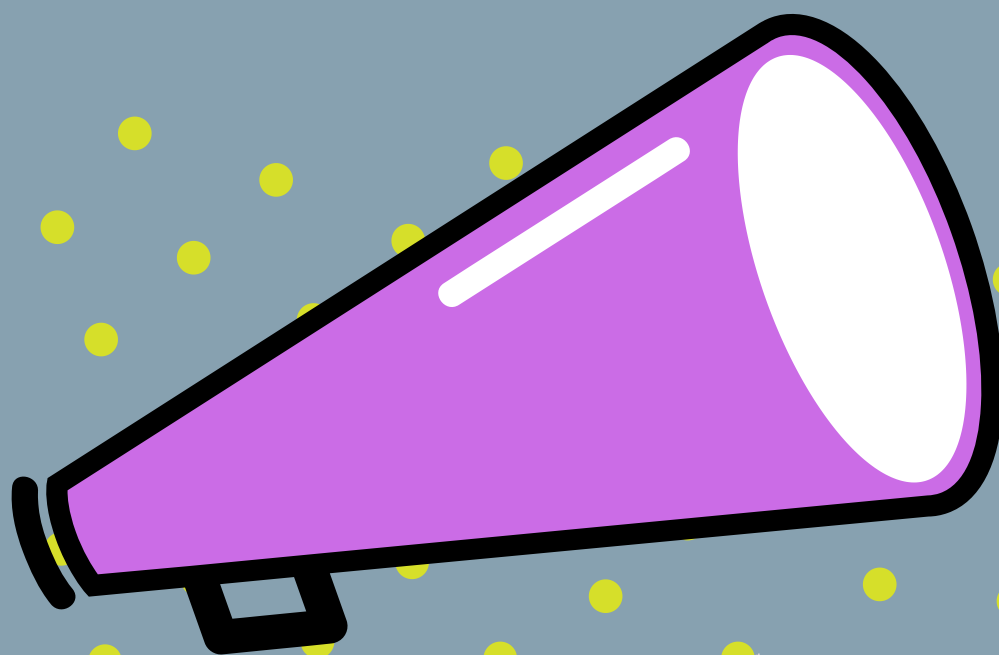


# GLOSARIOA

XXI mendeko  
elbarbizitarako kultura  
baten sustapenerako

MUJERES DE COLORES PARA LA PAZ Y  
CONVIVENCIA ELKARTEA



Munduberriak

2018

LAGUNTZEN DU:

**EUSKO JAURLARITZA**

**LEHENDAKARITZA**  
Giza Eskubide, Bizikidetz  
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*

EUSKARAZ ETA GAZTELERAZ

# GLOSARIOA

ELKARBIZITZARAKO KULTURA BAT SUSTATZEN

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

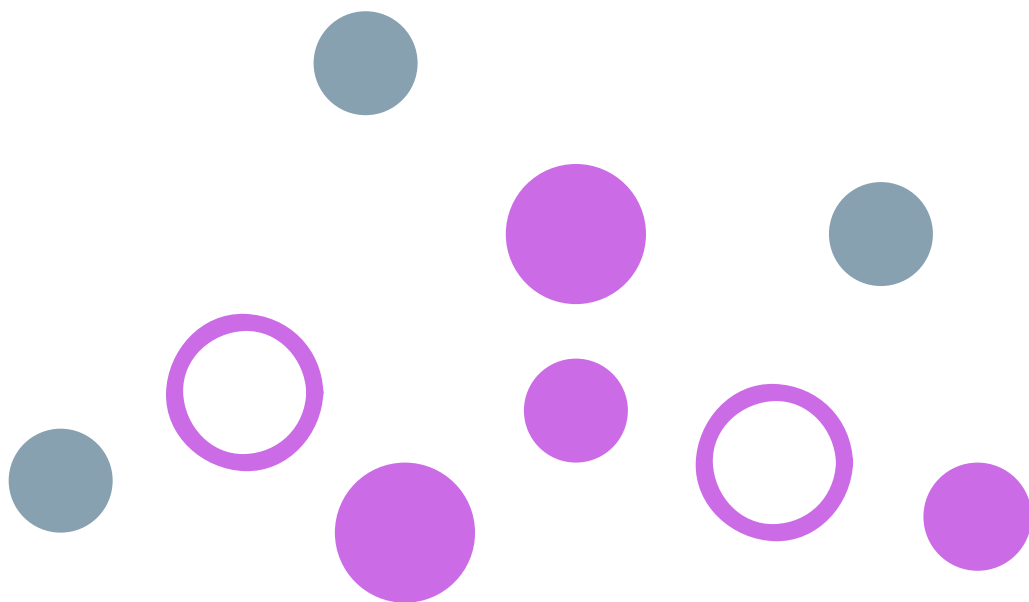
Erabilpenarako iturri gisa aipatzea ezinbestekoa da.

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

# 25 KONTZEPTU

# AURKEZPENA

GLOSARIO honekin lortu nahi dugun HELBURU NAGUSIA "gara moderno" hauetan bizikidetzarako kultura indartzea eta sustatzea da. Horregatik, aukeratu ditugun kontzeptuak arlo desberdinetatik dator; Psikologia Positibotik, Soziologiatik, Gatazken Eraladaketatik, Neurozientzietatik... azkenean modu eraginkorrean GIZA ESKUBIDEEN alorrarekin bateratzeko.



