

# GLOSARIO SOBRE NO VIOLENCIA, PAZ Y BUEN TRATO

Recopilación de términos de uso frecuente para actividades educativas en el aula. Estas definiciones, explicadas en lenguaje accesible y con algunos ejemplos, nos pueden servir para aclarar algunos conceptos importantes sobre paz, no violencia y buen trato. Los términos resaltados en las definiciones tienen su propia entrada en el glosario.

>> a

## Agresividad

Conjunto de emociones y conductas que se manifiestan como hostilidad hacia otros y tendencia a causarles daño. La agresividad puede ser de baja intensidad (malhumor) o desembocar en formas de **violencia** extrema (crímenes). En muchas ocasiones la agresividad es una reacción a emociones que nos incomodan y no somos capaces de controlar, como la **ira**, el miedo, la frustración o la tristeza. Para prevenir y controlar este tipo de agresividad es importante el desarrollo de la **honestidad emocional**, de la **empatía** y de habilidades sociales. En otros casos, la agresividad es instrumental y se utiliza como arma para lograr nuestros objetivos frente a otras personas. En estos casos es importante la educación ética en valores, el conocimiento de los derechos de otras personas y el desarrollo de competencias de negociación y de **resolución pacífica de conflictos**.

## Asertividad

La asertividad es la capacidad que tenemos de defender nuestros derechos, intereses y opiniones sin hacer daño a los demás. Cuando somos asertivos no nos dejamos arrastrar por otras personas, pero tampoco buscamos imponernos a ellas: es un término medio entre la sumisión y la **agresividad**. Por ejemplo: Luis quiere usar mi rotulador y yo le digo que no se lo dejo porque lo estoy usando y que me lo pida luego. La reacción sumisa sería dejárselo, aunque me quede sin poder continuar mi tarea y la reacción agresiva sería decirle que me deje en paz, que es un pesado y se consiga sus propios rotuladores.

## Autocontrol

Capacidad que tenemos las personas para evitar que nuestras emociones nos hagan comportarnos de manera extrema, inadecuada o que haga daño a los demás o a nosotros mismos. El autocontrol no consiste en negar o ignorar nuestros sentimientos, sino en ser capaces de convivir con ellos respetando las emociones de los demás.

## Buen trato

El buen trato (o “buentrato”) es lo contrario al maltrato, aunque para que exista buen trato no basta con que no haya maltrato. El buen trato necesita que hagamos un esfuerzo por respetar a otras personas, ser amables con ellas e intentar apoyarlas cuando lo necesiten.

## Ciberviolencia

La ciberviolencia son todas las agresiones que se producen a través de canales digitales o que se publican en ellos. Los medios más comunes son las redes sociales y las webs y blogs, donde una persona o grupo actúan como agresores o cómplices, para agredir, amenazar, abusar, insultar, intimidar a otra persona o grupo, que serían las víctimas. En algunos casos, la ciberviolencia entre niños, niñas y adolescentes se mantiene porque el agresor no es capaz de valorar el impacto negativo de su comportamiento, ya que la distancia o el paso del tiempo le impiden ver el sufrimiento real de la víctima. Algunas formas de ciberviolencia son el ciberacoso, el stalking, el cyberbullying, el grooming o la sextorsión.

## Confianza

La confianza es la seguridad que tenemos en nosotros mismos o en otras personas. La confianza nos permite generar redes de amigos, familia y personas cercanas que sabemos que no nos harán daño y a quienes no dañaremos. La confianza es necesaria para la **convivencia**. Cuando tenemos confianza en nosotros mismos y nuestras capacidades, hablamos de autoconfianza.

## Conflicto

Situación en la que los intereses de dos o más personas o grupos se ven enfrentados. Los conflictos son inevitables y son una parte normal de la vida: podemos tener conflictos con otros (yo quiero que vayamos al parque y mi amiga, a la piscina) o con nosotros mismos (quiero ir al parque pero también quiero ir a la piscina). El conflicto no es lo mismo que la **violencia**: Los conflictos se pueden solucionar pacíficamente mediante el análisis de la situación, el diálogo, la negociación, la **cooperación**...

