



SOSTENIBILIDAD
SUSTAINABILITY

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN,
TURISMO Y PSICOLOGÍA.



GUÍA

DE CONVIVENCIA SALUDABLE

Agradecimientos

Agradecemos a los voluntarios de la Escuela Profesional de Psicología que participaron de la elaboración de esta guía: Manuel Salas Gil y Estefany Victorio Lapa; Stephany Mendez Romero y Jennifer Gallegos Guzmán, estudiantes y egresadas, respectivamente. Gracias a su esfuerzo de investigación, selección de fuentes y respeto a la propiedad intelectual, podemos difundir este documento con información valiosa para la comunidad.

Por otro lado, agradecemos a los profesionales del equipo de Comunicación Estratégica, quienes dieron vida a este documento.

Finalmente, agradecemos en adelantado a nuestra comunidad, ya que sabemos que aplicarán estos consejos en los espacios de convivencia presenciales y virtuales que habiten.



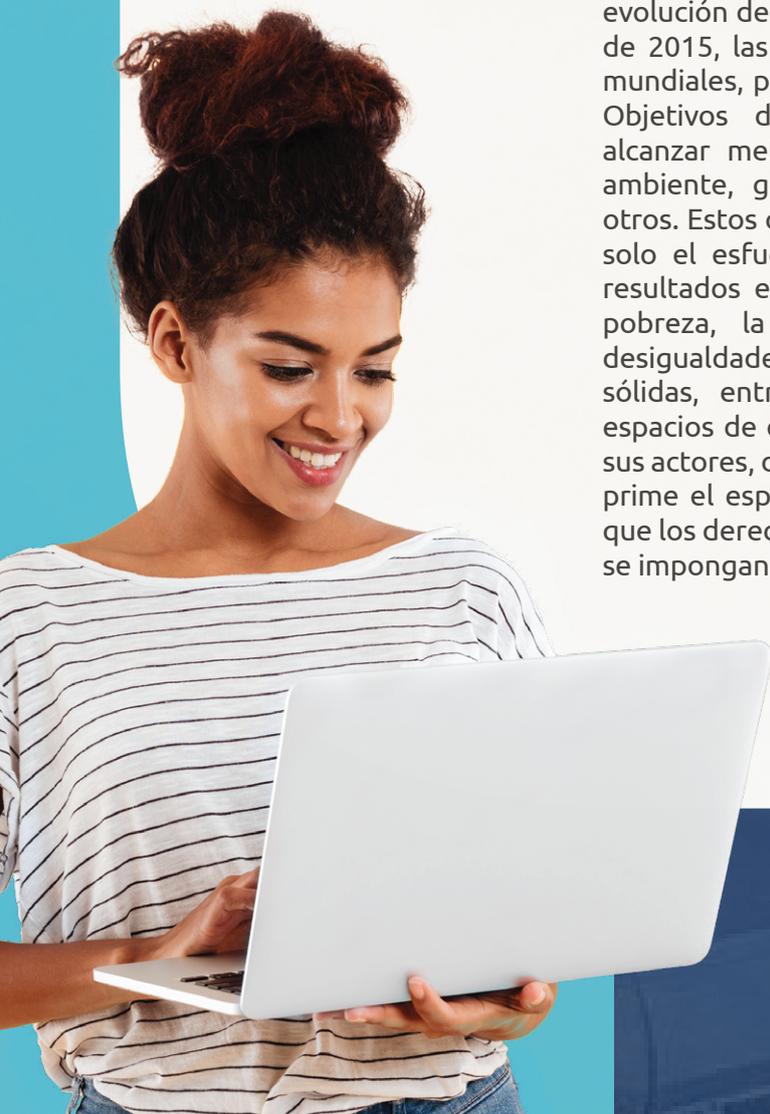
Tabla de contenido

> Introducción	4
> Empatía, respeto y tolerancia	5
> ¿Qué es la inteligencia emocional?	6
> ¿Cómo estos procesos se relacionan con la convivencia?	6
> Asertividad y Empatía	7
> ¿Cómo mostramos respeto y tolerancia en la convivencia?	8
> Convivencia Saludable en Casa	9
> ¿Cómo llevar una convivencia pacífica con mis parientes?	10
> Casos de violencia	11
> Convivencia saludable en la universidad	12
> ¿Cómo estos procesos se relacionan con la convivencia?	13
> Respeto hacia mis compañeros	14
> Respeto por mis docentes	15
> Respeto por el campus	15

Introducción

El ser humano y las formas de agrupación que ha ido descubriendo y ampliando a lo largo de los siglos han sido objeto de estudios de diversas disciplinas sociales y humanísticas. Las comunidades que se forman en torno a la casa, los estudios, el trabajo, el ocio, la política, las causas sociales, entre otras, han ido cambiando con el tiempo y las nuevas tecnologías. Por ejemplo, las interacciones que se realizan en estos espacios han sido atravesadas por diversos discursos a lo largo de la historia; estos incluso definían quiénes podían participar en estos espacios de representación y los juegos de poder que se configuraban en estos. Hacia el siglo XXI, en el marco de un proceso continuo de globalización y a la luz de diversos procesos sociales y políticos del mundo, notamos que los espacios de encuentro de los ciudadanos y ciudadanas están cada vez más imbuidos en discursos con muchas polarizaciones, que son vitales de analizar.

