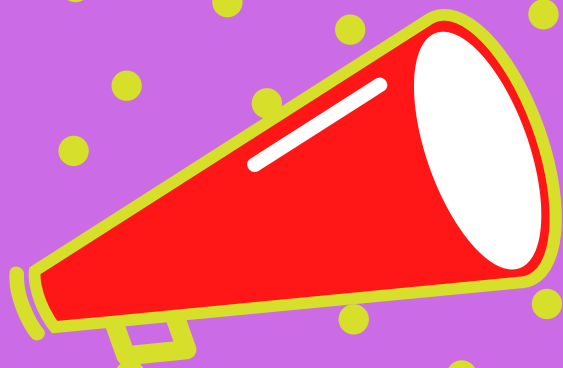


GLOSARIOA

XXI mendeko
elbarbizitzarako kultura
baten sustapenerako

MUJERES DE COLORES PARA LA PAZ Y
CONVIVENCIA ELKARTEA



2018

LAGUNTZEN DU:



Munduberriak

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

LEHENDAKARITZA

Giza Eskubide, Bizikidetz
eta Lankidetzaren Idazkaritza Nagusia
Biktimen eta Giza Eskubideen Zuzendaritza

PRESIDENCIA

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

EUSKARAZ ETA GAZTELERAZ

GLOSARIOA

ELKARBIZITZARAKO KULTURA BAT SUSTATZEN

Dokumentu hau zabaltzea onartuta dago eta eskertzen da. Elkarbizitza eta Giza Eskubideen inguruko praktika on bat da.

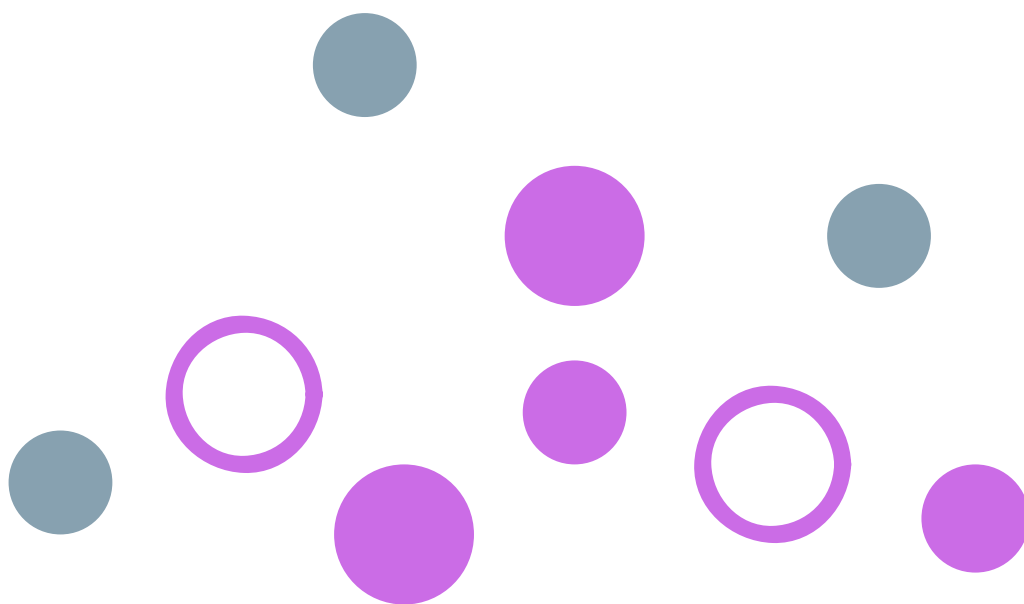
Erabilpenerako iturri gisa aipatzea ezinbestekoa da.

