



**Compartir y
transformar**

por: Marta Soto

Índice

El relato del día	3
La Declaración Universal de los Derechos Humanos	6
El derecho a la educación	6
Movernos para transformar	9
La violencia	9
El conflicto	12
■ Actitudes frente al conflicto	12
■ Afrontarlos correctamente	13
■ Cómo reaccionar	15
■ Formas adecuadas de ver el conflicto	16
La tolerancia	17
Los Objetivos de Desarrollo del Milenio	17
El glosario	20

El Relato del Día

La Unión Hace La Fuerza

Leo, para terminar la semana, les quiso compartir el caso de un país muy especial. Se trata de un país donde la gente vive preocupada no solo por los problemas que le afectan individualmente, sino también por aquellos del resto de ciudadanos. Es un país especial porque los ciudadanos no esperan que los otros resuelvan todos los problemas, sino que deciden ponerse en acción y resolverlo por su cuenta. Eso es posible porque existe una verdadera **cohesión** social, significa que los ciudadanos se sienten parte del grupo donde **interactúan**, donde se ponen de acuerdo para lograr objetivos comunes que benefician al conjunto..

Es un país donde existen más de seis idiomas, y todas son reconocidas oficialmente, donde todas son tratadas por igual y donde saberlas hablar y escribir significa tener una gran cultura. Un país con diferencias culturales pero donde todas las personas son igualmente importantes, respetadas y cuidadas. Un país donde sus ciudadanos tienen el deseo de estudiar, formarse y mejorar para para quedarse a trabajar y vivir allí. Estudian y se forman para mejorar aún más la situación de su país, ofrecen lo mejor de ellos para obtenerlo.

Es un país donde el salario mínimo permite a las personas conciliar los gastos de la vida familiar y la vida laboral, donde los recursos les permiten vivir en una vivienda digna, rodeada de naturaleza. Además las viviendas tienen precios asequibles, lo que permite que las personas las puedan adquirir sin la necesidad de hipotecarlas durante toda una vida.

Un país donde existen espacios públicos donde se practica la ciudadanía, donde se comparte con las otras personas, donde se ponen en práctica valores como la solidaridad, la tolerancia y la generosidad.

Un lugar donde los conflictos se resuelven a partir del diálogo, donde las partes se escuchan y llegan a un acuerdo. Donde nadie se cree más que el otro, donde nunca se discrimina, sean altos o bajos, delgados o gordos, lleven faldas o pantalones, sean hombres o mujeres, porque desde pequeños aprenden en casa y en la escuela que la persona es importante por lo que es no por lo que lleva puesto o tiene.

Es un país donde los representantes políticos actúan como representantes de los ciudadanos y no como reyes de poder absoluto. Conscientes de esta representación, escuchan a los ciudadanos y toman en cuenta sus propuestas y las reflejan en sus políticas, donde su objetivo principal es alcanzar el bien común y no la acumulación de privilegios individuales.

Es un país donde las mujeres importan y mucho, donde tienen los mismos derechos y oportunidades que los hombres. Un país donde los hombres participan a diario de la educación de sus hijos y de las tareas del hogar, exactamente igual que sus parejas.

Donde las empresas promocionan a los trabajadores según su formación, su experiencia y su desempeño, sin discriminar o decidir porque se trata de un hombre o de una mujer. Empresas donde no se castiga a las mujeres con menos promociones si tienen deseo de ser madres, todo lo contrario, celebran y ayudan a estas mujeres a conciliar la vida privada con la vida laboral.

Un país donde los servicios de salud pública son de calidad, se atiende a los ciudadanos y además el Estado dispone de recursos para atenderlos bien. Donde el transporte público es eficaz y seguro, donde mucha gente lo utiliza. Es un servicio moderno y los autobuses contaminan menos.

Un país que entiende la necesidad de reciclar y de enseñar a los niños a hacerlo desde pequeños.

Un país donde las casas no tienen muros porque el objetivo es compartir, interactuar, conocer y mejorar.

