera y creando un clima positivo y sin ánimo de conflicto.

Fuente: www.psychoactiva.com



DELIBERACIÓN MODELO

IMPORTANTE PARA LA TRANSFORMACIÓN DE LOS CONFLICTOS

La deliberación es un momento relevante en los procesos de toma de decisiones. Se trata de un proceso en el que se comparan y sopesan las diversas posibilidades de acción según sus ventajas o desventajas respectivas y dentro del objeto de atender a un fin preciso. Al contrario que el modelo paternalista de relación, el modelo deliberativo defiende más el escuchar que el hablar, entiende más que juzga, pregunta más que supone y persuade más que impone.



DERECHOS HUMANOS

**ESTE ES UNO DE LOS CONCEPTOS-
MARCO FUNDAMENTALES PARA LA
CONSTRUCCIÓN DE UNA SOCIEDAD
QUE PROMUEVA LA CONVIVENCIA**

Son los Derechos que tenemos las personas por el mero hecho de existir. Respetarlos, permite crear las condiciones indispensables para que los seres humanos vivamos dignamente en un entorno de libertad, justicia y paz.

El derecho a la vida, a la libertad de expresión y de conciencia, a la sexualidad, a la educación, a la vivienda, a la participación política o de acceso a la información son algunos de ellos.

Fuente: www.esamnesty.org



EMPATÍA

EMPATÍA ¿PARA QUÉ? PARA PROPORCIONAR UN BUEN SOPORTE EMOCIONAL, PARA ACTUAR DESDE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA Y PARA COMPRENDER Y MANEJAR EL CONCEPTO DE "SOMOS DIVERSIDAD" EN LA SOCIEDAD ACTUAL

La empatía permite la disposición y habilidad para comprender y transmitir comprensión a la persona que se acompaña, a través del entendimiento de la situación vital en que se encuentra y necesita cambiar, respetando su punto de vista.

Recomendamos relacionar el concepto de Empatía, con el de Aseertividad, con la Compasión y con el Soporte Emocional.



ÉTICA

LA ÉTICA REQUIERE DE: PARTICIPACIÓN, RECIPROCIDAD, EQUIDAD, SOLIDARIDAD Y RESPETO

Una ética del conflicto significa asumir unos valores y unas actitudes que podamos compartir y defender todos. Implica lograr acordar un código de conducta de mutua responsabilidad que tenga en cuenta los efectos de cuanto hacemos, tanto en el presente como para las futuras generaciones.

Fuente: FISAS, Vincec. Cultura de paz y gestión de conflictos, icaria, Barcelona; 2001



FELICIDAD

UNO DE LOS PRINCIPALES OBJETOS DE ESTUDIO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Se define como el grado según el cual una persona evalúa de manera positiva su vida, es decir, en qué medida está satisfecha con la vida que lleva.

Recomendación de publicaciones de: Lyubormisky



FEMINISMO/S

FEMINISMO EN PLURAL: MOVIMIENTO SOCIOPOLÍTICO ARTICULADO EN DIFERENTES CORRIENTES: FEMINISMO DE LA IGUALDAD, DE LA DIFERENCIA, FEMINISMO INTERCULTURAL, TRANSFEMINISMO...

Según **Victoria Sau**, “el feminismo es movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII y que supone la toma de conciencia de las mujeres como colectivo de la opresión, dominación, y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de los varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera”.

Recomendación de lectura de la autora Simone de Beauvoir



FLORECIMIENTO "FLOURISING"

EL FLORECIMIENTO HUMANO O "FLOURISING"
SE ESTÁ CONVIRTIENDO EN OBJETO DE
ESTUDIO ACADÉMICO Y EN UN FACTOR CLAVE
A INCORPORAR EN LAS POLÍTICAS DE
BIENESTAR

El Florecimiento humano se apoya en 5 pilares reflejados por la palabra PERMA

(Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Acomplishment) planteado por **Seligman (2011)** para explicar los componentes básicos del bienestar humano, ampliando así su modelo anterior.