**ESKERRAK GIZA ESKUBIDE,
BIZIKIDETZA ETA LANKIDETZAKO
IDAZKARITZA OROKORRARI.
EUSKO JAULARITZAREN BIKTIMA ETA
GIZA ESKUBIDEEN ZUZENDARITZARI.**

25 KONTZEPTU

AURKEZPENA

GLOSARIO honekin lortu nahi dugun HELBURU NAGUSIA "garai moderno" hauetan bizikidetzarako kultura indartzea eta sustatzea da. Horregatik, aukeratu ditugun kontzeptuak arlo desberdinetatik datoz; Psikologia Positibotik, Soziologiatik, Gatazken Eraladaketatik, Neurozientzietatik... azkenean, GIZA ESKUBIDEEN alorrean modu eraginkorrean bateratu ahal izateko.



ZEINTZUK DIRA 25 KONTZEPTUAK?

**AGENTZIA, ONGIZATEA, BIZI-KALITATEA,
ALDAKETA, GUPIDA, KOMUNIKAZIO
ASERTIBOA, DELIBERAMENDU EREDUA,
GIZA ESKUBIDEAK, ENPATIA, ETIKA,
ZORIONTASUNA, FEMINISMOAK,
LORALDIA, ADIMEN EMOZIONALA,
INTERKULTURALITATEA,
INTERSEKZIONALITATEA, JUSTIZIA
ERRESTAURATIBOA, BITARTEKARITZA,
MINDFULNESS, NEUROZIENTZIAK,
PSIKOLOGIA POSITIBOA, ERRESILENTZIA,
SEXOLOGIA-GIZA ESKUBIDEAK,
ELKARTASUNA ETA BALOREAK**

Iradokizunetarako eta iritzientzako **KONTAKTUA:**
asociacionmujeresdecolores@gmail.com



ADIMEN EMOZIONALA

ERREGULAZIO EMOZIONALAREKIN DUEN HARREMANA GARRANTZITSUA DA

Denok emozioen kudeaketa modu eraginkorrean garatzeko dugun gaitasuna eta hauengandik abiatuta, norberarentzako eta gainontzekoentzat motibazio onuragarriak sortzea.

Gomendioak: honen inguruan argitaratzen duten autore asko daude, besteak beste, Daniel Goleman, Seligman.



AGENTZIA

**AGENTZIA GAITASUNA KONTZEPTUA
EMAKUME ETA GIZONEN ARTEKO
BERDINTASUNAREN ARLOAN MAIZ
ERABILI OHI DA.**

Jarduteko gaitasuna (agentzia) elkarbanatutako aukera ahalbidetzen du (egiteko aukera), "ahal" kontzeptuaren ikuspegi erlazionala da.

Agentzia gaitasunak ekitaldi politiko baten eta akziorako erantzukizunezko leku baten eraikuntzarako aukera ematen du.



ALDAKETA

ALDAKETA KONTZEPTUA IKUSGARRITASUN NAHIKOA DU. BAINA, ZER DUGU 1 ETA 2 ALDAKETEKIN?

ALDAKETA 1 ETA 2 KONTZEPTUEK FENOMENO BATEN BI AURPEGIAK BEZALA ULERTZERA GARAMATZA (WATZALAWICK, WEAKLAND, FISCH, 1974).

Aldaketa 1, aldaketa faltaren aldaketa da, dena berdin jarraitu dadin zerbait aldatzean datza. Ageriko aldaketa egongo litzateke, baina egiturak eta komunikaziorako jarraibideak ez dira aldatzen, eta kasu horietan aldaketak ez dira substantzialak, baina bai nabariak, edukietan aldaketak gertatzen dira baina harremana eta jarraibidea berdin mantentzen da.

Aldaketa 2ari dagokionean, aldaketa erabatekoa da, egiturak aldatzen dira, sistemaren joko arauak, jada ez dira ageriko aldaketak, jarraibideetan eta sistema arautzen duten erregelak aldatzean konektatzen duten aldaketak dira, kasu gehienetan lortutako emaitzak ere aldatuko dira.