Este lugar podría ser nuestro país ¿verdad? ¿Por qué entonces no abrimos la caja de herramientas para empezar a arreglarlo entre todos? Si unos se dedican a nivelar las patas, otros a pulir la superficie, seguro que se logra algo maravilloso, pero hace falta doblarse las mangas y ponerse a trabajar.

Leo les dice que ese país, no llegó a ser como es de la noche a la mañana, hizo falta un proceso. Todos tenemos cualidades. La convivencia con los otros es lo que permite que podamos desarrollar todas estas cualidades y desarrollarnos como personas. También debemos pensar que no todas las personas han sido educadas de la misma manera ni todas han experimentado lo mismo. Como se comprueba con nuestros cuatro personajes, la vida de cada uno y las personas que intervienen en ella los han formado como son ahora. Por ejemplo, a Nicolás, Ariadna y a Isabela no les resultará difícil ser generosos porque la han aprendido en el hogar. A Hugo, en cambio, ser generoso, expresivo o compartir sus experiencias le resultará complicadísimo porque es algo que no ha experimentado en el hogar. Tampoco le resultará fácil ser tolerante cuando en su casa ha vivido intolerancia. Y así ocurre con muchas personas que son xenofóbicas, agresivas.....no han experimentado en sus casas más que agresividad y discriminación.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos

Como hemos visto la Declaración Universal de los Derechos Humanos es una gran declaración de intenciones, un ideal para lograr que los derechos reunidos en ella, estén siempre presentes a diario,, en nuestros actos y relaciones. Ahora bien, debemos saber que la Declaración Universal de los Derechos Humanos es un documento, que por ser una Convención Internacional en materia de **derechos humanos, tiene rango de ley** constitucional la cual tiene preeminencia sobre el derecho interno.

El Derecho a la Educación

El derecho a la educación es uno de los derechos más importantes porque a partir de éste podemos conocer y hacer valer todos los demás derechos. La educación permite que desarrollemos todas nuestras capacidades. La educación que recibe la gente de un país significa también desarrollo económico y social. Por ejemplo, el **analfabetismo** impide el pleno progreso. El analfabetismo hace muy difícil el desarrollo de las personas porque su incapacidad de leer, escribir y comprender no le impide informarse; sus derechos y posibilidades se ven muy limitados y el riesgo de ser explotado aumenta. El analfabetismo es mayor en mujeres que en hombres. Esta situación hace que la mujer corra el riesgo de estar en una posición de desventaja y sumisión. En muchos países las mujeres son explotadas laboralmente, mal pagadas y no cuentan con protección social.

La educación es el camino que permite hacer valer los derechos, desarrollar la capacidad de decidir, de ser independiente y autónomo sin someterse a la subordinación de nadie. Permite estar atento ante cualquier discriminación.

El analfabetismo no contribuye a salir de la pobreza y si una persona es pobre tiene menos posibilidades de acceso a la educación necesaria para salir de esa situación. Las niñas muchas veces son obligadas a cumplir con responsabilidades de adultos, no solo con las tareas del hogar sino también fuera de casa, para hacerse cargo de las responsabilidades de los padres, como es el cuidado de los hijos menores. Los países que tienen un nivel más alto de analfabetismo son los que tienen un nivel más bajo de desarrollo.

Si un país garantiza el acceso a la educación y a la cultura para los niños y jóvenes, podemos decir que ese país trabaja para superarse, para ser mejor y desarrollarse. Necesitamos la educación para el desarrollo de las personas y de los países. La educación permite que conozcamos cuáles son nuestros derechos y también nuestros deberes. La educación nos deja ver y valorar todo lo que tenemos pero también ver y reaccionar acerca de lo que no tienen los otros.

Si reflexionamos acerca del dinero que invierte el gobierno, podemos pensar por qué gastan más en una cosa que otra.

