

PROYECTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR, CULTURA CIUDADANA Y PAZ
SOY UN CIUDADANO CONSICENTE DE MIS DERECHOS PERO AÚN MÁS
DE MIS OBLIGACIONES.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ERNESTO PUYANA
SANTO DOMINGO DE SILOS
2020-2023

La vida es una obra de teatro que no permite ensayos...
Por eso, canta, ríe, baila, llora
y vive intensamente cada momento de tu vida...
...antes que el telón baje
y la obra termine sin aplausos.

¡Hey, hey, sonríe!
más no te escondas detrás de esa sonrisa...
Muestra aquello que eres, sin miedo.
Existen personas que sueñan
con tu sonrisa, así como yo.

¡Vive! ¡Intenta!
La vida no pasa de una tentativa.

¡Ama!
Ama por encima de todo,
ama a todo y a todos.
No cierres los ojos a la suciedad del mundo,
no ignores el hambre!
Olvida la bomba,
pero antes haz algo para combatirla,
aunque no te sientas capaz.

¡Busca!
Busca lo que hay de bueno en todo y todos.
No hagas de los defectos una distancia,
y si, una aproximación.

¡Acepta!
La vida, las personas,
haz de ellas tu razón de vivir.

¡Entiende!
Entiende a las personas que piensan diferente a ti,
no las repruebes.

¡Eh! Mira...
Mira a tu espalda, cuantos amigos...
¿Ya hiciste a alguien feliz hoy?
¿O hiciste sufrir a alguien con tu egoísmo?

¡Eh! No corras...
¿Para que tanta prisa?
Corre apenas dentro tuyo.

¡Sueña!
Pero no perjudiques a nadie y
no transformes tu sueño en fuga.

¡Cree! ¡Espera!
Siempre habrá una salida,
siempre brillará una estrella.

¡Llora! ¡Lucha!
Haz aquello que te gusta,
siente lo que hay dentro de ti.

Oye...
Escucha lo que las otras personas
tienen que decir, es importante.

Sube...
Haz de los obstáculos escalones
para aquello que quieres alcanzar.
Más no te olvides de aquellos
que no consiguieron subir
en la escalera de la vida.

¡Descubre!
Descubre aquello que es bueno dentro tuyo.
Procura por encima de todo ser gente,
yo también voy a intentar.

¡Hey! Tú...
ahora ve en paz.
Yo preciso decirte que... TE ADORO,
simplemente porque existes.
Charles Chaplin

INTRODUCCIÓN

La Convivencia Escolar es un tema que ha cobrado gran importancia en el país. No sólo porque el enunciado suena atractivo e invita al saber Convivir en el mundo escolar, sino porque la Convivencia Escolar, hoy en día es una responsabilidad de todos los ciudadanos.

El Gobierno Nacional implementó la Ley 1620 de 2013 con el objetivo de orientar en los principios de participación, Corresponsabilidad, Autonomía, Diversidad e Integralidad que nos atañen a todos los Colombianos en lo relacionado al “Sistema Nacional de Convivencia Escolar...” y desde estos principios conformar y vivenciar los Comités Nacional de Convivencia, Comité Distrital de Convivencia y Comité Municipal de Convivencia, de acuerdo al Contexto.

Es obligación entonces, de las I.E. crear y activar el Comité Escolar de Convivencia a fin de prevenir, detectar y atender oportunamente aquellas situaciones que afectan la Convivencia Escolar de todos los miembros de la Comunidad Educativa.

Dimensiones del PROYECTO DE CONVIVENCIA, CULTURA CIUDADANA Y PAZ

- 1). Convivencia y paz: convivir pacífica y constructivamente con personas que frecuentemente tienen intereses que riñen con los propios.
- 2). Participación y responsabilidad democrática: construir colectivamente acuerdos y consensos sobre normas y decisiones que rigen a todas las personas y que deben favorecer el bien común.
- 3). Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: construir sociedad a partir de la diferencia, es decir, del hecho de que, a pesar de compartir la misma naturaleza humana, las personas somos diferentes de muchas maneras. (MEN, 2013).

PREGUNTA PROBLEMA

¿RECONOCIMIENTO, REPARACIÓN, RECONCILIACIÓN, NO REPETICIÓN; es una estrategia que contribuye para Prevenir y Solucionar los Conflictos en la Institución Educativa Luis Ernesto Puyana del Municipio de Silos?

El fomento de la Convivencia Escolar y el valor de la paz como alternativas de Prevención y Solución de Conflictos en la I.E. Luis Ernesto Puyana del Municipio de Silos

JUSTIFICACIÓN

La Institución Educativa Luis Ernesto Puyana del Municipio de Silos Norte de Santander, cuenta en su actualidad con 418 estudiantes aproximadamente los cuales provienen de la zona Urbana y Rural en su mayoría, razón por la cual las costumbres, creencias y formas de actuar son distintas lo cual de cierta manera ha afectado los principios Institucionales y la Convivencia Escolar.

Es necesario por lo anterior, reactivar el Comité de Convivencia Escolar para que todos sus miembros de forma oportuna y continua ayuden a Promocionar, Prevenir, Atender y dar Seguimiento a todos los casos que se presenten y de ésta manera se Fomente la verdadera Convivencia Escolar en la I.E.

Es de resaltar también, que la responsabilidad del tema de la Convivencia escolar no sólo está en los miembros del Comité de Convivencia Escolar sino también en todos los miembros de la Comunidad Educativa.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La institución educativa Luis Ernesto Puyana, ubicada en el municipio Santo Domingo de Silos, tiene una población por encima de los 400 estudiantes, la mitad de ellos viven en el sector rural.

La comunidad del municipio se caracteriza por tener la mayoría de hogares conformados por una familia nuclear pero con muchos problemas de violencia intrafamiliar por una cultura profundamente machista y un temprano consumo de alcohol.

También han aumentado el número de madres cabeza de hogar y un número de hogares con abuelos a cargo de la crianza de los nietos, sin apoyo de los padres de los menores.

En relación a este fenómeno, la institución ha detectado que la causa son los embarazos en la adolescencia o formación de hogares a temprana edad. En los últimos años tenemos niñas que han desertado para formar su hogar a los 13 años de edad. Se han presentado embarazos entre los 14 y 16 años de edad.

Estas madres más adelante son abandonadas, o tanto el padre como la madre dejan los hijos con los abuelos porque tienen una nueva pareja.

En la crianza de los niños, tenemos dos situaciones: padres demasiado protectores, no permiten que la institución los corrija, no creen en las faltas cometidas por los hijos, no hay exigencia en casa y la autoridad en casa son los hijos.

Otros padres, son los que sólo regañan o maltratan, no hacen acompañamiento, no asisten a reuniones, no asisten a capacitaciones, muchas veces ni se acercan por el informe académico, piensan que el proceso de formación está a cargo sólo de los docentes. Cualquier observación amenazan a la institución con retirarlos.

En el caso de los niños se presentan sobre todo son problemas por agresiones verbales a través de sobrenombres o ápodos.

En el caso de secundaria, mal manejo de la redes sociales por mensajes que ofenden.

A nivel general, no hay conocimiento sobre leyes, código de convivencia. No tienen un comportamiento empático ni tienen corresponsabilidad social, o conciencia de cumplir las normas sin vigilancia.

Tampoco acuden ante las autoridades correspondientes ni están acostumbrados a buscar conciliación ante los conflictos.

METAS

Al finalizar el año 2023, lograr que el 100% de los estudiantes a través de las áreas de religión, ética, informática y constitución; tengan los conocimientos necesarios sobre Competencias Ciudadanas, Convivencia Pacífica, Código de Convivencia Ciudadana, Constitución Política; que le permita tener herramientas de análisis ante las situaciones que se presenten en la institución y el municipio.

Para el año 2023, solucionaremos todos los conflictos presentados en la institución aplicando los pasos de RECONOCIMIENTO, REPARACIÓN, RECONCILIACIÓN Y NO RETICIÓN, mejorando notablemente la convivencia entre los miembros de la comunidad educativa.

Finalizado el año 2023, la institución educativa tendrá evidencias del trabajo interinstitucional realizado con Comisaría de familia, Personería, Policía Nacional, Salud Pública y Centro de Salud; en todas sus actividades y estrategias dirigidas a la población estudiantil y sus familias.

En el año 2023, tendremos un 100% de la comunidad educativa formada en una cultura ciudadana con competencias desarrolladas para vivir en comunidad en paz y armonía.

Al finalizar el año 2023, los padres de familia y estudiantes habrán participado del programa de escuela de padres, programa de convivencias y gobierno escolar; valorando la importancia de la capacitación, comunicación, participación y liderazgo como mecanismo de solución de conflictos.

OBJETIVOS

Objetivo general

Fomentar la cultura ciudadana y el cumplimiento de las obligaciones ciudadanas, como un mecanismo efectivo de Convivencia Escolar para garantizar la paz en la institución, en las familias y en el municipio; participando en la formación de nuevas generaciones con más empatía y respeto por el Ser Humano.

Objetivos Específicos

Promocionar en la institución educativa el cumplimiento de las obligaciones como estudiante y compañero; como garantía para exigir el mismo trato por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.

Potenciar el desarrollo de las competencias socioemocionales y ciudadanas.

Prevenir situaciones que puedan afectar la Convivencia Escolar, a través de la atención oportuna por parte del titular, docentes, padres de familia y rectoría.

Intervenir de forma oportuna, en las pequeñas situaciones para que no se conviertan en problemas de convivencia de grupo o entre padres de familia.

Atender oportunamente los casos que se presenten de forma imparcial y asertiva.

Realizar seguimiento continuo a todos los casos presentados.

Atender los casos con el acompañamiento de la Comisaría de Familia, Personería, Centro de Salud, Policía de Infancia y adolescencia, Salud Pública.

Educar a los estudiantes en el RECONOCIMIENTO DE LOS ERRORES, LA CAPACIDAD DE PEDIR PERDÓN A LAS PERSONAS AFECTADAS, LA CAPACIDAD DE PERDONAR A QUIÉNES NOS HAN OFENDIDO, EL RESTABLECIMIENTO DE RELACIONES CORDIALES Y REPETUOSAS, EL COMPROMISO REAL DE NO VOLVER A COMETER LA FALTA.

Prevenir el consumo de alcohol en los estudiantes debido a la incidencia de este problema en las situaciones de convivencia familiar en el municipio de Silos.

Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes.

Fortalecer los vínculos familiares y el manejo de la emociones para mejorar la convivencia en el hogar.

MARCO JURÍDICO

Constitución política de Colombia

Art. 6. Reconocimiento de la diversidad étnica y cultural de la nación.

Art. 13. Igualdad de derechos sin discriminación por razones de sexo, raza u origen.

Art. 16. Libre Desarrollo de la personalidad. El límite los derechos de los demás y el orden jurídico.

Art. 18. Libertad de Conciencia. Nadie será molestado por razón de sus convicciones creencias, ni obligado a actuar.

Art. 20 Libertad de expresión. Garantía de expresarse y opinar.

Art. 22. Derecho a la Paz. Estado debe garantizar la paz.