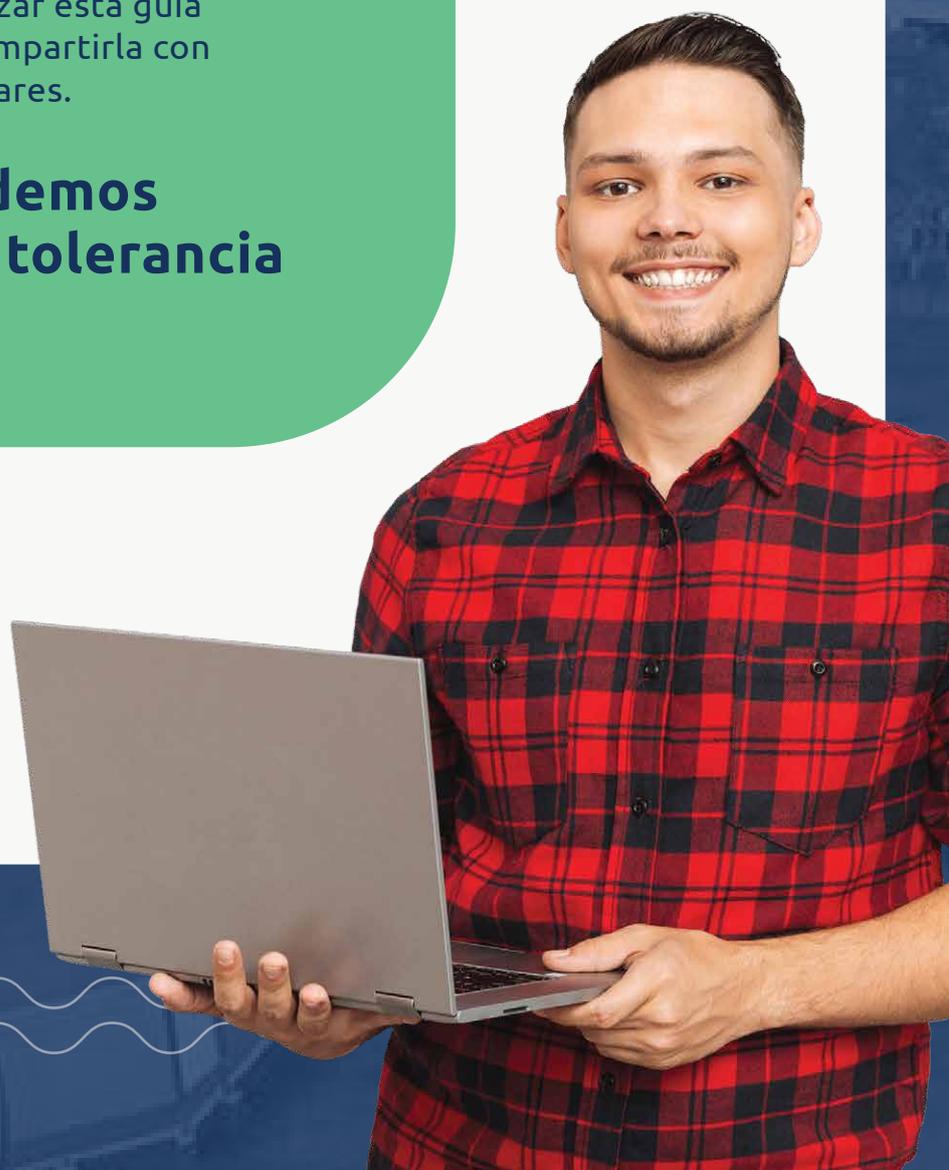
A raíz de estos nuevos desafíos que plantea la evolución de la actividad humana, el 25 de septiembre de 2015, las Naciones Unidas, en alianza con líderes mundiales, publicó la Agenda 2030 de la ONU, con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, que buscan alcanzar metas de desarrollo en ejes como medio ambiente, género, trabajo, educación, salud, entre otros. Estos objetivos no están aislados unos de otros: solo el esfuerzo transversal por alcanzarlos brindará resultados en cada eje. Objetivos como el fin de la pobreza, la salud y bienestar, la reducción de desigualdades, la igualdad de género, las instituciones sólidas, entre otros, implican la configuración de espacios de encuentro en igualdad de condiciones de sus actores, diversos, inclusivos, tolerantes y en los que prime el espíritu de escucha activa y empatía, en los que los derechos y libertad de expresión de algunos no se impongan sobre la libertad y derechos de los demás.



Como universidad y parte de la academia, la Universidad de San Martín de Porres (USMP) se suma a las iniciativas por lograr una comunidad tolerante, en respeto por el otro y empática; por ello, extiende la invitación a sumarse a esta causa a la comunidad universitaria. En tal sentido, la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología de la USMP reafirma su compromiso de velar y promover una cultura de paz y respeto entre los miembros de la comunidad universitaria y del público en general con la publicación de esta primera edición de la Guía de Convivencia Saludable. Esta ha sido realizada en un esfuerzo conjunto con los miembros del equipo de Voluntariado FCCTP y el Área de Comunicación Estratégica, así como la Oficina de Sostenibilidad, encargada de impulsar estas iniciativas de desarrollo sostenible.

Te invitamos a utilizar esta guía activamente y a compartirla con tus amigos y familiares.

¡Juntos podemos convivir en tolerancia y respeto!



Empatía, respeto y tolerancia



Antes de hablar sobre nuestra convivencia y las relaciones sanas que podemos construir con nuestro entorno, es necesario reflexionar sobre nosotros mismos y nuestras emociones.

¿Qué es la inteligencia emocional?

En la actualidad, este término se ha empleado en diversos contextos. Sin embargo, la población en general desconoce el origen y verdadero significado de este término y todas las características que presentaría alguien con una adecuada inteligencia emocional.



Según Salovey y Mayer (2001), la inteligencia emocional es la capacidad propia y adquirida del ser humano para identificar e interpretar de manera apropiada los signos y eventos emocionales personales, así como de los otros. Es decir, la inteligencia emocional es la capacidad que obtiene cada individuo para poder reconocer sus emociones, que son originadas por cada experiencia a lo largo de su vida. Ello permite identificar y controlar nuestras emociones, es decir, tener la habilidad de "razonar con las emociones". Se proponen cuatro etapas de las capacidades emocionales para llegar a una inteligencia emocional óptima:

Percepción e identificación emocional

Desde la infancia, vamos descubriendo y aumentando nuestro conocimiento sobre las distintas emociones que poseemos, siempre por medio de las experiencias vividas.

Pensamiento

Aprendemos a usar nuestras emociones como herramientas para la resolución de problemas, pero primero debemos identificar nuestros propios sentimientos. Para ello, debemos evaluar cada sensación que vivamos en el momento.

Razonamiento sobre emociones

Usamos nuestra capacidad de análisis a la par con nuestras emociones, de forma equilibrada. Aprendemos que si dejamos que las emociones nos invadan completamente, actuaríamos impulsivamente.

Regulación de las emociones

Para esta última etapa, la persona debe manejar y regular las emociones de una forma adecuada, con el fin de fortalecerse y crecer personalmente. De esta forma motiva un cambio en su entorno.



¿Cómo estos procesos se relacionan con la convivencia?

Con todo esto en mente, Goleman (1996) añade que la inteligencia emocional es, en principio, una forma óptima de conectar con el otro, es decir, de relacionarnos de manera adecuada, de poder generar confianza y respeto hacia los sentimientos del otro, así como uno lo hace para sí mismo. Esto, en el ámbito de una convivencia saludable, es vital para no generar invalidación emocional hacia el prójimo. Con esta capacidad se podría mejorar vínculos familiares, amicales o con nuestra pareja, también con la sociedad en general, pues la forma en que nos acerquemos a los demás reflejará el estado de nuestra inteligencia emocional.

Asertividad y Empatía

Para generar una convivencia saludable en todo ámbito hay dos factores imprescindibles que debemos mostrar: comunicación asertiva y empatía.