## Convención sobre los Derechos del Niño

Conjunto de normas internacionales que recogen las obligaciones de los Estados respecto a los derechos de la infancia en todo el mundo. La convención, una vez ratificada por un Estado, pasa a formar parte de sus leyes e implica responsabilidades para todas las instituciones e individuos, incluidos los centros educativos, los docentes y los propios niños y niñas. Uno de los derechos recogidos en la Convención es el derecho a la **protección** contra toda forma de violencia, lo que incluye no sólo el trato claramente inhumano, cruel o degradante, sino toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, incluidas formas de maltrato como la negligencia, el castigo corporal o la intimidación.

## Convivencia

La convivencia es la capacidad que tenemos los seres humanos de vivir con otras personas o seres vivos en **paz** y armonía. Para poder convivir con otros necesitamos tener en cuenta el entorno, las necesidades de los demás y nuestras propias expectativas. Otras palabras relacionadas con este término son “coexistencia”, “cohesión social” o “tolerancia social”.

## Cooperación

Estrategia para obtener resultados y objetivos que favorezcan a dos o más personas o grupos. Para que exista cooperación es necesario que las personas colaboren entre sí, se responsabilicen en el logro de objetivos comunes y busquen soluciones que beneficien a ambas partes.

## Cuidado

El cuidado es una manera de actuar, con interés y atención, para que las cosas nos salgan lo mejor posible. Podemos cuidar de nosotros mismos, de otras personas, de seres vivos o de cosas. Cuando cuidamos a otros nuestro objetivo es que estén bien y no sufran ningún daño. El cuidado forma parte del derecho a la **protección** de todos los niños y niñas.

## Cultura de paz

La cultura de paz es una forma de convivir y de percibir el mundo y las relaciones humanas dentro de un grupo basada en la **no violencia** y la prevención de los **conflictos**. Busca comprender las causas de los problemas para solucionarlos mediante el diálogo y la negociación. La cultura de paz promueve valores, actitudes y comportamientos que necesitan ser compartidos y promovidos por una mayoría de las personas de un grupo o sociedad para lograr una **convivencia** no violenta.

## Cultura de violencia

Es lo contrario a la **cultura de paz**. Si en un grupo o sociedad existe una cultura de **violencia**, la respuesta violenta ante los **conflictos** se ve como algo natural, normal e incluso como la única manera posible de afrontar problemas. Como consecuencia, se producen **escaladas de violencia** que pueden empeorar la situación o solucionarla a costa de los miembros más vulnerables del grupo. La cultura de violencia se puede ver reforzada o contrarrestada por la educación, los medios de comunicación, el lenguaje, la ideología, el arte, las leyes y otros elementos sociales.

## Discriminación

La discriminación es el comportamiento de una persona, grupo o institución respecto a otros por el que les limita el acceso a algunos de sus derechos, como la educación, el trabajo, la asistencia legal, la atención a la salud, etc. Existen muchas formas de discriminación: por edad, por género, por origen, por orientación, por religión, por color de piel, por motivos económicos... Según la escala de Allport, los grados de discriminación son, de más leve a más grave: antagonismo verbal (hablar mal de otros), evitación, exclusión, ataque físico y exterminio. Incluso las formas más leves de discriminación son un ataque a los derechos humanos.

## Empatía

La empatía es la capacidad que tenemos para ponernos en el lugar del otro y entender una situación desde su punto de vista. La empatía ayuda a generar **confianza** y es importante para la **resolución pacífica de conflictos**.

## Escalada de violencia

Situación en la que un **malentendido** o un acto de **agresión** dan lugar a una **violencia** cada vez mayor, produciendo daños más graves que el incidente inicial. Las escaladas de violencia suelen ser alimentadas por emociones que se salen de control como la **ira**, la frustración o el miedo. El extremo de una escalada de violencia sería la guerra total. Frente a una escalada de violencia es importante conocer estrategias de **resolución pacífica de conflictos** y usar la **empatía** para poder calmar las emociones.

## Estereotipo

Los estereotipos son generalizaciones sobre el mundo que nos rodea que nos ayudan a entenderlo con menos esfuerzo. Aunque pueden ser prácticos, no siempre son útiles. Por ejemplo si decimos "todas las aves vuelan", olvidamos que los pingüinos o las avestruces no pueden volar o si decimos "los desiertos siempre tienen arena" olvidamos que hay desiertos de sal, de roca o de nieve. Los estereotipos sobre las personas son la base de los **prejuicios** y la **discriminación**. Los estereotipos pueden tener efectos especialmente negativos cuando se refieren a personas o grupos sociales, aunque se refieran a cualidades positivas, ya que limitan las características y los valores de las personas a generalidades sobre su origen, su cultura o su físico, condicionando su relación con otros. Por ejemplo: "los brasileños son buenos futbolistas" o "las rubias son guapas".