Art. 43. Igualdad derechos por género. La mujer y el hombre tienen igualdad de derechos.

Art. 44. Derechos fundamentales de los niños y niñas. La vida, la salud, la alimentación, la seguridad social, el nombre, la nacionalidad, tener una familia y no ser separado de ella, el cuidado, el amor, la educación, la recreación, la libre expresión de su opinión, la protección contra toda forma de abandono, violencia física o moral y abuso sexual.

Art. 67. Formación en derechos humanos, la paz y la democracia como derecho.

Art. 68. Derecho a la formación que respete el desarrollo e identidad de los grupos étnicos.

Ley 115 de 1994

Art. 14. Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:

a) El estudio, la comprensión y la práctica de la Constitución y la instrucción cívica;

b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo;

c) La enseñanza de la protección del ambiente, la ecología y la preservación de los recursos naturales, de conformidad con lo establecido en el artículo 67 de la Constitución Política;

d) La educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la confraternidad, el cooperativismo y, en general, la formación en los valores humanos, y

e) La educación sexual, impartida en cada caso de acuerdo con las necesidades psíquicas, físicas y afectivas de los educandos según su edad.

Art. 25. Formación ética y moral. La formación ética y moral se promoverá en el establecimiento educativo a través del currículo, de los contenidos académicos pertinentes, del ambiente, del comportamiento honesto de directivos, educadores, y personal administrativo, de la aplicación recta y justa de las normas de la institución, y demás mecanismos que contemple el Proyecto Educativo Institucional .

Art. 87. Reglamento o manual de convivencia. Los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones, de los estudiantes. Los padres o tutores y los educandos al firmar la matrícula correspondiente en representación de sus hijos, estarán aceptando el mismo.

Art. 125. Acoso sexual. Se adiciona a las causales de mala conducta establecidas en el artículo 46 del Decreto 2277 de 1979, el acoso sexual y, en consecuencia, a quien incurra en ella se le aplicará lo previsto en el artículo 53 del mencionado Decreto y la sanción definitiva de exclusión del escalafón, de conformidad con el Estatuto Docente.

LEY 1098 DE 2006

CODIGO DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Art. 18. Derecho a la integridad personal. Todo niño, niña y adolescente tiene derecho a ser protegido contra todas las acciones y conductas que causen muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico. En especial tiene derecho contra el maltrato y los abusos de toda índole.

Art. 20 Derechos de protección. Protegidos contra el abandono físico, emocional y psicoafectivo por padres o personas a su cargo, contra el consumo del tabaco, sustancias Psicoactivas y alcohol. Contra el reclutamiento, explotación sexual y desplazamiento forzado.

Art. 33 Derecho a la intimidad de niños, niñas y adolescentes mediante la protección contra toda injerencia arbitraria de su vida privada, protegidos en su dignidad.

Art. 36. Derecho de la población en discapacidad. Respeto por la vida digna.

Art. 41. Restablecimiento de derechos que han sido vulnerados, promover la convivencia pacífica. Sancionar los delitos en los que niños, niñas y adolescentes han sido víctimas y garantizar la reparación del daño.

Art. 42. Obligaciones de los establecimientos educativos en el marco del Código. Entre éstas, las obligaciones éticas fundamentales: Proteger eficazmente a estudiantes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros y profesores. Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación hacia niños, niñas y adolescentes con dificultades en el aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños con capacidades sobresalientes o especiales.

Ley 1620 de marzo y Decreto Reglamentario 1965 de septiembre de 2013

En Colombia, se ha promulgado la Ley 1620 del 15 de Marzo de 2013 "POR LA CUAL SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR Y FORMACIÓN PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS, LA EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y LA PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DE LA VIOLENCIA ESCOLAR" y el Decreto Reglamentario No. 1965 de septiembre de 2013, ordenamientos que se proyectan a lograr que desde la educación y puntualmente desde los establecimientos educativos, se contribuya en la formación de ciudadanos y ciudadanas que construyan desde los espacios privados (familia) y públicos ambientes de paz y una "sociedad democrática, democrática, participativa, pluralista e intercultural".

Decreto No. 1075 del 26 de mayo de 2015

"Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Educación"

Sistema nacional de convivencia escolar y formación para los derechos humanos

Art. 3 - Creación: Se hace referencia a tres temas fundamentales: convivencia escolar, formación de derechos humanos, educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar.

A través de: promoción, orientación y coordinación de estrategias, programas y actividades.

Se reconoce a niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos, y a la comunidad educativa de educación básica como la responsable de formar para el ejercicio de los mismos.

El Sistema tiene como principios: participación, corresponsabilidad, autonomía, diversidad e integralidad.

Estructura del Sistema

Niveles

1. Nacional: Comité Nacional de Convivencia Escolar.
2. Territorial: Comités Departamentales, Municipales y Distritales de Convivencia Escolar.

Escolar: Comités de Convivencia Escolar del respectivo Establecimiento Educativo.

Pasos para la implementación de la Ley y su Decreto Reglamentario
Nivel Escolar:

i. Conformación del Comité Escolar. Art. 12 de la Ley 1620.

- El rector o rectora quien preside el Comité
- El personero o la personera estudiantil.
- El o la docente con función de orientación escolar.
- El coordinador o la coordinadora cuando exista este cargo.
- El o la presidente del Consejo de Padres de Familia
- El o la presidente del Consejo de estudiantes.
- Un (1) docente que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar.

Para el caso de los Centros educativos, el Director o la Directora será el presidente del Comité Escolar de convivencia. En ausencia de éstos, presidirá el o la docente que lidera procesos o estrategias de convivencia y que hace parte del respectivo comité.

Si en los Centros educativos no se cuenta con los integrantes para conformar el Comité Escolar de Convivencia, éste será integrado como mínimo por el representante de los o las docentes, el o la presidente del Consejo de padres de familia y el o la representante de estudiantes. En este caso, el docente será quien presida el Comité.

Esta conformación se oficializará mediante una Resolución, la que además contendrá, las funciones del Comité Escolar de Convivencia

Funciones del Comité

- Identificar, documentar, analizar y resolver los conflictos que se presenten entre docentes y estudiantes, directivos y estudiantes, entre estudiantes y entre docentes, en general entre los y las integrantes de la comunidad educativa.
- Liderar en los establecimientos educativos acciones que fomenten la convivencia, la construcción de ciudadanía, el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos y la prevención y mitigación de la violencia escolar entre los y las integrantes de la comunidad educativa.
- Promover la vinculación de los establecimientos educativos a estrategias, programas y actividades de convivencia y construcción de ciudadanía que se

adelanten en el municipio, el departamento o la nación y que respondan a las necesidades de su comunidad educativa.

- Convocar a un espacio de conciliación para la resolución de situaciones conflictivas que afecten la convivencia escolar, por solicitud de cualquiera de los y las integrantes de la comunidad educativa o de oficio cuando se estime conveniente en procura de evitar perjuicios irremediables a los miembros de la comunidad educativa. Cuando el involucrado es el o la estudiante estará acompañado por el padre, madre de familia, acudiente o un compañero del Establecimiento Educativo.
- Activar la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar definida en el artículo 29 de la Ley 1620, frente a situaciones específicas de conflicto, de acoso escolar, frente a las conductas de alto riesgo de violencia escolar o de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que no pueden ser resueltos por este comité de acuerdo con lo establecido en el manual de convivencia, porque trascienden al ámbito escolar, y revisten de características de la comisión de una conducta punible, razón por la cual deben ser atendidos por otras instancias o autoridades que hacen parte de la estructura del Sistema y de la Ruta.
- Liderar el desarrollo de estrategias e instrumentos destinados a promover y evaluar la convivencia escolar, el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos.
- Hacer seguimiento al cumplimiento de las disposiciones establecidas en el Manual de Convivencia, y presentar informes a la respectiva instancia que hace parte de la estructura del Sistema Nacional De Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar, de los casos o situaciones que haya conocido el comité.
- Proponer, analizar y viabilizar estrategias pedagógicas que permitan la flexibilización del modelo pedagógico y la articulación de diferentes áreas de estudio que lean el contexto educativo y su pertinencia en la comunidad para determinar más y mejores maneras de relacionarse en la construcción de la ciudadanía.

Elaboración del Reglamento Interno de los Comités de Convivencia Escolar.

Una vez constituido el Comité, éste se dará su propio reglamento, el cual abarcará lo correspondiente a sesiones, y demás aspectos procedimentales, como aquellos relacionados con la elección y permanencia en el Comité del docente que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar.

Para lo anterior hay que tener en cuenta que el Comité escolar de convivencia sesionará como mínimo una vez cada dos (2) meses. Las sesiones extraordinarias serán convocadas por el presidente del Comité Escolar de Convivencia, cuando las circunstancias lo exijan o por solicitud de cualquiera de los integrantes del mismo.

El quórum decisorio del Comité Escolar de Convivencia será el establecido en su reglamento. En cualquier caso, este comité no podrá sesionar sin la presencia del presidente.

De todas las sesiones que adelante el Comité Escolar de Convivencia se elaborará un acta, la cual contendrá como mínimo los requisitos establecidos en el artículo 10 del Decreto 1965.

El Comité Escolar de Convivencia deberá garantizar el derecho a la intimidad y a la confidencialidad de los datos personales que sean tratados en el marco de las actuaciones que éste adelante.

Cuando en las actuaciones adelantadas por parte de los Comités Escolares de Convivencia de los establecimientos educativos oficiales se presenten conflictos de interés o causales de impedimento o recusación, respecto de los integrantes que ostenten la calidad de servidores públicos, los mismos se tramitarán conforme a lo establecido en el artículo 11 y 12 de la Ley 1437 de 2011.

Tratándose de los establecimientos educativos no oficiales, los respectivos reglamentos de los comités escolares de convivencia deberán definir los conflictos de interés, las casuales de impedimento y de recusación así como el procedimiento para resolverlos, de tal forma que se garantice la imparcialidad de los integrantes de los referidos comités.

El comité podrá invitar con voz pero sin voto a un miembro de la comunidad educativa conocedor de los hechos, con el propósito de ampliar información.
Estructuración e implementación de la Ruta de Atención Integral para la convivencia escolar.

Los artículos 29 y 30 de la Ley 1620 establecen la obligación de dinamizar la Ruta de Atención Integral para la convivencia escolar o estructurar e implementarla. En el caso del Decreto 1965, son los artículos 35 y 36 que se refieren a este tema al manifestar “en cumplimiento de las funciones señaladas en cada uno de los niveles, las instituciones y entidades que conforman el Sistema deben garantizar la atención inmediata y pertinente de los casos de violencia escolar, acoso o vulneración de derechos sexuales y reproductivos que se presenten en los establecimientos educativos o en sus alrededores y que involucren a niños, niñas y adolescentes de los niveles de educación preescolar, básica y media, así como de casos de embarazo en adolescentes.”

Las rutas deben establecer los protocolos para cada tipo de falta, tipo I, II y III.

Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos SIUCE

Artículo 28. Sistema de información unificado de convivencia escolar

Se crea el Sistema de información unificado de Convivencia Escolar en el marco del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para los Derechos

Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar, para la identificación, registro y seguimiento de los casos de acoso, violencia escolar y de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que afecten a los niños, niñas y adolescentes de los establecimientos educativos. Este sistema garantizará el derecho a la intimidad y la confidencialidad de las personas involucradas, de acuerdo con los parámetros de protección fijados en la Ley Estatutaria 1266 de 2008.

Las estadísticas e informes que reporte el Sistema de Información junto con los datos de encuestas e investigaciones de otras fuentes servirán de base para la toma de decisiones y para la reorientación de estrategias y programas que fomenten la convivencia escolar y la formación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes.

La estructura del Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar deberá permitir al Comité Nacional de Convivencia Escolar y a los comités municipales, distritales y departamentales de convivencia escolar, contar con información e indicadores de los casos de acoso escolar, violencia escolar y de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que afecten a los niños, niñas y adolescentes de los establecimientos educativos, como insumo para la orientación de sus políticas y estrategias.

El Sistema de información unificado de convivencia escolar actuará de manera articulada con el Sistema de Información Misional –SIM– del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, con los sistemas de información del Sector Salud que sean pertinentes y Ministro de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, con el objetivo de consolidar información que permita identificar las acciones conjuntas y las específicas adelantadas por parte de cada una de las entidades del Sistema frente a cada caso reportado en el mismo, a favor de la protección de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes.

Colombia Art. 28 Se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar

Código Nacional de Convivencia Ciudadana

El Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana es la primera herramienta con la que cuentan todos los habitantes del territorio y las autoridades para resolver los conflictos que afectan la convivencia y con la cual se puede evitar que las conductas y sus consecuencias trasciendan a un problema de carácter judicial e inclusive de carácter penal. El conocimiento y aplicación de esta normativa permitirá generar las condiciones de seguridad y tranquilidad que son tan anheladas por todos los colombianos.

MARCO TEÓRICO

Convivencia

La convivencia escolar, hace referencia a las relaciones que entre los diferentes integrantes de la comunidad educativa deben construirse en pro de lograr ambientes para el buen aprendizaje y la interacción social, promoviendo para ello, la solidaridad, la tolerancia hacia las diferencias, la inclusión social por condiciones étnicas, de discapacidad, opción sexual, de género, etc., porque de no propiciarlos sobreviene la violencia y las inadecuadas formas de asumir los conflictos.

«Convivencia», etimológicamente proviene de convivere, que significa 'vivir en compañía de otros, cohabitar'. El concepto de convivencia da cuenta de un fenómeno propio aunque no exclusivo de lo humano, cual es el convivir, el vivir con. La existencia humana se lleva a cabo inevitable e inexorablemente en un contexto de convivencia.

Convivencia pacífica

Es una especie de orden en la sociedad, así como el orden público, sólo que éste es un orden macro y la convivencia es un orden micro dentro de una sociedad determinada. La diferencia es de grados, sin que exista entre estos conceptos diferencias cualitativas sino cuantitativas. El orden público, como orden mayor en una sociedad, tiene que ver con los problemas del Estado y de la sociedad civil, e igualmente con los instrumentos legales para restablecerlos cuando exista grave perturbación de ese orden público. En cambio, la convivencia como orden menor en la sociedad, tiene que ver con problemas internos de la comunidad, que no trascienden al conflicto de orden público.

La Constitución colombiana habla simplemente de convivencia en el preámbulo, de convivencia pacífica en el artículo 2 y de convivencia ciudadana en el artículo 213, y vuelve hablar de convivencia pacífica en el artículo 218. Lo que significa que la convivencia es un fin esencial que hace parte de los principios y valores constitucionales. No podría funcionar normalmente un Estado si el mismo no persigue la convivencia entre sus asociados. Sería el caos y el reino del desorden, que daría al traste con el mismo Estado. Esa convivencia no puede ser otra que una convivencia pacífica, tal como lo manda nuestra Constitución.

Cultura Ciudadana

La cultura ciudadana se entiende como un trasfondo de sentido que regula los comportamientos de los ciudadanos, en la medida que establece las reglas mínimas comunes que hacen posible las relaciones entre ellos y con su entorno, así como las formas de producción, circulación, reconocimiento, apropiación y recepción de ese universo de sentido.

Esto implica que en el proceso de formar ciudad es necesario establecer los significados y las reglas de juego comprometidos en esa producción.

Estos deben hacer posible que cada ciudadano no sólo se apropie de los diferentes elementos urbanos, sino que desarrolle estrategias para reconocer los diversos entornos y adecuar su comportamiento.

Cultura Ciudadana es un enfoque de política pública que le apuesta a la transformación social a partir del ejercicio de la auto y mutua regulación en los espacios en los que se ejerce la ciudadanía. Se basa en dos consideraciones:

Ir más allá de aumentar multas, robustecer la ley o incrementar el castigo pues también existen reglas informales, es decir morales y sociales, que influyen en nuestras realidades y es por eso que una política de cultura ciudadana se enfoca en trabajar en esas reglas informales. La cultura ciudadana promueve la auto regulación y la regulación social.

Comprender e investigar a fondo las motivaciones del comportamiento humano pues sabemos que podemos lograr más beneficios sociales si entendemos motivaciones del comportamiento humano y desde ahí promovemos una transformación voluntaria y activa.

¿Qué debe promover la cultura ciudadana?

- 1) Ejercicio derecho, no abusar de los propios y permitir a otros que los ejerzan.
- 2) Aumentar la capacidad de celebrar, cumplir y reparar acuerdos.
- 3) Respetar, admirar y valorar la diversidad.
- 4) Adhesión cultural al cumplimiento de la ley y transformación al cumplimiento de ley.
- 5) Promover y aumentar la confianza interpersonal e interinstitucional.

Debe construirse teniendo en cuenta estos 4 principios:

Los ciudadanos tenemos el poder de cambiar: Las políticas gubernamentales con enfoque de Cultura Ciudadana deben pensar en los ciudadanos como personas activas que reconocen y asumen la corresponsabilidad: esa responsabilidad que compartimos para construir una mejor convivencia. Todos tenemos la capacidad de transformarnos y de influir en la transformación nuestra sociedad.

Transformación de la narrativa: Las políticas institucionales con enfoque de cultura ciudadana deben entender que la realidad social es una construcción narrativa y apuntarle en gran medida a transformar esa narrativa: ¿cómo

hablamos de nosotros?, ¿qué estamos diciendo sobre nuestros compañeros?, ¿cómo estamos contando lo que pasa en nuestra institución? Cambiar las historias que nos contamos es vital para lograr cambios culturales que ayuden a resolver problemas colectivos.

El cambio cultural es voluntario: diálogo social como herramienta fundamental para construir el cambio cultural. Este diálogo se da de forma simétrica con la comunidad educativa e invita siempre a un cambio voluntario de comportamientos, evitando utilizar la manipulación o la condescendencia para lograrlo.

Perspectiva pedagógica en donde la comunidad educativa, la institución y demás actores del municipio, tengamos la apertura de un aprendizaje permanente para entender nuestras problemáticas y las soluciones que planteamos.

Reconocimiento de Faltas

La responsabilidad o reconocimiento, es la obligación, moral o legal, de aceptar las consecuencias de un hecho.

Cuando alguien resalta algo negativo de nuestra persona, esto nos despierta intensos y desagradables sentimientos. Pero es necesario caer en la cuenta de que, si esto sucede, significa que hay partes de nosotros mismos que nos negamos a observar. Cuando una crítica nos afecta es porque está tocando un punto de nosotros que necesita sanar.

Es momento de tomar las riendas y reunir la valentía para conocernos y mirarnos en profundidad. Una vez que te descubres y te aceptas, ninguna opinión ajena puede herirte. Para ello es necesario que tengas claras dos cosas:

Cometer errores es humano: Todas las personas fallan alguna vez y esto es algo normal. Es necesario aceptar esta realidad y dejar de juzgar y juzgarnos duramente.

Reconocer los errores es valiente: asumir nuestras faltas requiere el coraje de mirar de frente nuestras sombras más oscuras. Hacerlo es un ejercicio de humildad y un deseo genuino de mejorarnos a nosotros mismos.

No debemos culparnos por fallar en ciertos aspectos de nuestra vida, pero si hemos de hacernos responsables. El desarrollo personal pasa inevitablemente por un proceso de introspección en el que descubrimos qué áreas requieren trabajo de nuestra parte. Reconocer nuestros errores nos hace más humanos y más humildes y nos permite mejorar.

Tratemos de darnos a nosotros mismos y a los demás la libertad de equivocarnos y aprender de los propios fallos. Seamos más flexibles, tolerantes y comprensivos. Nadie necesita ser perfecto para ser apreciado por las personas que le rodean. Errar y asumir los errores es el único camino hacia la madurez emocional.

Reparación de la Falta

Pedir perdón

Sin duda, el primer paso, es tomar conciencia de los errores. En la mayoría de las ocasiones, el orgullo nubla la razón de la mente humana, impide valorar con humildad la situación presente. Por otro lado, existe una palabra vital para aquel que se ha sentido herido: perdón. Una vez que se ha hecho daño a alguien, debemos entender que tiene libertad de perdonar o no, pero al menos, aquel que ha cometido el daño debe intentar dar el paso con honestidad.

En la sociedad de las nuevas tecnologías, muchas veces, las personas se escudan y se respaldan en el anonimato de un correo electrónico, sin embargo, si quieres hablar de algo importante no pierdas la posibilidad de mirar a los ojos a la otra persona. Es decir, dile por qué sientes lo sucedido, en qué te has equivocado y cómo te sientes tú. Si no abres tu corazón, entonces, a la otra persona le resultará difícil llegar a tu mundo interior.

Por otra parte, si puedes ayudar a la otra persona en algún ámbito de su vida, entonces, también estarás reparando, en parte, el daño cometido. Es una buena forma de empezar de nuevo, apostar por la solidaridad y la ayuda mutua.

Reparar el daño cometido te ayuda a no sentirte culpable por ello durante el resto de tu vida. Es decir, te liberas y te sientes mejor contigo mismo gracias a tu propio sentido de la justicia.

Según la falta cometida, los estudiantes deben responder por los bienes materiales afectados, borrar cualquier contenido inapropiado contra una persona (en cualquier sitio o medio donde aparezca), brindar la atención médica necesaria, responder por medicamentos si fuera necesario.

También la forma de reparación serán capacitaciones y campañas que deba adelantar el estudiante o los estudiantes involucrados.

Las faltas más graves, serán las autoridades competentes las que se encarguen de establecer la manera de reparar la falta cometida.

Reconciliación

Para Eduard Vinyamata, profesor de Conflictología de la UOC, reconciliación es un proceso en el que las partes involucradas en un conflicto inician una relación que les lleva a una comunicación con reconocimiento y sientan las bases para un pacto tácito, espontáneo y voluntario de amistad.

La reconciliación recupera las capacidades derivadas del perdón y la comprensión de los hechos y restaura las capacidades afectivas. Conceptos que recuerdan las formulaciones de Louis Kriesberg (1999). Hablamos, en resumen, de aprender a vivir juntos otra vez (Byron Bland).