En cuanto a la comunicación asertiva, Mantilla (2002) explica que esta habilidad es fundamental para expresarnos de manera apropiada, al analizar la situación, interlocutor y el conjunto de pensamientos, acciones y sentimientos que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos. A su vez, esta comunicación asertiva conlleva una apertura de pensamiento y de nuestro accionar, ya que las personas que poseen esta cualidad se caracterizan por su capacidad de solicitar ayuda en los momentos que lo necesiten

Por otro lado, Prieto (2011) explica que formar nuestra empatía desde una temprana edad permite una comprensión adecuada de las situaciones, pues esta capacidad de ponerse en el lugar del otro y entender su visión del momento, sus reacciones y sentimientos es vital en la relación entre las personas. De esta forma, no solo nos centramos en nuestro punto de vista, sino que expandimos nuestra percepción de los sucesos y comprendemos que existen distintas formas de percibir, dependiendo de las experiencias vividas por otras personas. La empatía nos ayuda a aceptar a cada persona junto a sus distintas maneras de pensar, mejorando exponencialmente las interacciones sociales.

Estas dos herramientas nos ayudan a generar un ambiente de confianza al eliminar el conflicto y la agresión a causa de la impulsividad y del pensamiento centrado en uno mismo.



¿Cómo mostramos respeto y tolerancia en la convivencia?

Según Kholberg (2007) el respeto, aparte de ser un valor, también es una actitud moral, pues con esta se aprecia la dignidad de una persona sin tratar de cambiar ni imponer ideales o determinadas formas de ser ni de pensar. El respeto nos permitirá generar una capacidad altruista no solo en nuestro entorno social más cercano, sino también con otros seres vivos, normas, leyes y, finalmente, como un criterio de nuestra consciencia.

En relación con ello, surge la noción de tolerancia. Según Thiebaut (2010), esta consiste en respetar una gestión colectiva, es decir, un conjunto de visiones, de vidas, de espacios, de ideales, de metas, de competencias, que coexisten en una misma sociedad. La convivencia en familia, entre amigos, con nuestra pareja y en sociedad debe ser tolerante, pero siempre clarificando los límites. Cuando sentimos que otra persona nos está atacando o intentando sobreponer una postura, un ideal o una creencia como si fuese la única cierta, invalidando la nuestra, estaría traspasando esta virtud y convirtiéndola en una agresión. Precisamente, este tipo de actos son los que se buscan disminuir en nuestra sociedad.

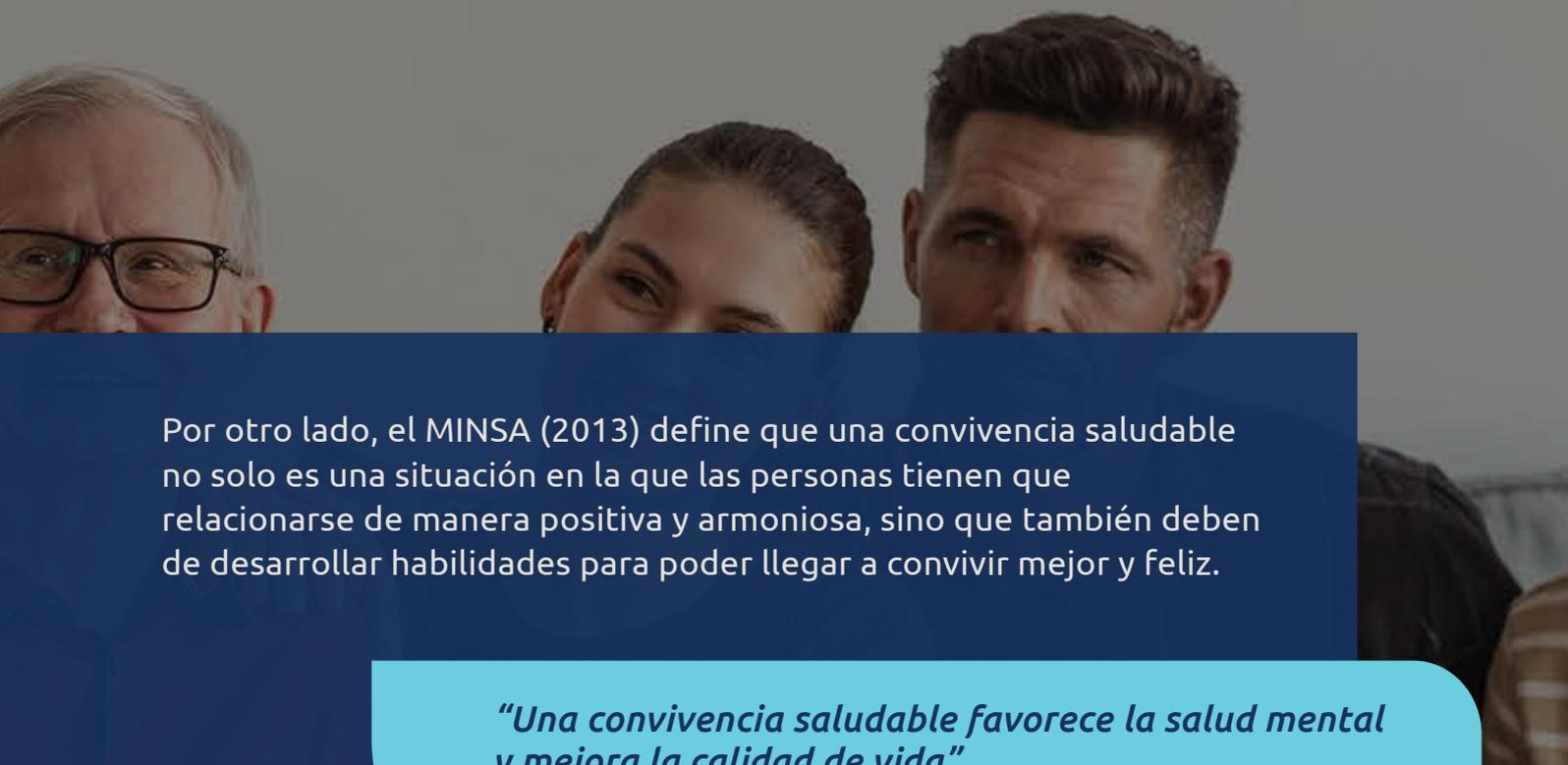


Convivencia Saludable en Casa



En primer lugar, debemos tener en cuenta dos palabras claves: **convivencia y convivencia saludable**. Actualmente, muchos pensamos que el convivir solo implica compartir un espacio físico con otra persona. Esta idea se ve reforzada por el MINSA (2013), mediante su Módulo Educativo de Promoción de la Convivencia Saludable, en el que se hace referencia a la convivencia como la interrelación que se establece entre dos o más miembros que comparten un ambiente físico y recursos esenciales.

Sin embargo, estos últimos años, hemos olvidado cómo sobrellevar una convivencia saludable con otros. Zaitegui (2008) refiere que la construcción diaria de relaciones con uno mismo y con los demás debe basarse en la ausencia de todo tipo de violencia, donde las personas tienen que presentar una adecuada capacidad de afrontamiento a los problemas y vivir plenamente de los valores de justicia, respeto, solidaridad, igualdad y libertad.