BALOREAK



**BIZIKIDETZA SUSTATUKO DUEN
GIZARTE BATEN ERAKETARAKO BESTE
OINARRIZKO KONTZEPTU-MARKOA.**

Giza baloreak existitzen diren kultura gehienek zuzentzat aintzat hartzen duten ideien multzoa da.

Balore etiko eta moralei esker, giza espeziea nagusitasunezko kokaleku batean jartzen du.



BITARTEKARITZA

**BITARTEKARITZA MOTA DESBERDINAK
DAUDE:**

**FAMILIARRA, KOMUNITARIOA,
ANTOLAKUNTZAZKOA,
HEZKUNTZAKOA,
MERKATARITZAKOA...**

Bitartekaritza araututa eta egituratuta dagoen gaztazken ebazpenerako prozesu alenartibo gisa definitu daiteke. Bi aldeek kolaboratu dezaten elkarrizketarako espazioa sortzeko nahia du adostasunera hel daitezen kanpo eta inpartziala den irudi baten laguntzarekin.

**Malgutasunagatik, konfidentziasunagatik,
neutraltasunagatik, inpartziasunagatik eta
borondateagatik zuzentzen da.**



BIZI-KALITATEA

GARRANTZITSUA DA NORBERAREN BIZI-KALITATEAZ JABETZEA (CV)

Eguneroko bizitzan ematen diren egoeren multzoaren aurrean, banakako zein sozialki ematen den erantzun mota da.

Hau da, nahiz eta objektiboa den ongizatearen osagaiak biltzen dituen, ongizate horren pertzepzioan eta estimazioan oinarritzen da, asetasun horretara eramaten duten pozesuen azterketan eta hau osatzen duten osagaietan.



DELIBERAMENDU EREDUA

GAZTAZKEN ERALDAKETARAKO GARRANTZITSUA

Deliberamendua erabakiak hartzeko prozesuetan garrantzi handiko momentua da. Ekintzarako aukera desberdinen alde onak eta txarrak baloratzen eta neurtzen diren prozesua da eta bukaera zehatz baten baitan dago. Harreman paternalista ez bezala, eredu eztabaidakorrak, entzutea hitzegiteari lehenesten du, epaitu baino ulertzen du, suposatu baino galdetzen du eta limurtu egiten du inposatu beharrean.



ELKARTASUNA

EDO HERRIEN ARTEKO XAMURTASUNA

Eduardo Galeanok karitatea elkartasuna ez bezala non, horizontala den eta berdintsuen artean ematen den, gaizki ulertutako karitatea goitik behera gauzatzen da, jasotzen duena umiltzen du eta inoiz ez ditu, pixkat bada ere, botere harremanak aldatzen... Modu honetan, injustizia ez da asaldatzen, soilik disimulatu egiten da.

Elkartasuna OINARRIZKO GIZA ESKUBIDE gisa bultzatzea funtsezkoa da.



ENPATIA

EMPATIA, ZERTARAKO? OINARRI
EMOZIONAL ONA ESKAINTZEKO,
KOMUNIKAZIO ASERTIBOTIK
JARDUTEKO ETA EGUNGO GIZARTEAN
"ANIZTASUNA GARA" KONTZEPTUA
MANEIATZEKO ETA ULERTZEKO.

Enpatiak laguntzen den pertsonari transmititzeko eta ulertzeko ahalmena eta gaitasuna baimentzen du, dagoen eta aldatzeko beharra duen bizitza-egoera ulertuz eta bere ikuspuntua errespetatuz.

Enpatiaren kontzeptua Asertibitatea, Gupida eta Oinarri Emozionala kontzeptuekin erlazionatzea gomendatzen dugu.



ERRESILENTZIA

ERRESILENTZIA EZ DA SOILIK EZBEHARREN AURREAN DUGUN ERRESISTENTZIA

Eraldaketa da, ezbeharren aurrean dagoen erresistentzia kontzeptua baino handiagoa, aurre egitea suposatzen duen eraldaketa inplikatzeko baitu, zailtasunen eta sufrimenduaren aurrean aurreratuz eta haziz.