La reconciliación, por su parte, es definida como un proceso de aceptación de un grupo a otro, que en el fondo es el cambio en la orientación o evaluación

psicológica frente a otros. En este proceso de cambio tanto las víctimas como los perpetradores no permiten que el pasado defina las relaciones del futuro, comienzan a ver a los agresores con sentido de humanidad, lo aceptan y consideran la posibilidad de construir una nueva relación (Staub, 2005).

No Repetición

Es el compromiso que asume el estudiante que comete la falta frente a la persona ofendida, ante sus padres y representantes de la institución de volver a cometer una acción igual o parecida o la situación que se presentó.

Es un acto voluntario, de verdadero compromiso de cambio por parte de la persona que comete la falta y que nace de la comprensión de los derechos vulnerados y la empatía que le genera el ponerse en lugar de la persona ofendida o maltratada.

También el estudiante comprende las consecuencias de repetir las mismas situaciones o hechos que vulneren nuevamente los derechos de los compañeros.

La No Repetición, también garantiza que la institución hace durante un tiempo determinado seguimiento del estudiante que comete la falta como seguimiento del estudiante agredido.

Bullying

El acoso escolar o bullying es un problema que se da con frecuencia en las aulas de todo el mundo. En ocasiones es difícil de detectar, no solo porque tenga lugar lejos de la presencia física y visibilidad de los adultos, sino porque tiende a diversificarse y, en el caso del cyberbullying, aprovecha las nuevas tecnologías para amplificar los actos de humillación a la víctima preservando, además, el anonimato de los acosadores. Hasta el momento se han tipificado 6 tipos de bullying, dándose frecuentemente situaciones de varios tipos de acoso contra la misma víctima durante mucho tiempo: meses, todo un curso escolar e incluso varios años.

Bullying físico

Es el tipo de acoso más común, especialmente entre chicos. Incluye golpes, empujones e incluso palizas entre uno o varios agresores contra una sola víctima. En ocasiones, se produce también el robo o daño intencionado de las pertenencias de las víctimas.

Bullying psicológico

En este caso existe una persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas al otro. Son acciones que dañan la autoestima de la víctima y fomentan su sensación de temor, con el problema añadido que son las más difíciles de detectar por parte de profesores o padres porque son formas de acoso o exclusión que se llevan a cabo a espaldas de cualquier persona que pueda advertir la situación. Frecuentemente, los agresores utilizan esta forma de acoso con el fin de subrayar, reforzar o resaltar acciones llevadas a cabo con anterioridad, manteniendo así latente la amenaza. Incrementan la fuerza del

maltrato, pues el acosador exhibe un poder mayor al mostrar que es capaz de amenazar aunque esté presente una figura de autoridad. En el agredido, aumenta el sentimiento de indefensión y vulnerabilidad, pues percibe este atrevimiento como una amenaza que tarde o temprano se materializará de manera más contundente. Pueden consistir, por ejemplo, en una mirada, una señal obscena, una cara desagradable o un gesto.

Bullying verbal

Son acciones no corporales con la finalidad de discriminar, difundir chismes o rumores, realizar acciones de exclusión o bromas insultantes y repetidas del tipo poner apodos, insultar, amenazar, burlarse, reírse de los otros, generar rumores de carácter racista o sexual, etc. Es más utilizado por algunas chicas a medida que se van acercando a la adolescencia.

Bullying sexual

Se presenta un asedio, inducción o abuso sexual o referencias malintencionadas a partes íntimas del cuerpo de la víctima. Incluye el bullying homófobo, que es cuando el maltrato hace referencia a la orientación sexual de la víctima por motivos de homosexualidad real o imaginaria.

Bullying social

Pretende aislar al niño o joven del resto del grupo, ignorándolo, aislándolo y excluyéndolo del resto. Puede ser directo: excluir, no dejar participar a la víctima en actividades, sacarlos del grupo o indirecto: ignorar, tratar como un objeto, como si no existiera o hacer ver que no está ahí.

Ciber-bullying o bullying cibernético

Con la penetración de las nuevas tecnologías, cada vez es más frecuente este tipo de actos. Es un tipo de acoso muy grave y preocupante por la gran visibilidad y alcance que se logra de los actos de humillación contra la víctima y el anonimato en que pueden permanecer los acosadores. Los canales son muy variados: mensajes de texto en móviles, tablets y ordenadores, páginas web y blogs, juegos on line, correos electrónicos, chats, encuestas on line de mal gusto, redes sociales, suplantación de identidad para poner mensajes, etc. El contenido del acoso va desde los típicos insultos a montajes fotográficos o de vídeo de mal gusto, imágenes inadecuadas de la víctima tomadas sin su permiso, críticas respecto al origen, religión, el nivel socioeconómico de la víctima o de sus familiares y amigos, etc. Todo vale con el fin de humillarla. Con independencia del tipo de bullying, el perfil del acosador suele ser el de una persona físicamente fuerte, impulsiva, dominante, con conductas antisociales y con una ausencia total de empatía con sus víctimas.

Prevención del bullying

Los especialistas afirman que únicamente a través de una intervención simultánea sobre los individuos, sus entornos familiares y la institución educativa, es posible arrancar el bullying de raíz. Sin embargo, en ello influyen numerosos factores socioculturales que escapan al ámbito educativo, y que a menudo hacen difícil tan solo identificar al abusador.

Sin embargo, las escuelas tienen la obligación de fomentar la comunicación entre alumnos y docentes. Así se evita que los casos de maltrato sean invisibles para el personal de la institución, especialmente para los encargados de la disciplina y los encargados de la asistencia psicológica, de haberla.

La participación de los padres en ese sentido es clave, así como romper la comodidad de la indiferencia de los compañeros de clase: el abusador debe ser identificado, denunciado y su conducta rechazada por el grupo, de modo que la presión social recaiga sobre la conducta negativa, en lugar de sobre la víctima.

Por último, el empoderamiento de la víctima es siempre una herramienta útil, de la mano de la terapia psicológica. La enseñanza de las artes marciales y de métodos de defensa personal pueden incidir positivamente en su autoestima y brindarle recursos a la hora de lidiar con situaciones de abuso desde una perspectiva más saludable.

Sexting

Los riesgos de esta práctica comienzan con la divulgación de estas imágenes o vídeos entre personas que no eran los destinatarios. Al tratarse de contenidos íntimos, su difusión conlleva sin duda una pérdida de privacidad, de tal modo que se produce un daño en la reputación de la víctima, deteriorando su imagen pública. El sentimiento de humillación y traición que implica puede provocar falta de confianza en futuras relaciones, además de problemas psicológicos como ansiedad, depresión, etc.

Asimismo, esta divulgación también puede acarrear consecuencias más complejas:

Ciberbullying. La humillación pública puede dar pie a conductas de acoso al protagonista, derivando en una situación de ciberacoso.

Extorsión y chantaje. El contenido también puede utilizarse como herramienta de chantaje, solicitando cualquier “recompensa” (económica o de otro tipo) a cambio de no difundirlo.

Grooming y acoso sexual. En los casos de acoso sexual o de acercamiento de adultos a menores con intenciones sexuales es habitual esta extorsión para exigir que se envíen más contenidos, o incluso contacto sexual directo.

Riesgos físicos. Estos contenidos pueden utilizarse por agresores para seleccionar a sus víctimas. En ocasiones los contenidos muestran elementos que ayudan a determinar la localización fácilmente (centro donde estudian, domicilio, geolocalización, etc.) o cuando los metadatos señalan el posicionamiento donde se han grabado.

Respecto a las consecuencias legales, dependiendo del papel de cada implicado en esta práctica y de sus edades puede incurrirse en diferentes delitos como:

Exhibicionismo y provocación sexual a menores.

Generación, producción, difusión y tenencia de contenido sobre abuso sexual a menores .

Revelación de secretos y delitos contra la intimidad y el honor.

Delitos contra la libertad sexual.

Familia

“Es una estructura social que se construye a partir de un proceso que genera vínculos de consanguinidad o afinidad entre sus miembros. Por tanto, sin bien la familia puede surgir como un fenómeno natural producto de la decisión libre de dos personas, lo cierto es que son las manifestaciones de solidaridad, fraternidad, apoyo, cariño y amor; lo que estructuran y le brindan cohesión a la institución.”

Familia es la unión de personas que comparten un proyecto vital en común, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, afectividad, reciprocidad y dependencia.

Inicialmente se trata de dos adultos que concretan intensas relaciones en los planos afectivo, sexual y relacional.

El núcleo familiar se hace más complejo cuando aparecen los hijos, entonces la familia se convierte en un ámbito en el que la crianza y socialización de los hijos es desempeñada por los padres, con independencia del número de personas implicadas y del tipo de lazo que las una. Lo más habitual es que en ese núcleo haya más de un adulto y lo más frecuente es que ambos adultos sean los progenitores de los niños a su cargo, pero también hablamos de familia cuando alguna de esas situaciones no se dan.

Lo más importante en la familia no es el compromiso legal o las relaciones de consanguinidad entre sus miembros, sino:

1. La interdependencia, la comunicación y la afectividad que se da entre los adultos que la forman.
2. La relación de vínculo afectivo estable entre quien cuida y educa, por un lado, y quien es cuidado y educado, por otro.
3. Esta relación está basada en un compromiso personal de largo alcance de los padres entre sí y de los padres con los hijos.

Dos criterios en los que se basa la familia son: uno de orden natural, como la necesidad de cooperación para sacar adelante a los hijos, y otro de índole cultural como las creencias religiosas, filosóficas y las tradiciones transmitidas de generación en generación.

En la familia es fundamental la conducta de apego que tiene una importante función en la supervivencia, porque asegura la proximidad y la protección de los

padres a los hijos durante un período prolongado de tiempo en que la debilidad del nuevo ser requiere de la asistencia directa y continuada de los adultos.

El papel fundamental de los padres consiste en asegurar la supervivencia de los hijos y también su integración sociocultural. La familia constituye en sí misma un contexto sociocultural a través del cual llegan a los niños muchas de las actividades y elementos que son característicos de esa cultura, logrando así que la mente infantil se llene de contenidos, normas y reglas de convivencia que le permita desarrollarse como ser social.

El tipo de familia en la que nace y se cría un niño afecta significativamente a las creencias, valores, expectativas, roles, comportamientos, e interrelaciones que tendrá a lo largo de su vida.

Clases de familia

1. Familia nuclear (biparental)

La familia nuclear es lo que conocemos como familia típica, es decir, la familia formada por un padre, una madre y sus hijos. Las sociedades, generalmente, impulsan a sus miembros a que formen este tipo de familias.

2. Familia monoparental

La familia monoparental consiste en que solo uno de los padres se hace cargo de la unidad familiar, y, por tanto, en criar a los hijos. Suele ser la madre la que se queda con los niños, aunque también existen casos en los que los niños se quedan con el padre. Cuando solo uno de los padres se ocupa de la familia, puede llegar a ser una carga muy grande, por lo que suelen requerir ayuda de otros familiares cercanos, como los abuelos de los hijos. Las causas de la formación de este tipo de familias pueden ser, un divorcio, ser madre prematura, la viudedad, etc.