Por otro lado, el MINSA (2013) define que una convivencia saludable no solo es una situación en la que las personas tienen que relacionarse de manera positiva y armoniosa, sino que también deben de desarrollar habilidades para poder llegar a convivir mejor y feliz.

“Una convivencia saludable favorece la salud mental y mejora la calidad de vida”

(Minsa, 2013, p.33).

¿Cómo llevar una convivencia pacífica con mis parientes?



La familia, según Zaldívar (2007), es una institución que tiene el rol social de transmitir valores y de fomentar el desarrollo psicosocial de sus miembros de manera funcional. Es un ente mediador entre el individuo y la sociedad, así como el primer espacio donde se lleva a cabo la convivencia. La convivencia con los parientes depende mucho de la comprensión y comunicación, ya que una familia funciona como un sistema: si un pariente no está “bien”, los demás miembros de la familia se van a ver influenciados y/o afectados.

En tiempo actuales la familia está siendo sometida a cambios bruscos debido a la pandemia por la COVID-19, puesto que esta situación obliga a que los miembros de la familia permanezcan en sus hogares una gran parte del tiempo y a otros en su totalidad. Antes de la pandemia, se había discontinuado parcialmente la convivencia debido a las distintas actividades del grupo familiar. Hoy el pasar más tiempo con nuestros parientes nos resulta una experiencia nueva, por lo que está generando conflictos que ameritan una adaptación para poder llegar al equilibrio del funcionamiento familiar.

Para llevar una convivencia pacífica con nuestros parientes es necesario tomar en cuenta qué factores son los que pueden estar afectando la vida familiar:



PERSONALIDAD Y EL ESTADO DE ÁNIMO DE CADA PARIENTE



CLASES VIRTUALES



FACTOR ECONÓMICO



POCO ESPACIO FÍSICO PARA LA PRIVACIDAD DE CADA UNO



CAMBIOS ABRUPTOS DE LA RUTINA



ESTRÉS



TRABAJO REMOTO



OTROS FACTORES ESPECÍFICOS DE CADA UNO

Algunas recomendaciones del MINSA (2013) para llevar una convivencia pacífica con nuestros parientes, sin que esta afecte nuestra salud mental son las siguientes:



GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

Las emociones son breves, pero pueden llevar a conflictos si no se direccionan de manera adecuada. Como primer paso, se debe identificar lo que se está sintiendo para así comprenderlo y poder expresarlo de manera adecuada.



TRABAJAR LA EMPATÍA

Ponerse en lugar de la otra persona, imaginar lo que puede sentir y pensar el pariente. De esa forma, poder emitir mensajes como: *"Entiendo lo que estas sintiendo, no debe ser fácil, pero ¿cómo podría ayudar?"*.



USAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Comunicar claramente puntos de vista, necesidades, sentimientos, ideas y sugerencias con respeto hacia los demás. Es importante no asumir, puesto que uno debe cerciorarse y/o corroborar ante supuestos.



CAPACIDAD PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Identificar el punto central del conflicto para, de manera asertiva y empática poder llegar a acuerdos (expresar puntos de vista, tener una escucha activa, llegar a un entendimiento y negociar los posibles acuerdos).



REFORZAR LOS VÍNCULOS FAMILIARES

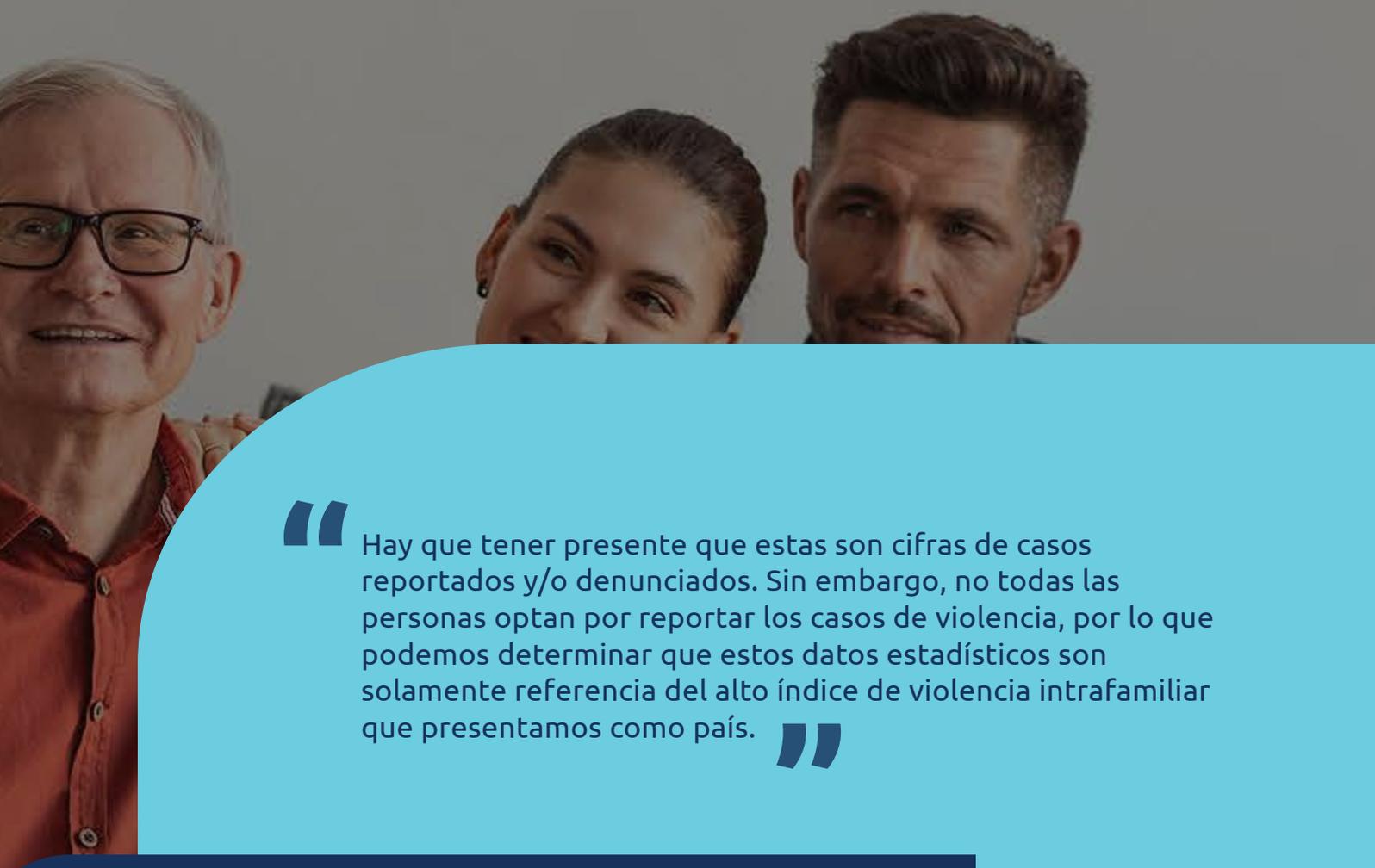
Organizar actividades familiares es fundamental (horarios, normas, rutinas de intereses, juegos de mesa, películas, videollamadas con otros parientes, cocinar o hacer postres, bailar, cantar, hacer ejercicios, yoga).