4 C-en eredua (ingelesez): KONTROLA, KONPROMEZUA, ERRONKA (CHALLENGE en inglés) ETA KONFIDANTZA.

Iturria: Madariaga, 2014



ETIKA

ETIKAK ZERA BEHAR DU: PARTE- HARTZEA, ELKARREKIKOTASUNA, EKITATEA, ELKARTASUNA ETA ERRESPETUA

Gatazkaren etikak denok elkarbanatu eta defendatu ahal ditugun balore eta jarrera batzuk onartzea esan nahi du. Elkarren arteko jokabide kode bat adostu behar da, egiten dugunaren ondorioak kontuan hartuz, orainaldiko zein etorkizuneko belaunaldientzako.

Iturria: FISAS, Vincec. Cultura de paz y gestión de conflictos, icaria, Bartzelona; 2001



FEMINISMOA/K



**FEMINISMOA PLURALEAN:
MUGIMENDU SOZIOPOLITIKOA,
KORRONTE DESBERDINETAN
ARTIKULATUTAKOA:
BERDINTASUNAREN FEMINISMOA,
DESBERDINTASUNARENA, FEMINISMO
INTERKULTURALA,
TRANSFEMINISMOA...**

Victoria Sau-en arabera, "feminismoa XVIII. mendearen bukaeran formalki sortutako mugimendu sozial eta politikoa da. Honek, gizonen kolektiboan diren eta izan diren, opresio, dominazio eta explotazio kolektibo gisa emakumeak kontzientziatu zituen, guzti hau patriarkatuaren baitan, fase historiko desberdinetan. Eta honek, emakumeak beraien sexuaren askatasuna lortzeko akziora mugitzen ditu gizarteak behar dituen eraldaketa guztiekin".

Simone de Beauvoir autorearen irakurtzeko gomendioa.



"FLOURISING" LORALDIA

GIZA LORALDIA EDO "FLOURISING" IKERKETA
AKADEMIKOAREN OBJEKTO BILAKATZEN ARI
DA ETA ONGIZATEAREN POLITIKETAN
TXERTATU BEHARREKO FAKTOREA DA.

Giza loraldia 5 euskarritan oinarritzen da PERMA hitzean
islatzen direlarik.

(Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning,
Acomplishment) **Seligman-ek (2011)** giza ongizatearen
osagaiak azaltzeko, aurreko eredu handituz planteatu
zuen.

PERMA laburdura PRISMA (gazteleraz) itzul daiteke.

(Tarragona, 2013):

- Positibotasuna: emozio positiboak handitu.
- Elkarren arteko harremanak: pertsonen arteko harremanak elikatzearen garrantzia azpimarratzen du.
- Nahasmendua: ahalik eta esperientzia optimo gehien sortu.
- Bizitza-zentzua: bizitzaren zentzuan inplikatzearan datza.
- Lortutako helmugak: motibatzen gaituzten helmugak sortu.



GIZA ESKUBIDEAK

**HAU BIZIKIDETZA SUSTATZEN
DUEN GIZARTE BATEN
ERAIKUNTZARAKO OINARRIZKO
KONTZEPTU-MARKOA DA.**

Existitzeagatik gizakiok ditugun eskubideak dira. Hauek errespetatzea, gizakiok askatasunezko, justiziazko eta baketsua den inguru batean bizi ahal izateko oinarrizko baldintzak sortzeko aukera ematen du.

Bizitzarako eskubidea, adierazpen askatasuna eta sexualitatearen, hezkuntzaren, parte-hartze politikoaren kontzientzia edo informazioaren eskuragarritasuna horietako batzuk dira.