3. Familia adoptiva

Este tipo de familia, la familia adoptiva, hace referencia a los padres que adoptan a un niño. Pese a que no son los padres biológicos, pueden desempeñar un gran rol como educadores, equivalente al de los padres biológicos en todos los aspectos.

4. Familia sin hijos

Este tipo de familias, las familias sin hijos, se caracterizan por no tener descendientes. En ocasiones, la imposibilidad de procrear de los padres lleva a éstos a adoptar a un hijo. En cualquier caso, podemos perfectamente imaginar una unidad familiar en la que, por un motivo u otro, no se haya querido o podido tener hijos. No hay que olvidar que lo que define a una familia no es la presencia o ausencia de hijos.

5. Familia de padres separados

En este tipo de familia, que podemos denominar familia de padres separados, los progenitores se han separado tras una crisis en su relación. A pesar de que se nieguen a vivir juntos deben seguir cumpliendo con sus deberes como padres.

A diferencia de los padres monoparentales, en los que uno de los padres lleva toda la carga de la crianza del hijo sobre sus espaldas, los padres separados comparten funciones, aunque la madre sea, en la mayoría de ocasiones, la que viva con el hijo.

6. Familia compuesta

Esta familia, la familia compuesta, se caracteriza por estar compuesta de varias familias nucleares. La causa más común es que se han formado otras familias tras la ruptura de pareja, y el hijo además de vivir con su madre y su pareja, también tiene la familia de su padre y su pareja, pudiendo llegar a tener hermanastros.

Se trata de un tipo de familia más común en entornos rurales que en los urbanos, especialmente en contextos en los que hay pobreza.

7. Familia homoparental

Este tipo de familia, la familia homoparental, se caracteriza por tener a dos padres (o madres) homosexuales que adoptan a un hijo. También puede haber familias homoparentales formadas por dos madres, obviamente. Aunque esta posibilidad suscita un amplio debate social, los estudios han demostrado que los hijos de padres o madres homoparentales tienen un desarrollo psicológico y emocional normal, como por ejemplo explica este informe de la APA.

8. Familia extensa

Este tipo de familia, la familia extensa, se caracteriza porque la crianza de los hijos está a cargo de distintos familiares o viven varios miembros de la familia (padres, primos, abuelos, etc.) en la misma casa. También puede suceder que uno de los hijos tenga su propio hijo y vivan todos bajo el mismo techo.

9. Familia Multiespecie

Esta figura incluye a los animales de compañía como integrantes de la familia, en el entendido que dejaron de ser solo los mejores amigos del hombre para convertirse en miembros plenos de las organizaciones familiares, de manera que la cotidianidad familiar, salidas y vacaciones se planifican teniendo en cuenta sus necesidades e invocando un amor incondicional que humaniza estas relaciones inter especie o interacción humano animal.

El lugar que ocupan actualmente los animales en la vida de las personas y los cuidados hacia ellos hacen que cuando existe una ruptura familiar se afecten no solo los propietarios, sino también el vínculo afectivo, ya que, siendo considerados como miembros de la familia, los animales gozan de los derechos equivalentes a los de los miembros humanos.

Así las cosas, señala el documento, un animal de compañía puede sentirse y es parte de la familia, pues se trata de un sentimiento humano de relación inter especie y depende exclusivamente de quienes lo sienten de ese modo, lo cual no implica que deba dársele categoría de humano. Se trata simplemente de permitir el desarrollo de un sentimiento entre el animal como ser sintiente para con sus dueños.

Resulta incuestionable entonces que la realidad familiar está en un proceso de transición desde el modelo de familia nuclear, que tan bien se acomodó a las necesidades y aspiraciones sociales, hacia la implantación de una nueva forma de convivencia familiar, en consonancia con las aspiraciones personales y las necesidades sociales correspondientes a una sociedad que se adapta al mundo tecnológico actual, donde no hay duda que a la hora de conformar una familia la misma esté sometida a distintos sistemas de regulación.

Violencia intrafamiliar

Es todo acto de violencia física, verbal o psicológica que se comete por uno o más miembros de la familia, contra uno o más miembros de dicha unidad familiar.

Cuando un miembro de la familia, considerando que tiene poder sobre los demás integrantes:

- Controla las finanzas o los bienes en general,
- Prohíbe o impide la comunicación familiar, con amigos, amigas u otras personas, a través del encierro o aislamiento en general,
- Es indiferente, discrimina y/o estigmatiza,
- Utiliza a cualquier miembro de la familia para someter a otro a su voluntad,
- Hace sentir culpable al otro,
- Niega cuidado y alimentos.

Violencia contra la mujer

La violencia contra las mujeres es de muchas formas: física, sexual, psicológica y económica. Estas formas de violencia se interrelacionan y afectan a las mujeres desde el nacimiento hasta la edad mayor. Algunos tipos de violencia, como el tráfico de mujeres, cruzan las fronteras nacionales.

Las mujeres que experimentan violencia sufren de una variedad de problemas de salud y se disminuye su capacidad para participar en la vida pública. La violencia contra las mujeres afecta a familias y comunidades de todas las generaciones y refuerza otros tipos de violencia prevalecientes en la sociedad.

La violencia contra las mujeres también agota a las mujeres, a sus familias, comunidades y naciones.

La violencia contra las mujeres no se confina a una cultura, región o país específico, ni a grupos particulares de mujeres en la sociedad. Las raíces de la violencia contra la mujer yacen en la discriminación persistente contra las mujeres.

Hasta el 70 por ciento de mujeres experimenta violencia en el transcurso su vida.
Violencia por parte de una pareja íntima

La forma más común de violencia experimentada por mujeres a nivel mundial es la violencia física inflingida por una pareja íntima, incluyendo mujeres golpeadas, obligadas a tener relaciones sexuales o abusadas de alguna otra manera.

Un estudio de la OMS en 11 países determinó que el porcentaje de mujeres que han sido sujetas a violencia sexual por una pareja íntima varía del 6 por ciento en Japón hasta el 59 por ciento en Etiopía.

Diversas encuestas mundiales sugieren que la mitad de todas las mujeres que mueren de homicidio son asesinadas por su esposo o pareja actual o anterior.

- En Australia, Canadá, Israel, Sudáfrica y los Estados Unidos, entre el 40 y 70 por ciento de las mujeres víctimas de asesinato fueron matadas por sus parejas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- En Colombia, cada seis días se reporta una mujer asesinada por su pareja o pareja anterior.

La violencia psicológica o emocional por parte de parejas íntimas también es muy extensa.

Violencia sexual

Se calcula que a nivel mundial, una de cada cinco mujeres se convertirá en víctima de violación o intento de violación en el transcurso de su vida. La práctica del matrimonio a temprana edad, una forma de violencia sexual, es común a nivel mundial, especialmente en África y Asia meridional. Las jóvenes con frecuencia son obligadas a contraer matrimonio y a tener relaciones sexuales, con los consiguientes peligros para la salud, como la vulnerabilidad al VIH/SIDA, limitando, por otra parte, su asistencia a la escuela.

Uno de los efectos del abuso sexual es la fístula traumática ginecológica: una lesión que resulta del desgarramiento severo de los tejidos vaginales y que deja a la mujer incontinente y socialmente indeseable.

Violencia sexual durante conflictos

La violencia sexual durante conflictos es una grave atrocidad de la actualidad que afecta a millones de personas, principalmente a mujeres y niñas.

Con frecuencia es una estrategia deliberada que se emplea a gran escala por grupos armados para humillar a los oponentes, aterrorizar a las personas y destruir sociedades. Las mujeres y las niñas pueden también estar sujetas a la explotación sexual por aquellos que están obligados a protegerlas.

Mujeres de todas las edades, desde infantes hasta abuelas, han sido sistemáticamente sometidas a violentos abusos sexuales en manos de fuerzas rebeldes o militares.

La violación se ha usado durante mucho tiempo como una táctica de guerra, con violencia contra mujeres durante o posteriormente a conflictos armados informados en cada zona de guerra internacional o no internacional.

- En la República Democrática del Congo se reportan aproximadamente 1,100 violaciones al mes, con un promedio de 36 mujeres y niñas violadas cada

día. Se cree que más de 200,000 mujeres han sufrido de violencia sexual en ese país desde que inició el conflicto armado.

Tráfico de personas

Según los cálculos, entre 500,000 y 2 millones de personas son traficadas anualmente en situaciones que incluyen prostitución, mano de obra forzada, esclavismo o servidumbre. Mujeres y niñas suman alrededor del 80 por ciento de las víctimas detectadas.

Violencia durante el embarazo

La violencia antes y durante el embarazo tiene graves consecuencias de la salud, tanto para la madre como para el bebé. Conlleva a embarazos de alto riesgo y problemas relacionados con el embarazo, incluyendo el aborto espontáneo, parto antes de término y bajo peso al nacer.

El infanticidio femenino, la selección prenatal del sexo y el abandono sistemático de las niñas son prácticas generalizadas en Asia meridional y oriental, Norte de África y el Oriente Medio.

Machismo

Se puede definir al machismo como una ideología que defiende y justifica la superioridad y el dominio del hombre sobre la mujer; exalta las cualidades masculinas, como agresividad, independencia y dominancia, mientras estigmatiza las cualidades femeninas, como debilidad, dependencia y sumisión.

El machismo tradicionalmente ha estado asociado con la cultura latina. Dentro de este contexto cultural, existían como normas consuetudinarias que el hombre ostentara la autoridad en la familia y fuera su proveedor, y que la mujer se subordinara al hombre y se dedicase a su cuidado y a la crianza de su descendencia (Ballén, 2012; Villaseñor, 2003). Las trasgresiones a estas normas podían generar discriminación y violencia hacia las personas involucradas, para establecerse el orden conforme a la ideología dominante, e incluso podían trascender al ámbito judicial (Gracia y Herrero, 2006).

Equidad de género

Este concepto complejo y multidimensional, involucra la tensión entre la igualdad y la diferencia entre los géneros, así como la complementariedad de la justicia social con la justicia cultural. Es decir, la justicia de género tiene connotaciones culturales y económicas, aspectos que requieren políticas de reconocimiento de las diferencias y aspectos que tienen que ver con políticas de redistribución, en el sentido de igual participación de los beneficios entre hombres y mujeres. Esto, en el marco de una concepción ampliada de la equidad, ligada a la consideración de todo tipo de desigualdades y diferencias, no sólo a las diferencias de género, sino incorporando las diferencias de clase, etnia, 'raza', generación, sexualidad, región, ubicación en el orden mundial, etc.