## Honestidad emocional

La honestidad emocional es la capacidad que tenemos de reconocer nuestras propias emociones. Somos libres de compartir o no estas emociones con otros o de evitar expresarlas en público si no lo consideramos conveniente, pero es necesario que las reconozcamos internamente para poder evitar **malentendidos**, desarrollar nuestra **empatía** y evitar situaciones potencialmente violentas. La honestidad emocional es algo que se madura con el tiempo pero que es necesario ejercitar desde la primera infancia. Un ejemplo sería: mi mejor amiga se ha pasado la tarde hablando con una niña nueva de clase y yo me siento mal, sé que estoy un poco enfadada porque creo que "pasa de mí" y eso me pone triste. Decido no mostrar mi enfado porque la niña nueva no tiene la culpa de lo que me pasa y no quiero que mi amiga sepa que estoy celosa. Como ahora no estoy de buen humor, esperaré un rato para hablar con mi amiga y ver si quiere jugar a algo y podemos divertirnos.

## Inclusión

La inclusión es una forma de **convivencia** basada en que todas las personas de un grupo son iguales en derechos y hacen aportaciones valiosas, aunque tengan diferentes capacidades, ideas, orígenes o características personales. Es lo contrario a la exclusión y la **discriminación** y, aunque se parece a la integración, no es lo mismo porque en la integración se asume que hay un grupo o sistema dominante al que algunas personas se adaptan, mientras que en la inclusión el grupo se forma a partir de las características de sus miembros y crece con las aportaciones de todos.

## Ira

La ira es una de las emociones del ser humano. Sentimos ira cuando algo nos frustra, nos irrita o nos asusta y a veces también frente a cosas que no logramos comprender. Sentir ira es normal, pero no ser capaces de controlarla, dejando que se transforme en **violencia** es negativo para nosotros y para los demás.

## Malentendido

Situación en la que nos equivocamos al interpretar las palabras, la conducta, los sentimientos o las intenciones de otras personas o al valorar una situación. Los malentendidos generan nuevos malentendidos y pueden llevar a situaciones molestas o que causen daño a otros o a nosotros mismos, como las **escaladas de violencia**.

## Mediación

Estrategia de **resolución pacífica de conflictos** por la que una persona o grupo interviene en un **conflicto** entre otras dos personas o grupos facilitando su solución. Quien media tiene una posición neutra en el conflicto y utiliza una serie de estrategias y herramientas que facilitan que las partes en conflicto **cooperen**, lleguen a un acuerdo y adopten una solución duradera.

## No violencia

Forma de **convivencia** que rechaza la **violencia** en cualquier forma, ya sea como medio o como fin. La no violencia reconoce la existencia de **conflictos** y trabaja para prevenirlos y solucionarlos de manera pacífica, buscando formas de reducir la injusticia. La no violencia es la base de la **cultura de paz**.

## Paz

La paz es habitualmente entendida como la ausencia de guerra (paz negativa) pero esta forma de ver la paz es limitada porque se enfoca sólo en lo visible, sin considerar las injusticias e inequidades que pueden producirse bajo una apariencia de paz. Este enfoque nos lleva a perpetuar la **violencia**. Otra forma de entender la paz es la llamada "paz positiva", que se centra en el compromiso de todos los miembros de una sociedad y de las instituciones por construir una **convivencia** no violenta en el día a día. La paz positiva se basa en la equidad y el respeto a los derechos humanos.

## Prejuicio

El prejuicio es una forma de pensar por la que percibimos a los demás, valoramos su conducta o actuamos frente a ellos basándonos en ideas preconcebidas y **estereotipos** sobre ellos y no porque realmente conozcamos como piensan, cómo sienten y cómo actúan. El prejuicio es negativo para los demás y para nosotros mismos, ya que nos impide conocer a la gente de verdad y dificulta nuestra relación con ellos. Por ejemplo: “no voy a hablar con María porque es guapa y seguro que es creída y antipática” o “no voy a ayudar a Luis porque es mayor y debería saber solucionar sus problemas solo”.

## Protección

La protección es uno de los derechos de la infancia. Está basada en el **cuidado** que todos los niños, niñas y adolescentes necesitan para poder desarrollarse y ser felices. El entorno protector de la infancia es la red que la familia, el colegio, los amigos, las instituciones y otros niños y niñas forman en torno a alguien para prevenir posibles peligros o actuar en su ayuda cuando se produzcan.