Casos de violencia

Un factor que imposibilita la convivencia saludable, según el MINSA (2013) es la violencia, puesto que conlleva a acciones que perjudican las relaciones positivas. Actualmente, las cifras de violencia familiar en tiempos de pandemia se han ido incrementando de manera rápida por la cual lo hace una situación alarmante.

Según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, del 17 de marzo al 30 de setiembre del 2020, se han reportado 18 439 de casos de violencia. Las más afectadas fueron mujeres (15 924). Los hombres registran 2 515.

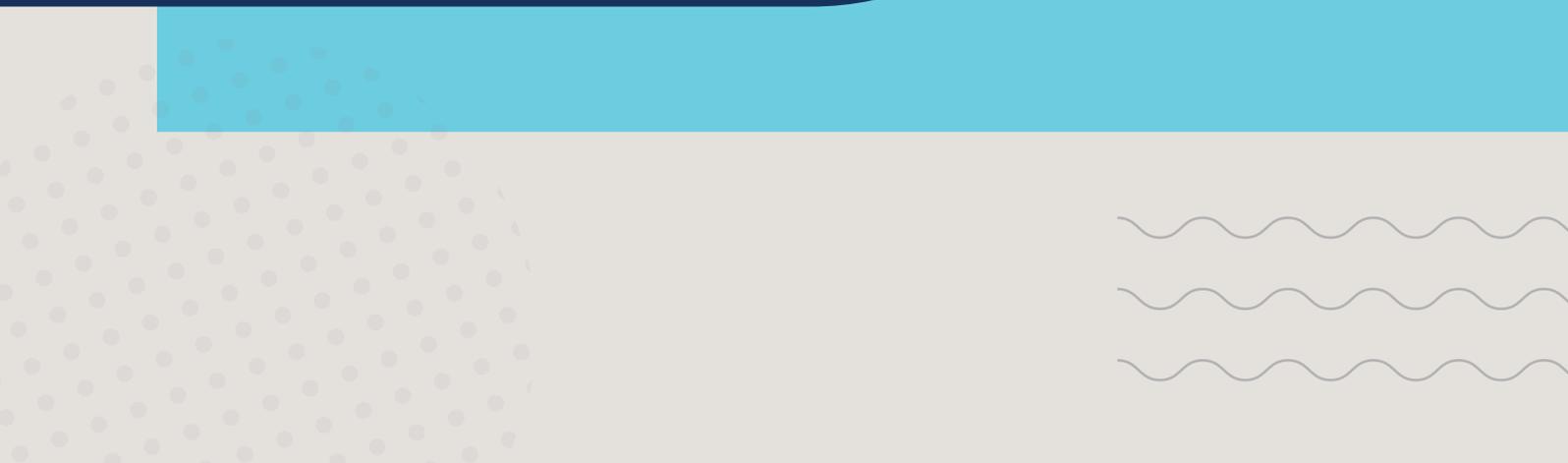
Los tipos de violencia que se ha suscitado con mayor prevalencia son **violencia física con 8 418 de casos** (mujeres 7 356 y varones 1 283). Sigue la **violencia psicológica con 7 277 de casos** (mujeres 5 994 y varones 1 283). Por último, hay **2 693 casos de violencia sexual** (mujeres 2 537 y varones 156).



“ Hay que tener presente que estas son cifras de casos reportados y/o denunciados. Sin embargo, no todas las personas optan por reportar los casos de violencia, por lo que podemos determinar que estos datos estadísticos son solamente referencia del alto índice de violencia intrafamiliar que presentamos como país. ”

Recuerda que puedes llamar a la Línea 100 o acudir a los Centros de Emergencia Mujer (CEM) en la comisaría más cercana de tu distrito.

Si conoces a alguien que está pasando por estos casos, no le obligues a denunciar si no se siente listo. Acompañemos y respetemos el proceso de cada uno.



Convivencia Saludable en la universidad



En el Perú, 75 de cada 100 escolares han sido víctimas de violencia física y psicológica por parte de sus compañeros, según una encuesta realizada el año 2015 por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).

En nuestro país, según la Encuesta Global Escolar, encontramos que:

38%

de los estudiantes refiere haber sido agredidos físicamente.

47.5%

de los estudiantes reportó haberse sentido intimidado o humillado.

34 %

de estudiantes agredidos, no comunica la agresión y a un 65% de compañeros no le interesa defender a las víctimas.

Chaux (2013), manifiesta que las diferentes formas de violencia (verbales, físicas, relacionales, agresión indirecta, ciberacoso) afectan la convivencia considerablemente

La falta de respeto genera violencia y conflictos. Por ello, el respeto mutuo constituye la base principal de las interacciones sociales de todos los miembros de la comunidad universitaria (Peñaherrera, 2011). El respeto permite que la sociedad viva en paz, en una convivencia saludable.



El filósofo alemán Immanuel Kant en su filosofía moral, afirma que los seres humanos deben ser respetados porque son un fin en sí mismos. Al ser un fin en sí mismos conservan un valor intrínseco y absoluto.

¿Qué condiciones son necesarias para una convivencia saludable?

El respeto mutuo

El escenario de aprendizaje debe caracterizarse por el respeto, lo que facilita enseñar y aprender, por las buenas relaciones e interacciones entre todos los miembros de la comunidad universitaria.

La confianza

Tener buenas expectativas acerca de los logros de todos, reconocer que todos tienen potencialidades para aprender, así como valorar los errores como parte del aprendizaje y los aprovecha con fines de mejorar.

El diálogo

Evitar pensar que uno posee la verdad, cuidar el tono de voz, esto involucra la escucha activa, la expresión eficaz y oportuna.