Sustancias psicoactivas

Sustancia Psicoactiva o droga es toda sustancia que introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear

dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Además las sustancias psicoactivas, tienen la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de la persona que las consume. (OMS)

Las sustancias psicoactivas tienen diferentes formas de clasificación:

Existen muchas formas de clasificar las sustancias psicoactivas dependiendo de su abordaje. A continuación tres grandes grupos:

- Según sus efectos en el cerebro pueden ser depresoras o estimulantes del sistema nervioso, o pueden ser alucinógenas.
- Según su origen pueden ser naturales, sintéticas o semisintéticas.
- Según la normatividad pueden ser ilegales o legales, por ejemplo la cocaína es ilegal pero las bebidas alcohólicas son legales.

Los factores protectores son características o atributos individuales, familiares o sociales, que reducen la posibilidad de uso, abuso o dependencia de las sustancias psicoactivas. Entre los factores individuales se encuentran: empatía, habilidades sociales, capacidad para afrontar problemas, entre otros; entre los factores familiares se encuentran el respeto, la confianza, las normas y reglas del hogar, entre otros; entre los factores sociales se encuentran la participación en actividades comunitarias, la normatividad respecto a las sustancias psicoactivas, el acceso a servicios de salud y educación, entre otros.

Los factores de riesgo son características o atributos individuales, familiares o sociales, que posibilitan o aumentan el consumo de sustancias psicoactivas. A nivel individual los factores de riesgo están asociados a baja tolerancia a la frustración, conductas agresivas, baja autoestima, entre otros; entre los factores familiares se encuentran: consumo de sustancias psicoactivas por parte de padres de familia o cuidadores, disciplina autoritaria, sobreprotección, falta de supervisión de los padres o cuidadores en las actividades de los hijos, violencia intrafamiliar, entre otros; entre los factores de riesgo social se encuentran: bajo apoyo de redes sociales, disponibilidad de las sustancias psicoactivas, uso de sustancias psicoactivas por parte de pares, violencias en el entorno escolar y social, entre otros.

La asociación específica entre influencia parental, uso de alcohol y drogas ilícitas entre adolescentes, ha sido bien documentada para variables como la calidad de la relación padres-hijos (parental attachment), la naturaleza de la supervisión parental (parental monitoring) y las actitudes y hábitos de consumo de alcohol y drogas que tengan o hayan tenido los padres (Eitle, 2004).

El alcoholismo parental o uso de sustancias ilícitas en los padres incrementa sustancialmente la probabilidad de uso y, sobre todo, de iniciación temprana (Dishion; Kaplow).

La influencia del grupo de pares depende de variables asociadas al proceso familiar, como el nivel de compromiso y supervisión parental. Allí, se considera la "Autonomía prematura", es decir, cuando los padres se desentienden

tempranamente o cuando los adolescentes se involucran con pares desviados (Dishion & Lee, Dishion, Nelson & Bullock).

Manejo de Redes Sociales

Netiqueta quiere decir “normas de etiqueta en la Red” o, de otra manera, compendio de indicaciones para guardar las buenas formas en Internet. Se trata de un conjunto de sugerencias que nace por convenio entre las personas que comparten un espacio común, una aplicación, un servicio determinado en Internet. No tienen validez legal y son complementarias a las normas generales de uso, las reglas del servicio, que pueda tener cada website o aplicación online.

Si no se respetan, se pueden causar molestias y la persona responsable puede ser ignorada e incluso repudiada por el resto de la comunidad de usuarios.

Son pautas que facilitan la comunicación y la convivencia digital. Cuando el conjunto de personas que comparten un lugar en la Red las respetan, el ambiente es mucho más agradable, satisfactorio e interesante. Es por ello que han surgido de manera espontánea desde el inicio de la comunicación online.

Las hay generales para Internet o específicas para los chats, los foros, los blogs...

Son convenios que cambian con el paso del tiempo debido a la evolución de la Red y sus aplicaciones y, por supuesto, al cambio en las características e intereses del conjunto de usuarios que las comparten.

La Netiqueta Joven para Redes Sociales ofrece pautas para la convivencia online y sirve de referente para el ejercicio de la ciudadanía digital. No se trata de una lista de consejos de seguridad para evitar riesgos propios o ajenos. Sin embargo, las buenas formas, la cortesía y el respeto por los demás implican también no perjudicar su seguridad ni privacidad. Al mismo tiempo, es preciso ayudar a los demás a que sean buenos vecinos online y no nos causen molestias, ni siquiera de manera involuntaria.

La Netiqueta Joven para Redes Sociales está pensada por y para los adolescentes y jóvenes que disfrutan de su vida online en redes sociales como Tuenti, Facebook, Hi5, Bebo, Orkut, Fotolog... Tiene como finalidad mejorar su experiencia online en estos nuevos entornos de socialización intensiva.

Contribuye a mejorar la ciberconvivencia y a evitar conflictos, potencia el sentimiento de pertenencia a la comunidad y de corresponsabilidad, y deviene, en definitiva, en el ejercicio y construcción de la ciudadanía digital activa como garante imprescindible de los derechos y deberes individuales y colectivos.

Cuenta con 16 enunciados articulados en tres fines principales:

- Guardar consideración y respeto por las demás personas.
- Preservar la privacidad ajena.
- Contribuir al buen ambiente de la Red.

Muestra consideración y respeto hacia los demás:

Pide permiso antes de etiquetar fotografías subidas por otras personas. Puede ser que a pesar de estar publicadas online no sea conveniente estar etiquetado para alguien.

Utiliza las etiquetas de manera positiva, nunca para insultar, humillar o dañar a otras personas. Ayuda a crear el ambiente agradable y de confianza que a todos nos gusta compartir.

Mide bien las críticas que publicas. Expresar tu opinión o una burla sobre otras personas puede llegar a vulnerar sus derechos e ir contra la Ley. La libertad de expresión termina donde comienzan los derechos de los demás. La injuria, la calumnia y otras acciones contra el honor o la intimidad son delitos.

No hay problema en ignorar solicitudes de amistad, invitaciones a eventos, grupos, etc. Si lo hacen contigo, no insistas ni pidas explicaciones.

Evita la denuncia injusta como SPAM para no perjudicar a quienes hicieron comentarios correctos. La información abundante, interesante y veraz es un tesoro.

Usa las opciones de denuncia cuando esté justificada la ocasión. Realizar acusaciones a la ligera o de manera injusta genera desconfianza y enfado. Cuida la privacidad de las demás personas:

Pregúntate qué información de otras personas expones y asegúrate de que no les importa. En ocasiones contamos aspectos de nuestra vida con otras personas o de la vida de los demás sin tener en cuenta cómo les puede afectar que eso se sepa. Respeta la privacidad de los demás como te gustaría que respetasen la tuya.

Para etiquetar a otras personas debes hacerlo sin engaño y asegurarte de que no les molesta que lo hagas. Cuando etiquetas a alguien estás aportando mucha información que además, en muchos casos, se propaga de forma inesperada e incómoda.

No puedes publicar fotos o vídeos en las que salgan otras personas sin tener su permiso, como regla general. La imagen (fotografía, vídeo...) de cada cual es un dato personal y el derecho a decidir cómo se utiliza le pertenece a esa persona en exclusiva.

Antes de publicar una información que te han remitido de manera privada, pregunta si lo puedes hacer. En las redes sociales, la información circula con demasiada velocidad de un lado a otro y lo que es privado se puede convertir en un secreto a voces.

Facilita a los demás el respeto de tu privacidad e intimidad. Comunica a tus contactos, en especial a los nuevos, cómo quieres manejarlas. Deja claro tu criterio para que lo puedan respetar diciéndoles qué cosas no admites como, por ejemplo, que reutilicen fotos que puedan ver en tus álbumes privados, que te

etiqueten sin permiso o que expongan datos acerca de ti en páginas a la vista de otros.

Recuerda que escribir todo en mayúsculas puede interpretarse como un grito. Se trata de un acuerdo, de una norma no escrita que muchas personas utilizan. Tenerla en cuenta no supone esfuerzo y ayuda a entenderse bien en cualquier circunstancia.

Usa los recursos a tu alcance (dibujos, símbolos, emoticonos...) para expresarte mejor y evitar malentendidos. El estado de ánimo, las diferencias culturales o sociales, las experiencias previas... pueden dificultar la comunicación entre dos personas, más aún si ni están cara a cara. Comprender y utilizar símbolos de apoyo te ayudará a esquivar problemas por malas interpretaciones.

Ante algo que te molesta, trata de reaccionar de manera calmada y no violenta. Nunca actúes de manera inmediata ni agresiva. A veces las cosas no son como parecen. Puede que simplemente busquen la provocación o el engaño y si se reacciona mal habrán conseguido su objetivo. Puede tratarse también de errores o acciones no intencionadas.

Dirígete a los demás con respeto, sobre todo a la vista de terceros. Si alguien comete algún error, imprudencia o te molesta, sé amable al hacérselo ver y, si es posible, hazlo en privado.

Lee y respeta las normas de uso de la Red Social. No todas las redes sociales (Tuenti, Facebook, Hi5, Bebo, Orkut, Fotolog...) tienen las mismas reglas. Sin embargo, siempre son las reglas de juego de obligado cumplimiento para todos.

Peligro de las redes sociales

Suplantación de identidad

La suplantación de identidad en el ámbito de las redes sociales, consiste en crear un perfil falso en redes sociales, con el fin de ocultar su identidad real. Si el perfil no lleva foto de la persona no es delito, pero si pone una foto de esa persona ya está cometiendo delito.

Normalmente la gente hace este delito para hacer compras online y físicas, conseguir créditos, etc.

¿Qué hago si han suplantado mi identidad?

Intentamos conseguir pruebas, por ejemplo: una captura de pantalla.

Denunciarlo también en la red social. Por ejemplo en Facebook, es en este enlace, Twitter aquí.

Denunciar ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, cuanto antes. La Policía Nacional cuenta con una web que se pueden hacer online.

Consejos para prevenir la suplantación de identidad:

Intentar ser precavido con nuestras publicaciones en internet.

No compartas nada, con gente desconocida. Facebook es un lugar donde se hacen peticiones de amistad de personas que nunca has visto, ni tratado. No

sabemos realmente quién está detrás de ese perfil, así que cuidado. Esto mismo, es válido para Twitter, Instagram...

Phishing

El phishing es una técnica en la que se roba al usuario datos, claves, etc. Haciéndole creer que está en un sitio de confianza.

Según un artículo de Kaspersky, el 60% del 'phishing' en redes sociales se relaciona con páginas falsas de Facebook. Hay que tener mucho cuidado con este peligro de las redes sociales.

Ataques phishing, Adware, Troyanos para sustraer datos bancarios, ransomware están a la orden del día. Siendo Facebook, la que lidera todo este tipo de ataques.

Consejos para prevenir el phishing:

No contestar a correos que nos solicitan las claves del banco, JAMÁS nos solicitarán nuestro banco que facilitemos las claves y menos por correo electrónico.

Mirar la URL, que lleve el prefijo HTTPS y no HTTP.

Tener actualizado el antivirus, aunque sea gratuito.

Cambia las passwords frecuentemente.

Fake News

Las fake news son noticias falsas creadas con la intención de engañar. Normalmente la mayoría de las fake news son con intención de obtener dinero.

Todos hemos leído noticias falsas. Por desgracia esta modalidad está en aumento en internet y hacen mucho daño, tanto a personas, empresas y gobiernos.