# **ZEINTZUK DIRA 25 KONTZEPTUAK?**

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

Iradokizunetarako eta iritzientzako **KONTAKTUA:**  
[asociacionmujeresdecoldores@gmail.com](mailto:asociacionmujeresdecoldores@gmail.com)

# 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 harremanezko ikuspegia da.

Agentzia gaitasunaK ekitaldi politiko baten eta akziorako erantzunkizunezko leku baten eralkuntzarako aukera ematen du.



# 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 existentzialeei aurre egitearekin erlazionatuta dago.

**Iturria: Psicología Positiva**



# BIZI-KALITATEA

## GARRANTZITSUA NORBERAREN BIZI-KALITATEAZ JABETZEA (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.



# ALDAKETA

ALKDAKETA KONTZEPTUA IKUSGARRITASUN NAHIKOA DU. BAINA, ZER DUGU 1 ETA 2 ALDAKETEI BURUZ?

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.





# GUPIIDA

**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**



# KOMUNIKAZIO ASTERTIBOA

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.

**Iturria: [www.psychoactiva.com](http://www.psychoactiva.com)**



# DELIBERAMENDU EREDUA

## GAZTAKEN ERALDAKETARAKO GARRANTZITSUA

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.



# GIZA ESKUBIDEAK

**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.

**Iturria: [www.esamnesty.org](http://www.esamnesty.org)**



# ENPATIA

**EMPATIA, ZERTARAKO? 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.**



# ETIKA



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

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.

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



# ZORIONTASUNA

## 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**



# FEMINISMOA/K

FEMINISMOA PLURALEAN:  
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**





# "FLOURISING" LORALDIA

GIZA LORALDIA EDO "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.



# ADIMEN EMOZIONALA

## 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.

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



# INTERKULTURALITATEA



## SOLASALDIAN OINARRITUTAKO PROZESUA DA, 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.

**Carlos Giménez autorea irakurtzeko gomendioa.**

# INTERSEKZIONALITATE



# A

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.**



# JUSTIZIA ERRESTAURATIBOA

**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.



# BITARTEKARITZA

**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**



# NEUROZIENTZIAK

## 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.

**Iturria: [www.cuerpamente.com](http://www.cuerpamente.com)**





# PSICOLOGIA POSITIBOA

**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.

**iturgia: Seligman y Csikzentmihalyi, 2009**



# ERRESILENTZIA

## LA RESILIENCIA NO ES SIMPLEMENTE RESISTENCIA ANTE LA ADVERSIDAD.

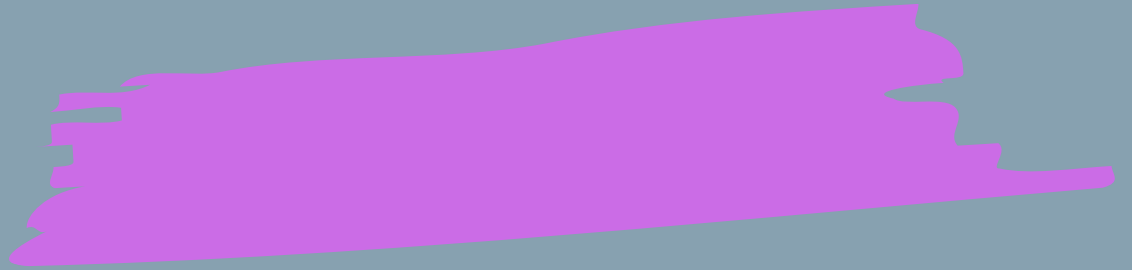
Es una transformación, superior al concepto vinculado a la resistencia a las dificultades, ya que implica un cambio que permite continuar, avanzar y crecer ante las dificultades y el sufrimiento que conlleva.

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

**Iturria: Madariaga, 2014**



# SEXOLOGIA ESKUBIDE SEXUALAK



**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 es impulsemos los DERECHOS SEXUALES (DDSS) COMO DERECHOS HUMANOS**



# ELKARTASUNA



## EDO HERRIEN ARTEKO XAMURTASUNA

**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.**



# BALOREAK

## 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.

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial statements. This includes not only sales and purchases but also expenses and income. The document also highlights the need for regular reconciliation of bank statements and the company's records to identify any discrepancies early on.

In addition, the document provides a detailed breakdown of the accounting cycle, from identifying the accounting entity to preparing financial statements. It explains how each step contributes to the overall accuracy and reliability of the financial data. The document also includes a section on the importance of internal controls, which are designed to prevent errors and fraud within the organization.

The second part of the document focuses on the practical application of these principles. It provides a series of examples and exercises that illustrate how to record and classify transactions. These examples cover a wide range of business activities, from the purchase of inventory to the sale of finished goods. The document also includes a section on the preparation of journal entries, which are the foundation of the accounting system.

Finally, the document concludes with a summary of the key points discussed throughout the document. It reiterates the importance of accuracy, consistency, and transparency in financial reporting. The document also provides a list of resources for further study and a glossary of key terms used throughout the document.