Por ejemplo, por qué gastar tanto dinero en armamento y proyectos militares y tan poco en salud, educación o en investigación. La investigación, el progreso científico contribuyen a que los humanos progresen. En muchos países el dinero que destinan a defensa es muy superior al presupuesto que se destina a la salud o a la educación.





Movernos Para Transformar

Tenemos una realidad que nos hemos acostumbrado a oír y a leer ¿qué podemos hacer para cambiarla? Podemos sentarnos, prender la televisión y esperar que sea el gobierno el que se encargue de resolverlo todo. La verdad es que no nos deberíamos rendir, ni conformar con la situación que vivimos, ni adoptar una posición pasiva ni esperar que sea el gobierno el que lo resuelva.

Debemos averiguar cuáles son las causas de los problemas, por ejemplo de la pobreza, de la violencia o de los desequilibrios económicos. Si no encontramos las causas será mucho más complicado encontrar las soluciones. Tenemos conocimientos y tenemos medios para participar y transformar, no hay excusa para quedarse quieto. Es posible vivir en un país más justo, más cohesionado, más equitativo, más preparado y más seguro, pero debemos tener la voluntad y actuar para construirlo. Solo con desearlo no se va a lograr. Hace falta decisión individual y también de grupo, fruto de la suma de todas las decisiones individuales.

La Violencia

Es un gran muro que impide la convivencia. La violencia frena a las personas y les impide intercambiar, hablar, dialogar, reflexionar y llegar a acuerdos. Pero debemos diferenciar violencia y conflictos, puesto que no son lo mismo. La violencia se puede evitar. Un conflicto no tiene por qué terminar en violencia. Sería ideal que no existiera conflicto alguno, pero las personas somos diferentes y tenemos intereses diferentes, es lógico que aparezcan conflictos.. Debemos aprender a ser más respetuosos y más tolerantes para solucionar correctamente los conflictos. La agresividad, la violencia, las palabras dichas con mal tono, no ayudan a la paz. Todo lo contrario, promueven que haya más tensión, agresividad y que las relaciones entre las personas sean más tensas y complicadas.

No basta con desear la paz en el mundo sin participar y cooperar. Debemos poner toda nuestra formación y herramientas en práctica, para lograr esa deseada paz mundial también en nuestro entorno más cercano. Lo que deseamos para el mundo también lo debemos desear para nuestro barrio, para nuestra comunidad y para nuestro país. Existe una verdadera paz cuando hay justicia, cuando no hay discriminación, cuando existen condiciones de vida dignas y cuando hay igualdad.

Si un grupo convive con respeto y valor, en un entorno pacífico, será más fácil que colaboren que entre ellos para alcanzar un objetivo común. La colaboración permite alcanzar mejores resultados.

Muy a menudo se dice que es el gobierno el único que debe ocuparse y hacerse cargo de la violencia y luchar para eliminarla. Sí, el gobierno tiene una gran responsabilidad, es verdad, pero no también se necesita de la cooperación de cada uno de nosotros. Es imprescindible que todos estemos seguros de que la paz puede ser una realidad, y se debe informar y sensibilizar a la población para dar a conocer a gran escala este valor, para que se conozca, trabaje y practique. Es igualmente necesario construir la paz con nuestras decisiones y acciones cotidianas, así poco a poco lograremos mucho.

Debemos saber convivir, aceptar y resolver el conflicto cuando aparezca y tener las herramientas para superarlo correctamente. Escapar de él o entenderlo como un combate es totalmente incorrecto. La violencia no soluciona el conflicto. Impide el diálogo y del acuerdo. Es importante practicar y fomentar el diálogo con los otros.



¿Qué es el diálogo?

Es un momento de comunicación e interacción con los otros.

- Cuando decidimos hablar con otra persona y utilizamos palabras que expresen lo que se siente, debemos usar un tono de voz adecuado y respetar los turnos de palabra.
- Cuando compartimos puntos de vista y reflexiones.
- Cuando expresamos nuestras opiniones, pero también escuchamos las opiniones de los otros y las respetamos sin imponer lo que pensamos.