Actualmente, los países intentan contener esta modalidad y se gastan miles de millones de € en intentar frenar algo tan dañino, como los son las Fake News.

Todos sabemos lo que cuesta crear una reputación y con las fake news puede venirse abajo la reputación en un santiamén.

Consejos para prevenir las fake news:

Confirmar la noticia en otro medio.

Hacer busca inversa de imágenes en Google.

Desconfiar de las noticias y de los artículos que no van firmados.

Perder tiempo en horas de Trabajo

Hoy en día, las empresas buscan mejorar el rendimiento para aumentar la producción, sin embargo, es frecuente ver a algún trabajador, revisando sus redes sociales en horas de trabajo.

Las redes sociales impactan de forma negativa en la productividad de una empresa.

Las empresas están tomando medidas y en muchas de ellas desde los ordenadores tienen bloqueado el acceso a redes sociales. En algunas empresas, se está empezando a obligar a los trabajadores a dejar su móvil en la entrada en unas taquillas diseñadas para tal fin.

Se habla de “absentismo presencial” que es estar en tu puesto de trabajo, mirando en tu móvil los Whatsapp, revisando las redes sociales...

Las redes sociales pueden volverse muchas veces en contra nuestra. Todos sabemos de gente que tenemos en redes sociales que se hacen fotos en plena ebullición de la fiesta y la sube a las redes. Por no hablar, de cuando te etiquetan en una foto, haciendo tal cosa...

Los RRHH de las empresas, a la hora de seleccionar candidatos, muchas de ellas, utilizan las redes sociales para conocer un poco más al candidato, empresas;

Consejos para hacer un buen uso de las redes sociales en el trabajo:

Es importante inculcar a los trabajadores del buen uso de las redes sociales y de las consecuencias que ello tiene.

No se trata de poner aplicaciones para que los trabajadores no vean absolutamente nada, sino de hacer ver que en horario de trabajo no debes hacer uso de las redes sociales.

Cyberbullying

El ciberacoso es uno de los grandes peligros de las redes sociales para adolescentes, jóvenes y realmente para todas aquellas personas que hacen un uso inadecuado de las redes sociales.

Muchos menores navegan por Internet y entran en contacto con personas que no conocen en el contexto de anonimato, y a veces, de impunidad que da Internet.

El ciberacoso o cyberbullying, es el uso de medios de comunicación digitales para acosar a una persona o grupo de personas, mediante ataques personales, divulgación de información confidencial o falsa entre otros medios.

Todos nos sobre cogemos cuando escuchamos en las noticias o leemos los periódicos, este tipo de acoso.

En este caso uso de las redes sociales, es para amenazar, chantajear, ultrajar, a niños, jóvenes... Es en la actualidad uno de los peligros de las redes sociales más importante y las autoridades estudian cómo solventar este tipo de acoso.

En la actualidad, los niños tienen móvil desde muy pequeños, lo llevan al colegio, se crean grupos de Whatsapp u otro programa.

Consejos para prevenir el ciberbullying:

Si estás conectado y te están molestando, abandona dicha conexión y solicita ayuda.

Si estás sufriendo acoso, intenta guardar todas las pruebas posibles.

Quién te esté acosando dile que pare.

Bloquea a las personas que te están molestando.

Si sufres amenazas, busca ayuda inmediatamente. Puedes llamar a la policía y poner una denuncia.

Si somos testigos que alguien está sufriendo acoso, no debemos mirar a otro lado, debemos actuar.

Privacidad

Cuando nos registramos en redes sociales, damos datos privados nuestros que en teoría deben estar a salvo, pero por desgracia son objeto de ataques y a saber lo que pasará cuando caigan en malas manos.

Las redes sociales están cargadas de información nuestra, dónde viajamos, dónde comemos, cómo vestimos, aficiones, etc. un ejemplo claro es cuando ponemos que estamos de vacaciones en Asturias y lo bien que me lo estoy pasando comiendo un cachopo y no sabemos si esa información que damos de más puede hacer por ejemplo que unos ladrones puedan robar con la total tranquilidad y seguridad que no estamos en nuestro domicilio. Es un claro ejemplo de las consecuencias de las redes sociales.

Por eso debemos de ser más cautelosos con lo que publicamos. Los niños hoy en día están más concienciados con lo que deben poner en ellas, pero al final son los padres, los que deben revisar lo que ponen. Es muy importante la concienciación a los más pequeños sobre los peligros de las redes sociales.

Consejos para guardar nuestra privacidad:

Ser precavidos con nuestras publicaciones.

No compartir datos familiares.

Configurar nuestra privacidad en las redes sociales: Twitter, Facebook, Instagram...

Familia

Cada vez por desgracia, es más habitual estar en nuestro tiempo libre, leyendo las redes sociales y eso es tiempo que se quita para pasar en familia. Por eso debemos saber desconectar y dedicar tiempo a la familia. Ya que eso hace que muchas familias se rompan, siendo unos de los riesgos de las redes sociales.

Dentro de este apartado, podríamos hablar que a nuestros hijos les gustan las comunicaciones y manejan mucho que nosotros el móvil, tablet, etc. Por lo que sea hace necesario tener un exhaustivo control de lo que hacen.

Es posible controlar y seleccionar lo que van a ver. Al igual que cuando chatean, ¿Sabemos quién es realmente la otra persona que está al otro lado del ordenador, tablet o móvil?

Consejos para hacer buen uso de las redes sociales en familia.

Aprovechar el tiempo que estemos en familia para hablar, realizar actividades.

Enseñar a nuestros hijos el buen uso de internet y de las redes sociales.

Explicarles a nuestros hijos de los riesgos de las redes sociales si no hacemos un uso adecuado.

No estar con el móvil o tablet en la mesa, chateando o en redes sociales.

Los más pequeños de la casa, hacen lo que nos ven a nosotros.

Tiempo de conexión

¿Sabes cuánto tiempo dedicamos a las redes sociales al día? Según un estudio de AIMC sostiene que el 15,25% de los españoles dedica más de 2 horas al día a las redes sociales, un 15,7% entre 1 y 2 horas. datos de los ejemplos de las redes sociales:

Facebook con un 85,6% es la red más utilizada, seguida por Instagram, con un 47,1%, Twitter pasa a la tercera posición, con un 46,4%.

Adicción

Uno de los grandes riesgos de las redes sociales para los niños y la sociedad en general, es sin lugar a duda la adicción.

Está considerada como una enfermedad. Las redes sociales nos hacen que estemos interactuando constantemente con ellas. Y cuando las redes sociales pasan a un primer plano y tus vínculos personales pasan a otra prioridad está claro que hay un problema. Esto desencadena en: ansiedad, estrés, falta de tiempo, somnolencia, malas relaciones sociales...

Consejos para reducir el tiempo de conexión y adiciones en redes sociales:

Establecer un horario y hacer fuerza de voluntad.

Desactivar las notificaciones.

Desactivar las app del móvil para no tener la tentación de ver si nos han escrito.

Vivir una falsa identidad10.- Vivir una falsa identidad

La gente que se muestra de una forma cuando en realidad es de otra forma, es como si creáramos un avatar ficticio pero que nada se parece a nosotros, tienes que tener en cuenta que puedes toparte con personas así en redes sociales, así que recuerda siempre la frase “no es oro todo lo que reluce”, y eso no quiere que desconfíes de cada persona que conozcas en el medio social sino más bien que seas precavido sobre todo si es alguien que acabes de conocer.

También hay personas que crean estos avatares con un objetivo de negocio, es decir no con el objetivo de engañar a las personas sino más bien como un personaje de película que les aporta negocio o ventas.

Manejo de las emociones

La teoría más reciente es que existen 4 tipos de emociones básicas que han evolucionado hacia el resto de sentimientos más complejos. Estas emociones son enfado, miedo, alegría y tristeza.

Existen algunas situaciones a las que nunca podrás acostumbrarte. Si todo te va mal, difícilmente podrás dejar atrás la sensación de miedo o ansiedad. Sin embargo, las emociones positivas suelen desaparecer a lo largo del tiempo. No importa cuánto dinero te toque en la lotería o cuán enamorado estés: las emociones positivas como el placer siempre terminan disminuyendo.

De hecho, en un estudio se determinó que la emoción que dura más es la tristeza. En concreto, dura hasta 4 veces más que la alegría.

Emociones negativas

En base a este panorama parece realmente necesario poder gestionar la intensidad de tus emociones para no sufrir tanto. A continuación encontrarás una lista de las técnicas que no han demostrado ninguna eficacia y las que sí.

Lo que no funciona para controlar tus emociones

Estas técnicas se han popularizado a través del boca a boca y mediante autores que no se han molestado en comprobar su base científica real. La utilidad de cada una de ellas para gestionar tus emociones es, cuanto menos, dudosa.

1. Intentar no pensar en lo que te preocupa

De la misma forma que intentar no pensar en un oso polar blanco provocará que termines pensando en él por un efecto rebote, en estudios como este se ha demostrado que es muy difícil apartar las emociones de nuestra cabeza.

En el caso de las personas deprimidas, a las que constantemente les asaltan pensamientos negativos, se ha comprobado que es totalmente contraproducente intentar suprimir esas ideas porque terminan regresando con más fuerza todavía.

2. Relajarte y respirar hondo...

Es habitual que nos recomienden relajarnos y respirar hondo cuando estamos enfadados o muy ansiosos. Proviene de una tradición casi ancestral, como la de respirar dentro de una bolsa de plástico en un ataque de pánico.

Pero hay un inconveniente. Respirar hondo e intentar modular el diafragma no suele funcionar porque el componente fisiológico de las emociones suele ser poco importante.

Piensa en ello. En la mayoría de las ocasiones en que te has enfadado mucho, por ejemplo, estabas tranquilo antes de volverte irascible. Probablemente tenías un buen día hasta que alguien te lo ha chafado, ¿me equivoco?

Si un estado previo de relajación no ha podido evitar que te enfadaras, ¿por qué la gente cree que puede conseguirlo una vez ya estés enojado?

¿Has recomendado alguna vez a alguien que se relajara cuando estaba enfadado? Te habrás dado cuenta de que no suele funcionar demasiado bien. Es como si en lugar de escuchar a quien cree que ha sufrido una injusticia le recomendases que se callara y se tomase un tranquilizante.

Con esto no quiero decir que emplear habitualmente técnicas de relajación sea malo. De hecho meditar es bastante útil (lo verás más abajo). Pero intentar relajarse una vez te han invadido las emociones es ir a tratar el síntoma y no la causa.

3. Liberar la tensión por otras vías

Hubo un tiempo en que se pusieron de moda las actividades para liberar emociones. Talleres donde la gente se reunía para llorar o eventos donde directivos agresivos se ponían a romper platos.

Liberar estrés

Pues bien, resulta que los estudios psicológicos más recientes sugieren que este tipo de catarsis no funciona. Incluso puede ser negativa: sucumbir a la tentación de destrozarlo todo puede incrementar tu agresividad a corto plazo. Lo mismo ocurre con hacer ejercicio físico: aunque es bueno para tu corazón, no es capaz de tranquilizar tus emociones.