La abreviatura PERMA se puede traducir como PRISMA (Tarragona, 2013):

- Positividad: aumentar las emociones positivas.
- Relaciones Interpersonales: señala la importancia de nutrir las relaciones entre personas.
- Involucramiento: desarrollar un mayor número de experiencias óptimas.
- Sentido vital: refiere a implicarse en el sentido de la vida.
- Metas Alcanzadas: establecer metas que nos motiven.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

EL IMPORTANTE SU RELACIÓN CON LA REGULACIÓN EMOCIONAL

La capacidad que todos tenemos para desarrollar el manejo eficaz y eficiente las emociones y generar, a partir de ellas, motivaciones beneficiosas para un@ mism@ y para el resto de personas.

Recomendaciones: existen multitud de autoras y autores que publican sobre este tema desde Daniel Goleman, Seligman



INTERCULTURALIDAD

**ES UN PROCESO BASADO EN EL
DIÁLOGO, EN EL RECONOCIMIENTO
MUTUO Y EN LA COMUNICACIÓN
EFECTIVA**

Una de las definiciones más empleadas "Un proceso de interacción, negociación y comunicación y entre diferentes grupos presentes, en un determinado territorio en condiciones igualitarias" Garsche, 2009.

Recomendación de lectura del autor Carlos Giménez



INTERSECCIONALIDAD

ES EL FENÓMENO POR EL CUAL CADA INDIVIDUO SUFRE OPRESIÓN U OSTENTA PRIVILEGIO EN BASE A SU PERTENENCIA A MÚLTIPLES CATEGORÍAS SOCIALES

Lo acuñó en 1989 **Kimberlé Williams**

Crenshaw, académica y profesora estadounidense especializada en el campo de la teoría crítica de la raza. Su autora define la interseccionalidad como “el fenómeno por el cual cada individuo sufre opresión u ostenta privilegio en base a su pertenencia a múltiples categorías sociales”.

La interseccionalidad, en suma, pone de manifiesto cómo las diferentes categorías sociales generan opresiones y privilegios muy dispares al entrecruzarse entre ellas.



JUSTICIA RESTAURATIVA

**O TAMBIÉN DENOMINADA JUSTICIA
POSITIVA, JUSTICIA RELACIONAL,
JUSTICIA REPARADORA...**

Se centra en reparar el daño causado a la víctima. Su principal instrumento es la mediación. De manera que se busca solucionar los conflictos ayudando a las personas implicadas a comprender el origen de sus diferencias, a conocer las causas y consecuencias de lo ocurrido, y a encontrar soluciones para resolverlas.

La justicia restaurativa es una forma de responder al comportamiento delictivo balanceando las necesidades de la comunidad, de las víctimas y de quienes han delinquido.

Es un concepto evolutivo que ha generado diferentes interpretaciones en diferentes países, respecto al cual no hay siempre consenso. Esto se debe también a las dificultades para traducir de manera precisa el concepto en diversos países, en los cuales a menudo se usa una gran variedad e términos.



MEDIACIÓN

**EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE
MEDIACIÓN:
FAMILIAR, COMUNITARIA,
ORGANIZACIONAL, EDUCATIVA,
MERCANTIL...**

La Mediación se puede definir como un proceso de resolución alternativa de conflictos reglado y estructurado que pretende crear un espacio de diálogo para que las partes puedan colaborar y alcanzar un acuerdo conjunto con ayuda de una figura externa e imparcial: la persona mediadora.

**Se rige por los principios de flexibilidad,
confidencialidad, neutralidad, imparcialidad y
voluntariedad.**



MINDFULNESS

ATENCIÓN PLENA/ CONCIENCIA PLENA

Consiste en permanecer atent@ de manera incondicional a lo que hacemos, sin juzgar, apegarse o rechazar de alguna forma la experiencia.

Actualmente MINDFULNESS se aplica con éxito al contexto clínico, educativo y organizacional, entre otros ámbitos.

Recomendación de las publicaciones de: Jon Kabat-Zinn y Alan Wallace



NEUROCIENCIAS

DE LAS NEUROCIENCIAS NOS INTERESA DE FORMA ESPECIAL UN CONCEPTO CLAVE EN LAS RELACIONES: LAS NEURONAS ESPEJO

Cerebro y empatía: ¿cómo logran la conexión?
Neuronas que activan por ejemplo cuando veo acariciar a una persona.