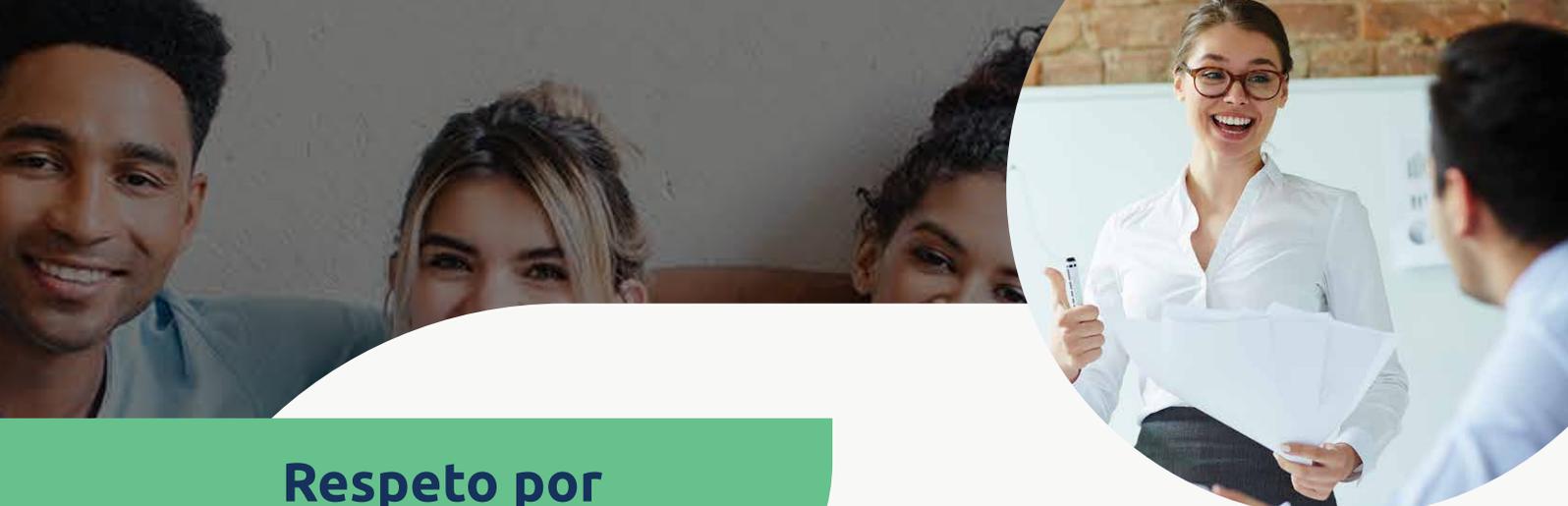


Respeto hacia mis compañeros

Si bien nos encontramos en distintos espacios de clases y de trabajos en equipo, es fundamental tomar en cuenta que todas nuestras relaciones interpersonales con los compañeros y compañeras de la universidad deben estar basadas en el respeto. Revisa los siguientes consejos de Latapi (2003):

1. Dejar a un lado las ideas o conceptos que se puedan anticipar de alguien. ¡Eliminemos los prejuicios!
2. Realizar un acercamiento con el otro por medio de la comunicación asertiva, comprender su posición y buscar identificar sus razones de pensamiento.
3. Miremos con respeto a todas las personas que se cruzan en nuestro camino. Detengámonos un momento, saludemos, miremos a los ojos y deseemos un buen día, o simplemente demos las gracias con sinceridad.
4. Tomar una posición solidaria con el otro, comprender sus necesidades y trabajar por la realización de las mismas.
5. Promover la tolerancia, inclusión y convivencia en la comunidad.
6. Al solicitar algo, importa tanto lo que pedimos como la forma en que lo hacemos. Llamamos "cortesía" a la manera atenta en que se solicita un servicio o un objeto; es un elemento que transforma cada detalle de la vida. Hay una enorme diferencia entre "¡Quítate de aquí!" y "¿Podrías dejarme pasar, por favor?". ¿Cuál de las dos formas te gustaría que utilizaran contigo?

Los anteriores pasos buscan que prevalezca la comprensión mediante la comunicación y la necesidad de respetar al otro por lo que es y por el aporte que pueda dar para el crecimiento mutuo.



Respeto por mis docentes

Quien respeta a otros también será respetado. Según Piaget (1984), la confianza es la base de la cooperación, clave para el trabajo en equipo. Recordemos que estamos en un contexto complicado, en el que todos estamos aprendiendo sobre la convivencia virtual. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones para disfrutar y aprovechar tus clases al máximo:

1. Disfruta del proceso de enseñanza y aprendizaje.

2. Respeta la asistencia y puntualidad para la adecuada realización de la clase.

3. Fortalece diariamente tu motivación para continuar aprendiendo.

4. Asume con responsabilidad los derechos, compromisos y obligaciones de los cursos

5. Valora los esfuerzos individuales y cooperativos de tus compañeros y docentes para sacar el curso adelante.

6. Planifica con responsabilidad y anticipación tus actividades para organizarte y desempeñarte eficientemente.

7. Contribuye activamente a la creación de un ambiente de aprendizaje positivo, respetando los turnos de palabra, manteniendo un trato respetuoso y una actitud colaborativa.



Respeto por el campus

En la universidad presencial se convive por períodos prolongados de tiempo durante años. Conscientes de ello, la Facultad ofrece espacios de infraestructura que permitan una estancia placentera y una convivencia saludable, tanto para la alimentación y las actividades recreativas, en un ambiente sano, limpio y libre de todo tipo de contaminación y discriminación. Un entorno saludable incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, exentos de violencia (Ministerio de Protección Social, Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial y Organización Panamericana de la Salud, 2006).

Es nuestra responsabilidad velar por mantener un campus limpio y con un ambiente de sana convivencia entre todos los que lo integramos: estudiantes, docentes, personal de limpieza, personal de seguridad y todos los que nos encontramos en el campus. Te dejamos algunos consejos:

1. Aprende a ser amable con su entorno. Ten consideración con todos los que pertenecen a la comunidad universitaria.
2. Cumple con las normas establecidas por la universidad: guarda silencio en la biblioteca, y respeta las áreas y servicios creados para las personas discapacitadas.
3. Todos son responsables del uso cuidadoso y respetuoso de los espacios de uso común y de los objetos ajenos y de uso común, particularmente quien esté haciendo uso temporario de los mismos.
4. Fomentar un sentimiento de seguridad y pertenencia hacia el campus.
5. Sé proactivo y busca participar en las decisiones y los proyectos para impactar de forma positiva en el campus y en tu comunidad.



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



Recuerda que, según los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, los entornos de aprendizaje deben estar caracterizados por la sana convivencia e inclusión de todos. Por ejemplo, específicamente sobre el tema de educación, el Objetivo 4 (Educación de calidad) busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, así como promover oportunidades de aprendizaje durante la vida para todos, mediante las siguientes metas:

“De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante (...) la promoción de una cultura de paz y no violencia”.

“Construir y adecuar instalaciones educativas que tengan en cuenta las necesidades de los niños y las personas con discapacidad y las diferencias de género, y que ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos”.

¡Edifica, poco a poco, el mundo donde quieres vivir!

Respeto por la comunidad en general



Finalmente, es importante tener bien definidos los dos constructos de este apartado:

Respeto

Podemos complementar las definiciones previas que hemos utilizado: es una virtud que se caracteriza por la consideración, aceptación, valoración hacia uno mismo o alguien más (Grados, 2013). Además, según la ética kantiana, el respeto conlleva tratar a las personas, incluyéndose uno mismo, como fines en sí mismos y no como medios; esto da a entender que es la valoración moral que le podemos dar a las personas por lo que son, sin intentar cambiar algún aspecto en ellos (Beltrán, 2013).