Iturria: www.esamnesty.org



GUPIIDA

**LAGUNTZEA ESAN NAHI DUEN
COMPASSIO KONTZEPTUTIK DATOR.
AUTOGUPIDA KONTUAN HARTZEA
GARRANTZITSUA DA.**

Sufritzen ari den pertsona batekiko sentimendua biltzen du eta bera laguntzeko motibaturik dago, modu honetan bere sufrimendua arintzeko asmoz.

3 alderditan artikulatzen da:

- Alderdi afektiboa kezka sentimenduarekin.
- Bestearen sufrimendua hautemateko aukera ematen duen aspektu kognitiboa.
- Sufrimendua arintzailea izateko desira sustatzen duen osagai motibagarria.

Gomendatutako autoreak: Kristin Neff



INTERKULTURALITATEA

SOLASALDIAN OINARRITUTAKO PROZESUA DA, ELKARREN ARTEKO AITORPENEAN ETA KOMUNIKAZIO ERAGINKORREAN

Gehien erabiltzen den definizioetako bat zera da: "talde desberdinen arteko interakzio, negoziazio eta komunikazio prozesu bat da, baldintza berak dauden lurralde zehatz batean" Garsche, 2009.

Carlos Giménez autorea irakurtzeko gomendioa.



INTERSEKZIONALITATEA

KATEGORIA SOZIAL ANIZKUNEN
ONDORIOZ, GIZABANAKO BAKOITZA
OPRESIOA PAIRATZEAREN EDO
PRIBILEGIOAK IZATEAREN FENOMENOA
DA

Kimberlé Williams Crenshawek arrazaren teoria kritikoan espezializatutako irakasle eta akademiko estatubatuarrak sortu zuen. Autoreak "gizabanakoak kategoria sozial anitzen arabera opresioa edo pribilegioak izatearen fenomeno"-ri deritzo.

Intersekzionalitatea, azken finean, kategoria sozial desberdinek beraien artean gurutzatzean, zapalkuntzak eta pribilegio oso desberdinak sortzen dituztela agerian jartzen du .



JUSTIZIA ERRESTAURATIBOA

EDO JUSTIZIA POSITIBOA, JUSTIZIA ERLAZIONALA, JUSTIZIA KONPONTZAILEA...

Biktimari eragindako kaltea erreparatzean oinarritzen da. Bere tresna nagusia bitartekaritza da. Ondorioz, gatazkak konpontzea bilatzen da pertsonen arteko desberdintasunen jatorria ulertzen lagunduz, gertatukoaren arrazoiak eta ondorioak ezagutuz eta hauek konpontzeko irtenbideak bilatuz..

Justizia errestitutiboa delituzko portaerari erantzuteko modua da, komunitatearen beharrak, biktimaren beharrak eta delitugileen beharrak orekatuz.

Kontzeptu ebolutibo bat da eta herrialde desberdinetan interpretazio desberdinak eragin ditu, beti adostasuna ez dagoelarik. Askotan, kontzeptua zehazki itzultzeko zailtasunen ondorio, askotan termino anitz eta ugari erabili baitira.



KOMUNIKAZIO ASTERTIBOA

MARSHALL ROSENBERG AUTOREAK
IDATZITZAKO "KOMUNIKAZIO EZ BORTITZA"
LIBURUAN, KOMUNIKAZIO ASERTIBOA
FUNTSEZKO OINARRIA DEN ENPATIATIK
ABIATZEN DELA PLANTEATZEN DU: GURE
EKINTZA BAKOITZAREN ATZEAN ASETU
GABEKO BEHAR BAT DAGO.

Behar, sentitzen eta pentsatzen duzuna errespetatzea eta adieraztea dakar eta ondorioz, obratu, pasibotasunik edo agresibitatearik gabe.

Komunikazio asertiboa hitzek eta keinuek argitasuna transmititzen dutenean gertatzen da, eta aldi berean, hizketakidearekiko enpatiazko jarrera. Beste hitz batzuetan, norberaren ideiak adierazi behar dira, modu zintzoan eta klima positiboa sortuz, gatazkarako gogo barik.