La pregunta que surge es: si empatizo lo suficiente simplemente viendo que acarician a otra persona, ¿por qué no me confundo y siento que me acarician a mí con el simple hecho de ver que acarician a alguien? Es decir, empatizo con esa persona pero no siento la caricia literalmente. Hay una explicación: tenemos un sistema nervioso periférico con terminales nerviosos en la piel, receptores del dolor y del tacto, que le envían información al sistema nervioso central, al cerebro diciéndole algo así como: "Tu tranquilo, que en realidad no te están acariciando a ti. Puedes empatizar con la otra persona, pero no te vayas a confundir; no te está acariciando de verdad". Hay una señal de retroalimentación que veta la señal de la neurona espejo evitando que se sienta conscientemente esa caricia.

Fuente: www.cuerpomente.com



PSICOLOGIA POSITIVA

**CORRIENTE DENTRO DE LA
PSICOLOGÍA QUE ESTUDIA AQUELLO
QUÉ ES BUENO EN LA VIDA Y POR LO
QUE MERECE LA PENA SER VIVIDA.**

Señala que de la adversidad, de los conflictos puede surgir
las fortalezas.

Fuente: Seligman y Csikzentmihalyi, 2009



RESILIENCIA

LA RESILIENCIA NO ES SIMPLEMENTE RESISTENCIA ANTE LA ADVERSIDAD.

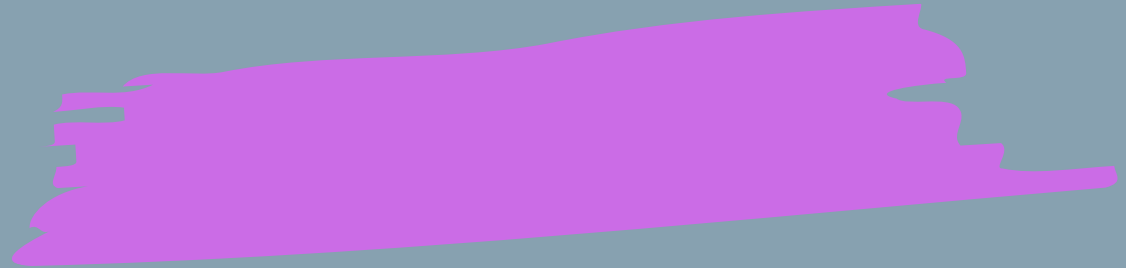
Es una transformación, superior al concepto vinculado a la resistencia a las dificultades, ya que implica un cambio que permite continuar, avanzar y crecer ante las dificultades y el sufrimiento que conlleva.

El modelo de las 4C: CONTROL, COMPROMISO, DESAFÍO (CHALLENGE en inglés) Y CONFIANZA.

Fuente: Madariaga, 2014



SEXOLOGÍA DERECHOS SEXUALES



LA SEXOLOGÍA TIENE POR OBJETO DE ESTUDIO AL SEXO, MEJOR DICHO, A LOS SEXOS (EN PLURAL).

La SEXUALIDAD es la cualidad del sexo, es decir, la expresión de nuestro sexo, nuestra forma personal de ser la mujer o el hombre que somos. Este aspecto presenta una dimensión bio-psico-social, en consecuencia, cada mujer y cada hombre y sus placeres, son el producto interactivo y permanente de su biología, cultura y biografía. En consecuencia, existen tantas sexualidades como personas, de la misma forma que ocurre con la personalidad.

**Es fundamental que defendamos e impulsemos los
DERECHOS SEXUALES (DDSS) COMO DERECHOS
HUMANOS**



SOLIDARIDAD

O LA TERNURA DE LOS PUEBLOS

Eduardo Galeano planteaba que la caridad a diferencia de la solidaridad, que es horizontal y se ejerce de igual a igual, la caridad mal entendida se practica de arriba hacia abajo, humilla a quien la recibe y jamás altera ni un poquito las relaciones de poder... De esta forma no se perturba a la injusticia, sino que simplemente la disimulamos.

Es fundamental que promovamos la Solidaridad como VALOR HUMANO FUNDAMENTAL.



VALORES

OTRO DE LOS CONCEPTOS-MARCO FUNDAMENTALES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA SOCIEDAD QUE PROMUEVA LA CONVIVENCIA

Los valores humanos son el conjunto de ideas que tienen la mayor parte de las culturas existentes sobre lo que se considera correcto. Suponen la colocación de la especie humana en una posición de superioridad gracias a los valores éticos y morales.