Comunidad

Krause (2001) incluye, en su definición, 3 elementos imprescindibles para reconocer a una comunidad como tal; esta debe compartir una interpretación de vida cotidiana y tener constituida una cultura común que se actualiza permanentemente por medio de la comunicación:

- > **Pertenencia:** Sentimiento de identificación que genera una identidad grupal.
- > **Interrelación:** Contacto o comunicación entre sus miembros y mutua influencia.
- > **Cultura común:** Existencia de significados compartidos.

Por consiguiente, el respeto por la comunidad implicaría aceptar y considerar a las demás personas quienes conforman un grupo con características comunes, como los son las ideologías, culturas, valores, etnias, religión, entre otras.
De esta manera, se logra una convivencia saludable y pacífica.



No a la discriminación de ningún tipo

Actualmente, la discriminación es uno de los principales problemas sociales que se presentan en todo el mundo. Según el reporte estadístico realizado por el Ministerio de Cultura, desde la creación de la plataforma “Alerta contra el Racismo” (2013), Lima es el lugar en donde se han presenciado mayores casos de discriminación. Este problema afecta en un 67% a varones y un 33% a mujeres. El ámbito en que más se ha evidenciado es en lugares públicos (parques, plazas, centros comerciales). Finalmente, estos actos de discriminación se produjeron, en mayor proporción, por motivos de rasgos faciales o étnicos. Entre los tipos de discriminación existentes, se consiga con mayor recurrencia la agresión verbal mediante frases, bromas e insultos.

¿Qué es discriminación?

Según la Real Academia Española, consiste en “1. Seleccionar excluyendo. 2. Dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de edad, de condición física o mental, etc.”. La primera definición es lexical, es decir, no contiene un significado negativo ni peyorativo: uno discrimina al distinguir una cosa de otra sin generar conductas de exclusión social o rechazo. Por otro lado, la segunda definición es la más conocida y la que con mayor extensión se utiliza. Posee una connotación negativa, ya que alude al tratar inferiormente a alguien más, dejándose llevar por prejuicios y estigmas ya construidos, que son base de la discriminación.

Del mismo modo, Rodríguez (2005) menciona que “la discriminación es una conducta, culturalmente fundada, sistemática y socialmente extendida, de desprecio contra una persona o grupo de personas sobre la base de un prejuicio negativo o un estigma relacionado con una desventaja inmerecida, y que tiene por efecto (intencional o no) dañar sus derechos y libertades fundamentales” (p.28). Este concepto es el más completo en el sentido que deseamos desarrollar.

Es necesario recordar que hay una ley que protege a toda persona ante circunstancias de discriminación: la Declaración de los Derechos Humanos, una de las más importantes de la historia.

En el Artículo 7° de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948 puede leerse que: Todos (los seres humanos) son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Podemos concluir que la libertad de expresión deja de serlo si llega a infringir u ocasionar acciones en contra de los derechos de las demás personas.

¡No al racismo!

¿Sabías que, el 21 de marzo de 1960 se produjo un atentado que originó un hito en la historia de lucha contra el racismo?

En la ciudad de Shaperville, Sudáfrica, la policía disparó y mató a 69 personas presentes en una manifestación contra el régimen apartheid (sistema de segregación racial, que permitía la creación de ambientes y lugares separados para los diversos grupos raciales). Esto generó protestas a nivel mundial; por ello, en la Asamblea General de las Naciones Unidas del 26 de octubre de 1966 se proclamó este día (21 de marzo) como el Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial.



¿Qué es la discriminación étnico-racial? Según el Ministerio de Cultura (2015), es todo trato que se da de manera diferenciada, restrictiva o excluyente centrado en el origen étnico cultural de la persona y/o por las características físicas que poseen, y tiene como objetivo anular el reconocimiento, goce, o ejercicio de las libertades y derechos fundamentales que poseen en los ámbitos de la política, economía, cultural y social. En cifras, más de 1 millón de peruanos han sido víctimas de discriminación. El 81% menciona que la discriminación se da todo el tiempo y nadie hace nada; y el 79% refieren que “el Perú es un país racista”.

Lamentablemente, vivimos en una sociedad cuyo ejercicio cotidiano ha normalizado actos de discriminación étnico – racial.

Apoyemos a la igualdad de género

En primer lugar, revisemos qué dicen entes internacionales y nacionales sobre el término:

Por otro lado, el Objetivo de Desarrollo Sostenible 5 de las Naciones Unidas tiene como fin “lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y niñas”. Al reforzar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en las industrias culturales y creativas (meta 5.5) y al promover una legislación que fomente la igualdad de género (meta 5.C), la Convención de 2005 trabaja para cumplir con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 5.

Para el Tribunal Constitucional, “la discriminación por razón de sexo comprende aquellos tratamientos peyorativos que se fundan no sólo en la pura y simple constatación del sexo de la víctima, sino también en la concurrencia de razones o circunstancias que tengan con el sexo de la persona una conexión directa e inequívoca.”

La Unesco define la igualdad de género como la “igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de mujeres y hombres, y niñas y niños. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres sean lo mismo, sino que los derechos, responsabilidades y oportunidades no dependen del sexo con el que nacieron. La igualdad de género supone que se tengan en cuenta los intereses, las necesidades y las prioridades tanto de las mujeres como de los hombres, reconociéndose la diversidad de los diferentes grupos de mujeres y de hombres» (UNESCO, 2014, p.105).

Según el INEI (2017), en Lima Metropolitana, por cada sol que percibe un hombre, una mujer gana 0.74 centavos. Es decir, el género masculino percibe 23% más que el género femenino. Asimismo, La directora de Forge Perú, María José Gómez, señaló que este solo es un pequeño extracto de desigualdad, ya que en las zonas rurales las mujeres entre 18 – 14 años ganan 50% menos que los hombres, y las féminas que tienen más de 55 años ganan 4 veces menos que lo que perciben los hombres.

Otras cifras bastante relevantes del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) informan que, en nuestro país, el 30% de las mujeres de entre 14 y 29 años no cuentan con ingresos propios y dependen económicamente de un hombre. Este dato solo denota una vez más que estas mujeres no tienen poder de decisión y prioridad sobre su salud, educación y tiempo de ocio.

En el diagnóstico de género sobre patrimonio y creatividad, (UNESCO, 2015, p.134) se reconocen algunos síntomas que son familiares en otras áreas de la vida socioeconómica:

1. Participación limitada de la mujer en puestos de toma de decisiones
2. Marginación en ciertas actividades
3. Oportunidades restringidas de capacitación continua, formación de habilidades y redes sociales
4. Participación desigual de la mujer en el trabajo no remunerado de proporcionar cuidados a su familia
5. Condiciones precarias de empleo (trabajo de media jornada, trabajo por contrato, informalidad, etc.)
6. Los estereotipos de género
7. Las ideas fijas sobre los papeles culturalmente adecuados para mujeres y hombres, no necesariamente basados en el consentimiento de los involucrados

Asimismo, actualmente, ninguna sociedad en el mundo goza de plena igualdad de género; sin embargo, los compromisos sostenidos a nivel global y las inversiones en igualdad pueden reducir las persistentes brechas de género y pueden traer beneficios para todas y todos.