Iturria: www.psychoactiva.com



MINDFULNESS

ARRETA OSOA/ KONTZIENTZIA OSOA

Egin dugunari baldintzarik gabe adi egon, epaitu gabe, lotu gabe edo esperientzia moduren batean errefusatu gabe.

Egun, MINDFULNESS-a, besteak beste, inguru klinikoan, hezkuntzan eta erakundeetan arrakastatsuki aplikatzen da.

Gomendatutako argitalpenak: Jon Kabat-Zinn y Alan Wallace



NEUROZIENTZIAK

NEUROZIENTZETATIK BEREZIKI HARREMANETAKO GILTZA DEN KONTZEPTU BAT INTERESATZEN ZAIGU: ISPILU-NEURONAK

Burmuina eta enpatia: nola lortzen dute konexioa? Adibidez, pertsona bat laztantzen ikusten dudanean aktibatzen diren neuronak. Sortzen den galdera, zera da: beste pertsona bat laztantzen dutela ikustean gehiegi enpatizatzen badut, zergatik ez naiz nahasten eta ni laztantzen ari direla pentsatzen dut? Hau da, pertsona horrekin enpatizatzen dut baina ez dut literalki laztan hori sentitzen.

Azalpen bat dago: azalean nerbio-bukaerak dituen nerbio-sistema periferiko bat dugu, minaren eta ukimenaren errezeptoreak, nerbio-sistema zentralari informazioa bidaltzen diote, burmuinari, holako zeozer esanez: "zu lasai, benetan ez daude zu laztantzen ari. Beste pertsonarekin enpatizatu dezakezu, baina ez zaitetz nahastu; benetan ez daude zu laztantzen ari". Ispilu neuronaren seinaleari betoa jartzen dion elkar-elikatze seinale bat dago, laztan hori kontzienteki sentitzea ekidetzen duelarik.



ONGIZATEA

BI MOTA: ONGIZATE HEDONIKOA ETA ONGIZATE EUDAIMONIKOA

Ongizate Hedonikoa: gogo-aldarte on baten mantetzeari erreparatzen dio, oreka afektiboari.

Ongizate Eudaimonikoa: bi giza potentzialen ondorioz sortutako ongizatea da, norberaren benetako izaeratik sortutakoa. Bizi-integratioko aspektuekin eta gure bizitzako erronka existentzialei aurre egitearekin erlazionatuta dago.

Iturria: Psicología Positiva



PSICOLOGIA POSITIBOA



**BIZITZAN ONA DENA ETA HAU BIZITZEA
MEREZI DUELAREN ARRAZOTIAK
IKERTZEN DUEN PSIKOLOGIAREN
BAITAN DAGOEN KORRONTEA DA.**

Ezbeharretatik, gatazketatik indarrak sortu daitezke
aipatzen du.

Iturria: Seligman y Csikzentmihalyi, 2009



SEXOLOGIA ESKUBIDE SEXUALAK



SEXOLOGIAREN IKERKETA OBJEKTUA SEXUA DA, EDO HOBE ESANDA, SEXUAK (PLURALEAN).

SEXUALITATEA sexuaren ezaugarria da, hau da, gure sexuaren adierazpena, garen emakume edo gizona izateko modu pertsonala.

Honek dimentsio bio-psiko-soziala aurkezten du, ondorioz, emakume eta gizon bakoitza eta norbere plazerrak, beraien biologiaren, kulturaren eta biografiaren interakzioaren produktu dira.

ESKUBIDE SEXUALAK GIZA ESKUBIDE gisa defendatzea eta sustatzea ezinbestekoa da.



ZORIONTASUNA

PSIKOLOGIA POSITIBOAREN OINARRIZKO IKERKETA OBJEKTUETAKO BAT

Pertsona batek bere bizitza modu positiboan baloratzen duen maila da, hau da, ze neurritan dagoen kontent daukan bizitzarekin.

Gomendatutako argitalpenak: Lyubormisky