El Conflicto

Actitudes frente al conflicto

Ten presente que, muchas veces, la solución del conflicto dependerá de la actitud que tomemos.

- 1. Escapar:** No hacer caso del conflicto. Puede ser que se escape por miedo.
- 2. Agresividad:** En vez de hablar se decide tomar una actitud agresiva, con un tono de voz incorrecto. A veces se utilizan palabras y gestos que pueden hacer daño a otra persona.
- 3. Dialogar:** En esta opción los dos hablan sobre lo ocurrido, sobre su punto de vista y sobre sus reacciones. En el dialogo somos capaces de decir en palabras como nos sentimos, qué nos parece injusto de la situación y por qué. Intentar siempre ser educados, no herir a la otra persona y utilizar un tono de voz que demuestre tranquilidad.

- 4. Llegar a un acuerdo:** En esta opción las dos partes sienten que resolvieron el conflicto porque han afrontado que existía un problema, expresaron sus puntos de vista y llegaron a un acuerdo.

Afrontarlos correctamente

- **La buena comunicación:** Es un elemento muy importante. Es el factor principal para poder llegar a un acuerdo.
- **Escuchar:** Si hablamos, pero no escuchamos, difícilmente vamos a entendernos, o quizás oigamos las cosas a medias. Eso puede provocar problemas y equivocaciones. Debemos ser capaces de respetar los turnos de palabra y las opiniones de las otras personas. Recordemos que todos somos diferentes.
- **Lenguaje positivo:** Cuando sea nuestro turno de palabra debemos intentar utilizar un lenguaje positivo y en ningún caso atacar ni herir a la otra persona.
- **Claridad:** Intentar expresar tan claramente como podamos nuestros sentimientos para que el otro lo entienda.
- **Analizar las causas:** Debemos ser capaces de analizar las causas del conflicto, ver posibles consecuencias. Conocer las diferentes opciones y elegir la mejor.

- **Estar tranquilo:** Estar emocionalmente tranquilos para ser capaces de escuchar a los otros, solo así podremos llegar a un acuerdo. Si las personas están alteradas es mejor tratar el conflicto después, cuando haya pasado este primer momento, si estamos alterados no podremos comunicarnos.
- **Controlar la frustración:** Si nos sentimos frustrados por no encontrar una solución o porque no logramos que nos entiendan, no debemos ni ponernos nerviosos ni agresivos. Debemos tener la capacidad de afrontar la frustración de manera positiva y constructiva.
- **Practicar el autocontrol:** Si voy a decir algo inapropiado o que puede tener consecuencias negativas es mejor que practique el autocontrol y piense mejor qué y cuándo decirlo.
- **Actitud flexible:** Tener una actitud flexible y ser capaz de ponerse en el lugar del otro.
- **Creatividad:** Si utilizamos la creatividad encontraremos con más facilidad ideas, pensamientos e iniciativas imaginativas que nos ayuden a solucionar el conflicto.
- **Tener objetivos y un plan:** En la comunicación es importante marcar los objetivos hacer un plan para lograrlos.

Cómo reaccionar

- Reconocer cómo estamos: decir si estamos disgustados, tristes, enojados...
- Antes de responder reflexionar la respuesta. Es mejor evitar las respuestas impulsivas.
- Olvidarse de la agresividad y la violencia. Resulta imposible encontrar un acuerdo con ellas y con violencia sólo conseguimos más violencia.
- No insultar a la otra persona. El problema es el conflicto no la persona, no la debemos atacar nunca.
- No criticar a la persona con la que tenemos el conflicto ni promover que se hable mal de ella.
- Es mejor hablar directamente con la persona involucrada. Evitamos los malentendidos y ganamos con la comunicación directa.
- Debemos estar dispuestos a perdonar y a ser perdonados en todo momento