Es fundamental que como país y como comunidad evolucionemos, despojándonos de ideologías que solo perpetúan la disparidad de oportunidades y tratos, comenzando por las esferas en donde nos desarrollemos. Recuerda que tú puedes hacer la diferencia para cimentar un mejor futuro.

Respetamos las creencias religiosas

El filósofo alemán Immanuel Kant en su filosofía moral, afirma que los seres humanos deben ser respetados porque son un fin en sí mismos. Al ser un fin en sí mismos conservan un valor intrínseco y absoluto.

En la Defensoría del Pueblo recibe también por discriminación basada en la religión. Cabe señalar que los casos están principalmente referidos a la negativa de las autoridades educativas para exonerar del curso de religión a los/as alumnos/as no católicos/as, los condicionamientos para la matrícula escolar a la presentación de la partida de bautizo de la iglesia católica, algunas restricciones para que los creyentes de otras religiones puedan ser exonerados del servicio militar, así como presuntas dificultades para que los/as alumnos/as de educación superior puedan cumplir con sus actividades académicas debido a la programación de éstas en días de descanso religioso.

Al respecto, cabe recordar que el artículo 2º inciso 3) de la Constitución reconoce a todas las personas el derecho a la libertad de conciencia y religión. Para el Tribunal Constitucional, dicha norma reconoce “el derecho fundamental de todo individuo de formar parte de una determinada confesión religiosa, de creer en el dogma y la doctrina propuesta por dicha confesión, de manifestar pública y privadamente las consecuentes convicciones religiosas y de practicar el culto”. Según el máximo intérprete de la Constitución, la libertad religiosa contiene cuatro atributos jurídicos: “(...)

1. Reconocimiento de la facultad de profesión de la creencia religiosa que libremente elija la persona.
2. Reconocimiento de la facultad de abstención de profesión de toda creencia y culto religioso.
3. Reconocimiento de la facultad de poder cambiar de creencia religiosa.
4. Reconocimiento de la facultad de declarar públicamente la vinculación con una creencia religiosa o abstenerse de manifestar la pertenencia a alguna. Es decir, supone el atributo de informar, o no informar, sobre tal creencia a terceros”.

¿Qué hacer cuando presenciamos o vivimos casos de discriminación en cualquier ámbito de nuestras vidas?

En el Blog de la Defensoría del Pueblo (2018), podemos revisar las acciones de reclamo y denuncia que podemos realizar dependiendo del contexto en el que nos encontramos. Existen diversas entidades a las que puedes acudir cuando ocurre un acto discriminatorio:

¿Dónde se produjo?	¿Qué puedo hacer?
En un colegio	<ul style="list-style-type: none">> Denúncialo ante la Dirección Regional de Educación o ante la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) correspondiente.> Si se trata de un colegio particular, también puedes presentar tu queja ante el Indecopi.
En un colegio	<ul style="list-style-type: none">> Acude al Ministerio de Trabajo Si conoces de una convocatoria que tenga requisitos discriminatorios:> A la Superintendencia Nacional de Fiscalización Laboral (Sunafil)
En un centro de salud	<ul style="list-style-type: none">• Presenta tu queja en la Superintendencia Nacional de Salud (Susalud)
En un establecimiento de consumo abierto al público	<p>Pon tu denuncia en el Indecopi. Además, algunas municipalidades tienen ordenanzas que sancionan igualmente estos hechos.</p>

No olvides que la discriminación es un delito sancionado por el Código Penal y puedes denunciarla ante el Ministerio Público o la Policía Nacional. Luchar contra este problema nos involucra a todos. Sé parte del cambio y denuncia estos actos.

Si estas instituciones no atienden tu queja o necesitas más información acude a la Defensoría del Pueblo o llama a la línea gratuita 0800-15-170.

Fuentes consultadas

- Administración nacional de educación pública consejo directivo central, ANEP. (2012). Proyecto central de promoción de convivencia saludable. Lineamientos generales-documento de difusión, 1-100. Recuperado de: <http://www2.convivencia.edu.uy/web/wp-content/uploads/2013/11/Documento-Difusi%C3%B3n.pdf>
- Ministerio De Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. (2013). Modulo educativo de la promoción de la convivencia saludable en el ámbito escolar. Lima. Perú. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe:81/local/MIN-SA/2469.pdf9>.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, MIMP. (2020). Cartilla estadística de cifras de violencia (durante aislamiento social). Recuperado de <https://portalestadistico.pe/wp-content/uploads/2020/10/Cartilla-Estadistica-AURORA-16-de-marzo-al-30-de-setiembre-2020.pdf>.
- Zaitegui, N. (2008). La convivencia, factor de éxito. Recuperado de <http://www.fracasoescolar.com/conclusiones2008/nzaitegui.pdf>
- Zaldívar, D. (2007). Funcionamiento familiar saludable. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-temprana/funcionamiento_familiar.pdf
- Ministerio de Protección social, Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial y Organización Panamericana de la Salud. (2006). Entornos saludables: Cartilla de los niños y las niñas. Bogotá: Autor. Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosninos/presenta.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2015). Perú, Síntesis y estadística. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1292/libro.pdf
- Chaux, E. (2013). Educación, convivencia y agresión escolar. Bogotá: Uniandes. Recuperado de https://ediciones.uniandes.edu.co/Documents/Paginas%20preliminares/Preliminares%20JCR%2021_06_2017/Educaci%C3%B3n,%20convivencia%20y%20agresi%C3%B3n%20escolar.pdf
- Peñaherrera y Cobos (2011). La inclusión y la atención escolar a la diversidad estudiantil en centros educativos primarios: un programa de Investigación -acción, en Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva, Vol. 5, Núm2. Recuerdo de http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol5-num2/art6_htm.html
- Latapi, P. (2003). Raíces de la intolerancia. Educere, Tránsito, 441-443. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35602318.pdf>
- Piaget, J. (1984). El criterio moral del niño. Barcelona: Martínez Roca. Recuperado de https://www.nodo50.org/filosofem/IMG/pdf/piage_el_criterio_moral_en_el_nino.pdf
- Encuesta Global de Salud Escolar (2010). Resultados-Perú. Recuperado de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/391042/Encuesta_global_de_salud_escolar__Resultados_-_Per%C3%BA_201020191017-26355-1rrq3gh.pdf
- Krause Jacob, M. (2001). Hacia una redefinición del concepto de comunidad -cuatro ejes para un análisis crítico y una propuesta-. Revista de Psicología, 10(2), Pág. 49-60. doi:10.5354/0719-0581.2001.18572. Recuperado de <https://analesfcm.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/18572/19618>