## Reconciliación

Proceso por el que dos personas o grupos anteriormente opuestos en un **conflicto** dan por finalizado el enfrentamiento, aceptan la solución adoptada y llegan a un acuerdo de **convivencia** pacífica. Dicho en lenguaje cotidiano sería “hacer las paces”. No todos los conflictos necesitan un proceso de reconciliación, sólo aquellos en los que haya existido hostilidad.

## Resolución pacífica de conflictos

Proceso por el que encontramos soluciones no violentas a los problemas a los que nos enfrentamos en nuestro día a día. El proceso de resolución tiene una primera fase de identificación y análisis del problema, para conocer bien a qué nos enfrentamos e identificar la causa del conflicto, una segunda fase de modelado, en la que se tienen en cuenta las relaciones, el contexto y otras variables que pueden influir en las diferentes alternativas de solución y una última fase de toma de decisiones y de evaluación del resultado. Es importante valorar las opcio-

nes y elegir aquella solución que permita a las partes **cooperar** entre ellas para lograr beneficios mutuos y mantener su relación.

## Respeto

El respeto es la valoración que hacemos de los demás, la consideración que les prestamos y nuestra visión de su dignidad. El respeto por otras personas es necesario para la **convivencia** pacífica: favorece la **empatía** y la **inclusión** y evita la **discriminación**.

## Triángulo de la violencia

La **violencia** puede representarse como un triángulo con tres vértices: la violencia directa, que es visible y podemos identificar fácilmente en nuestro día a día en conductas como insultos, peleas, o crímenes; la **violencia cultural**, que no es evidente porque está basada en actitudes (como la indiferencia, la pasividad, la **discriminación**, los **prejuicios**...) y que favorece que las personas consideren que la violencia es algo natural, inevitable e incluso necesario; y la violencia estructural, que también es invisible y es considerada la peor de las tres ya que se refiere al conjunto de estructuras (políticas, económicas, legales, educativas, de clase...) que permiten que existan injusticias sociales y vulneraciones de derechos humanos. Esta teoría fue elaborada por el sociólogo noruego Johan Galtung.





## Tribalismo

El tribalismo es un concepto usado en Antropología que sirve para definir aquellas conductas, actitudes y valores que hacen que determinadas personas o grupos sientan una identidad propia tan fuerte que se consideren distintos y ajenos a otras personas o grupos. El tribalismo es la causa de formas de **discriminación** como el racismo, el machismo, la homofobia, el antisemitismo, la aporofobia, el clasismo o la islamofobia, entre otras muchas. El tribalismo está muy relacionado con la **cultura de la violencia**, ya que fomenta una forma de pensar en la que “los otros” no merecen los mismos derechos que “nosotros”.

## Violencia

Uso de la fuerza para conseguir un fin, para expresarse o para imponerse a otras personas contra su voluntad. La violencia puede ser física o psicológica, puede afectar a situaciones o a relaciones y puede estar basada en nuestras emociones o ser sólo un medio para conseguir un fin. Habitualmente se llama violencia a las formas de **agresión** extrema, descontrolada o injustificable.

# GLOSARIO SOBRE NO VIOLENCIA, PAZ Y BUEN TRATO

## Edición

UNICEF Comité Español  
[www.unicef.es/educa](http://www.unicef.es/educa)

Los materiales educativos, recursos y actividades sobre derechos de infancia, desarrollo sostenible y ciudadanía global forman parte del trabajo en Educación en Derechos y Ciudadanía Global de UNICEF Comité Español. Los hechos y opiniones aquí mostrados no representan necesariamente el punto de vista de UNICEF.

Este material ha sido producido en el marco del convenio con la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID): "Promover el compromiso social con el desarrollo y los derechos de la infancia desde el sistema educativo español". El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

**UNICEF** trabaja en los lugares más duros del mundo para llegar a los niños, niñas y adolescentes más desfavorecidos y para proteger los derechos de toda la infancia, en todas partes. Presentes en 190 países y territorios, hacemos lo que sea necesario para ayudar a los niños a sobrevivir, prosperar y desarrollar su potencial, desde la primera infancia hasta la adolescencia. Y nunca nos rendimos. El trabajo de UNICEF se financia íntegramente a través de las contribuciones voluntarias de millones de personas en todo el mundo y de nuestros aliados en gobiernos, la sociedad civil y el sector privado.