Formas adecuadas de ver el conflicto

- Aprender a ver el conflicto como una situación que a veces surge entre personas que viven juntas. No debemos ver el conflicto como un problema imposible de resolver.
- No considerar la resolución del conflicto como una pérdida de tiempo. Aprender a dialogar con los otros.
- Estar dispuesto a cambiar la manera de pensar, de ver las cosas y de ver a la otra persona.
- Aceptar que todos nos podemos equivocar, reconocer que podemos corregir y atrevernos a hacerlo.
- El objetivo principal no es ganar ni vencer sino lograr solucionar el conflicto.
- Aprender a analizar bien las situaciones. Si las partes trabajan conjuntamente el resultado será más satisfactorio para todos. El trabajo colaborativo es ideal para solucionar conflictos.
- No culpar a la otra persona de encontrarse en esta situación.
- Es mejor empezar a hablar tranquilos y con serenidad, dejando la agresividad de lado.
- Con el conflicto podemos mejorar nuestras habilidades de trato con los otros y a aprender a controlar mejor las emociones.

La tolerancia

La tolerancia es la base de la democracia. Y para crear un entorno tolerante debemos aprender a razonar cada vez mejor. Esto nos facilitará defender nuestras ideas y analizar mejor los argumentos de los otros. Pero no solo debemos aprender a razonar mejor sino que también debemos argumentar correctamente, para transmitir lo más fielmente posible lo que pensamos, expresarnos de manera ordenada y clara. Si para entender a los otros ponemos en práctica la empatía lograremos entenderlos mejor.

Los Objetivos de Desarrollo del Milenio

En el año 2000 Naciones Unidas organizó una cimera por la creciente preocupación en el retroceso de los países en vías de desarrollo. Para mejorar esta situación fijó los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM). Estos objetivos se centran en el hambre, la pobreza y la desigualdad de género. Los objetivos marcados se deben conseguir para el año 2015. Estos son los objetivos:

<http://www.unesco.org.uy/educacion/es/areas-de-trabajo/educacion/sector-educacion/objetivos-de-desarrollo-del-milenio.html>

El objetivo n° 1 es terminar con la pobreza extrema y el hambre. La pobreza extrema es aquella que afecta a las personas que tienen menos de un dólar para pasar el día. La pobreza extrema y el hambre también se pueden vencer con un trabajo digno, es decir, que respete sus derechos y que permita un nivel de vida adecuado para desarrollarse correctamente.

El objetivo n° 2 es que la enseñanza primaria sea universal. Los niños y niñas de todo el mundo deben poder estudiar y terminar la enseñanza primaria.

El objetivo n°3 es la igualdad entre los hombres y las mujeres. Es muy importante que desaparezcan las desigualdades entre hombre y mujeres, sobretodo en el acceso a la educación.

El objetivo n°4 es reducir la mortalidad infantil. Esto significa reducir las muertes de los niños menores de cinco años.

El objetivo n°5 es mejorar la salud materna. Que aumente el número de personal sanitario especializado durante el parto. De esta manera se podrá reducir la mortalidad durante el parto.

El objetivo n°6 es detener el VIH/SIDA y facilitar el acceso a un tratamiento para las personas afectadas. También detener la malaria y otras enfermedades.

El objetivo n°7 es garantizar la buena salud del medio ambiente. Intentar reducir la pérdida de **recursos naturales**, proteger la **diversidad biológica** para que no se pierda. También debemos promover el acceso al agua potable de las personas que no gozan de ella y mejorar la calidad de vida de las personas que viven en zonas muy **precarias**.

Los países deben crear leyes que ayuden a cuidar el medio ambiente.

El objetivo n°8 es participar todos del desarrollo al crear leyes que no sean discriminatorias, y ayuden a los países menos desarrollados. En el 2015 debemos aumentar el número de personas que tengan acceso a los medicamentos más esenciales. Además se debe intentar que estos medicamentos tengan un precio razonable para que las personas con pocos recursos las puedan comprar.

Cada uno de los ODM tiene metas específicas y en algunos casos se han logrado, pero Naciones Unidas ya está trabajando en una actualización de éstos objetivos y metas. Para conocer más detalles de esta iniciativa puedes visitar la página: <http://www.un.org/es/millenniumgoals/>



El Glosario

Alcanzar: conseguir, lograr algo que se desea.

Analfabetismo: Falta de instrucción elemental en un país, referida especialmente al número de sus ciudadanos que no saben leer.

Asequible: que puede conseguirse o alcanzarse.

Autónomo: que goza de autonomía, de libertad.

Cimera: encuentro entre personas para tratar sobre un tema.

Conciliar: poner de acuerdo.

Convención: Norma o práctica admitida tácitamente, que responde a precedentes o a la costumbre.

Discriminar: Dar trato de inferioridad a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, etc.

Discriminatorio: Que discrimina.

Empatía: Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.

Escala: sucesión ordenada de cosas distintas, pero de la misma especie. Graduación o clasificación jerárquica ordenada en torno a criterios como la antigüedad, el cargo, el salario, etc..

Flexible: que se acomoda con facilidad a distintas situaciones o a las propuestas de otros.

Frustrado: fracasado por la pérdida de una esperanza o deseo. Sin éxito, fracasado:

Herir: ofender, agraviar.

Hipotecar: condicionar.

Imponer: poner a alguien una carga u obligación.

Imprescindible: que no se puede prescindir de ello: Privilegio: ventaja, gracia o prerrogativa especial de que goza una persona.

Reciclar: someter una materia a un determinado proceso para que pueda volver a ser utilizable:

- Subordinación: sujeción, dependencia.
- Sumisión: sometimiento, acatamiento o subordinación

Por: Marta Soto

Palabras: 3,500

Imágenes: Depositphotos

Fuentes:

Mendoza, Carlos Aldana. Pedagogía de la ciudadanía. Teoría, método y organización para la formación ciudadana. Editorial Piedra Santa. 2010. Guatemala.

Baig, Antoni y Codina, Salvador. Educació per a la ciutadania i els drets humans. ESO. Editorial Teide. 2007. Barcelona.

Bueno Matos, J.M. y Martí Orriols, X. Thau, Educació per a la ciutadania i els drets humans. Educació Secundària. Editorial Vicens Vives. 2010. Barcelona.

<http://www.xtec.cat/~aguiul/socials/drets.htm>

<http://www.redeaprender.org/micrositio/?q=node/2>

<http://understandingsocialscience.wordpress.com/2010/01/14/definicion-cohesion-social/>

<http://bcnecologia.net/ca/model-conceptual/cohesio-social>

<http://www.educacionenvalores.org/sommaire.php3?lang=ca>

<http://www.rebelion.org/>

<http://www.eduardpunset.es/>

<http://blogs.elpais.com/a-vueltas-con-el-golfo/2013/03/los-estereotipos-nunca-mueren.html>

<http://www.edu365.cat/>

http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/Curricula/CCHA/15_CCHA_SP_SocialEmot_0606_v3.pdf

<http://www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola/menuitem.82e2b6f868f86ad9aacf3010b0c0e1a0/?vgnextoid=e0b59bb81d6e4310VgnVCM2000009b0cle0aRCRD&vgnnextchannel=e0b59bb81d6e4310VgnVCM2000009b0cle0aRCRD&vgnnextfmt=default>

<http://prezi.com/7zgosharcxg8/objetivos-del-milenio/>

<http://www.ted.com/themes>

<http://www.un.org/Pubs/CyberSchoolBus/mdgs/spanish/flash/index.asp>

<http://www.canalsolidario.org/noticia/a-que-cubo-tiro-wiki-colaborativo-para-aprender-a-reciclar/28457>

<http://www.pnud.org.co/sitio.shtml?apc=h-a-1--&s=a&m=a&e=B&c=02010#.Uo0mK8QW1Dw>