Las emociones no están contenidas dentro de nuestro cuerpo y necesitan salir como si fuéramos ollas a presión. Lo que necesitan es ser comprendidas para evitar que nos hagan daño.

4. Presionarte para tener pensamientos positivos

Hay un poco de controversia respecto al efecto de los pensamientos optimistas para regular las emociones. Si bien yo no diría que son capaces de hacerte pasar de un estado negativo a otro positivo, sí que pueden llegar a reducir la intensidad de una emoción negativa.

Las emociones se procesan casi en su totalidad a nivel inconsciente para luego pasar al terreno consciente, donde las percibes. Por este motivo, cuando eres consciente de ellas a menudo ya es demasiado tarde.

Sin embargo, buscar la parte positiva de cada situación sí que puede evitar que sigas auto-saboteándote. Si en lugar de pensar “No voy a poder con esto” empiezas a creer “Está complicado, pero lo puedo manejar” evitarás que tus emociones negativas se agraven.

Lo que sí funciona

La verdadera inteligencia emocional requiere que identifiques y entiendas tus propios estados de ánimo. Implica reconocer cuando y por qué estás enfadado, nervioso o triste, y actuar sobre las causas y no sólo los síntomas.

Sin embargo, en aquellas ocasiones en las que veas que irremediablemente te diriges hacia un estado emocional negativo, las siguientes técnicas pueden ser eficaces para detener o frenar esa reacción en cadena.

1. Intenta recordar tus virtudes y éxitos

La reafirmación en tus virtudes y puntos fuertes es una de las mejores estrategias para gestionar tus sentimientos. Consiste en pensar en lo que te ha provocado esa emoción pero reduciendo su significado negativo.

Ejemplo: en lugar de enfadarte porque has llegado tarde al trabajo puedes pensar que, dado que siempre llegas a tiempo, no es tan grave.

La gente con mayor control emocional utiliza la autoafirmación cuando la intensidad de sus emociones todavía es baja y tienen tiempo para buscar otro punto de vista de la situación. Curiosamente, se ha demostrado que esta estrategia funciona especialmente bien en las mujeres.

La próxima vez que sientas que pierdes el control sobre tus emociones, recuérdate a ti mismo aquellas cosas de las que te enorgulleces en tu vida.

2. Distrae tu atención hacia un asunto concreto

Las personas que mejor gestionan sus emociones también han aprendido a usar la distracción para bloquear sus estados emocionales antes de que sea demasiado tarde. Y parece que resulta muy eficaz cuando prevén que van a experimentar emociones intensas y no tienen suficiente tiempo para usar otras estrategias.

Como sabrás, una forma muy efectiva para calmar a un niño pequeño que no deja de llorar es desviar su atención. “¿Has visto el muñeco?” o “¿Qué tengo en la mano?” suelen disminuir su nivel de excitación si mantenemos su atención durante el tiempo suficiente.

Desviar la atención

La técnica de la distracción consiste en desvincularte de la emoción negativa centrando tu atención en pensamientos neutrales. De esta forma evitarás que la emoción coja demasiada intensidad.

Por ejemplo, si tu jefe cuestiona tu profesionalidad, en lugar de pensar que quizás termine despidiéndote podrías pensar en la celebración de cumpleaños que tienes el sábado. Es simple pero eficaz, tal y como se ha demostrado en varios estudios científicos.

Aunque a largo plazo probablemente no sea la mejor estrategia, la distracción funciona, especialmente si centras tu atención en algo concreto en lugar de dejar que tu mente vague.

3. Piensa en tu futuro más inmediato

Las emociones muy intensas pueden provocar que te olvides de que hay un futuro y que tus acciones van a tener consecuencias. Aunque en ese momento tan sólo seas capaz de vivir el presente y tu frustración, enfado o nervios te parezcan tan importantes, ¿seguirás sintiendo eso dentro de una semana?

Pensar en el futuro más inmediato es muy eficaz para mantener el autocontrol, tal y como se demostró en el experimento popularizado a través del libro Inteligencia Emocional. En él, los niños que resistieron la tentación de comer una golosina a cambio de recibir otra obtuvieron mejores resultados en los test escolares y mejores trabajos en los años venideros.

4. Medita habitualmente

La meditación ha demostrado científicamente su eficacia para prevenir los pensamientos negativos repetitivos y no sólo mientras meditas, sino también a largo plazo: es capaz de disminuir el nivel de activación de la amígdala de forma duradera.

La meditación también tiene estudios en la reducción de la ansiedad. En uno de ellos, cuatro clases de meditación de 20 minutos de duración fueron suficientes para reducir la ansiedad en un 39%.

Intentar relajarte sólo cuando te asaltan las emociones no es muy eficaz. Sin embargo, meditar de forma regular y respirar correctamente sí que puede reducir la intensidad de las emociones negativas cuando estas aparecen.

5. Date permiso para preocuparte más tarde

Antes te he explicado que intentar suprimir una emoción o pensamiento provoca que vuelva de nuevo con más fuerza. Sin embargo, ¿posponerla para más tarde puede funcionar!

En un estudio se pidió a los participantes con pensamientos ansiosos que pospusieran su preocupación durante 30 minutos. A pesar de ser una forma alternativa de evitar pensar en algo, lo que se ha demostrado es que tras ese período de pausa las emociones regresan con una intensidad mucho menor.

Así pues, date permiso para preocuparte después de un tiempo de espera. Te preocuparás menos.

6. Piensa en lo peor que te puede pasar

¿Recuerdas la película Sin Perdón (Unforgiven) de Clint Eastwood?

En ella, el personaje de William Munny, pese a estar viejo y acabado, es el mejor pistolero del oeste. Y no lo es por su velocidad ni su puntería. Como él mismo dice, lo es porque cuando las balas empiezan a volar, él controla sus emociones y mantiene la calma.

Pero ¿cómo mantener la calma? Los samuráis y los estoicos se mantenían tranquilos incluso en las situaciones más dramáticas, ¿cómo lo conseguían?

Meditar

Pues pensando en la muerte. Y mucho.

No quiero que te pongas dramático ni te vuelvas un gótico, pero pensar en lo peor que te puede pasar te ayudará a relativizar tus problemas y mantener el control.

7. Escribe un diario de tus emociones

La escritura expresiva consiste en escribir sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos y ha demostrado ser eficaz tanto a nivel psicológico como físico (¡es capaz de acelerar la cicatrización de las heridas!)

Mantener una especie de diario emocional sobre lo que has sentido en algunas situaciones te ayudará a reducir la recurrencia de pensamientos negativos.

8. Tómate un respiro (y un refresco) para recuperar el autocontrol

Tu autocontrol no es infinito. De hecho varias investigaciones indican que conforme te expones a situaciones y emociones, se va consumiendo.

Piensa en ello como hacer un sprint. Tras la carrera estás exhausto y necesitas tiempo para poder recuperarte antes de volver a correr. De la misma manera, si logras dominar tus emociones, evita volver a exponerte de nuevo a una situación tensa o será más probable que sucumbas.

Lo más sorprendente es que se ha demostrado que mantener el control consume glucosa, como si literalmente estuvieras haciendo ejercicio. Por lo tanto, para recuperar tu autocontrol tienes dos estrategias:

Tomar una bebida rica en azúcares (no es broma).

Usar la reafirmación positiva para poder gestionar de nuevo tus emociones (fuente).

La clave está en identificar cuándo tus niveles de autocontrol están bajos y evitar más situaciones emocionales mientras te recuperas.

9. Cuando todo falle, busca un espejo

¿Perdón? ¿Mirarse en un espejo? Sí, por muy sorprendente que parezca esta estrategia puede ser útil para aplacarte cuando estés furibundo.

Varios estudios han demostrado que cuando te ves a ti mismo reflejado eres capaz de observarte desde una perspectiva más objetiva y por lo tanto separarte durante unos instantes de tu emocionalidad.

Cuanto más consciente seas de lo que estás haciendo, más capacidad de controlar tus emociones tendrás. Y observarte en un espejo incrementará tus niveles de autoconsciencia y te ayudará a comportarte de forma más sociable.

10. Lo más importante: encuentra el motivo de tus emociones

A largo plazo la clave no está en luchar contra tus emociones, sino en reconocerlas y saber por qué te ocurre. Por ejemplo:

“Vale, no me gusta sentirme así pero ahora mismo tengo mucha envidia (reconoces la emoción) porque a Andrés le han felicitado por su trabajo y a mí no (reconoces el por qué).”

Lo importante es ser honesto contigo mismo sobre el por qué. No hagas como la mayoría e intentes engañarte. A menudo nos mentimos haciéndonos creer que estamos enfadados con alguien por su comportamiento y no porque le han dado el ascenso al que aspirábamos y eso ha afectado nuestra autoestima.

Conocer la verdad real de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.

¿La conclusión?

Si quieres aprender realmente cómo controlar tus emociones debes saber que no hay una solución única. Aunque también se ha demostrado que tu propio lenguaje corporal es capaz de influir sobre tus emociones, encontrar la estrategia más adecuada para regular los sentimientos negativos y entender su origen para tratar la causa es la única forma de evitar que tomen el control de nuestra mente. Mediación de conflictos

Diálogo

El diálogo (RAE) es la conversación entre dos o más personas que alternativamente muestran sus ideas o afectos. Es una capacidad básica de todo ser humano, la forma de expresión de uno mismo, y tiene un valor intrínseco. A través de ella una persona aprende a conocerse, a conocer a los demás y a convivir.

Para que se dé un diálogo es necesaria la unión de un conjunto de elementos (Caballo, 1997):

La mirada. El contacto ocular es una señal de implicación y de interés. Los ojos, la expresión de la cara nos aporta información sobre las opiniones y sentimientos de la otra persona. En este aspecto, un diálogo constructivo supone escuchar sin interrumpir, sin hacer gestos de cansancio o desaprobación y seguir con atención los argumentos del otro.

La atención corporal. Ambas personas han de colocar sus cuerpos indicando que se están escuchando.

La retroalimentación, es decir, la expresión de comentarios que manifiesten escucha; porque establecer un diálogo supone saber escuchar más que saber hablar (Blanquet, J. 2013). De esta manera se puede dar pie a la honestidad y la espontaneidad, claves esenciales en el diálogo constructivo.

La autorrevelación, contar cosas de nosotros mismos. Todo ello bajo una actitud de respeto mutuo y constructiva, sea cual sea el grado de coincidencia en el asunto de la conversación.

En definitiva, el diálogo permite establecer las bases para resolver los conflictos interpersonales. Pero sólo es posible lograrlo si lo orientamos de forma constructiva, es decir, partiendo del principio de que todos tenemos sólo una parte de razón. Esto nos permite avanzar en el entendimiento mutuo. Porque la

finalidad del diálogo, no es la búsqueda de la verdad o de la objetividad, sino la comprensión entre las personas (Asensio, J.M., 2011).

Acuerdos

Los Acuerdos de Convivencia son herramientas que nos ayudan a manejar y ejercitar nuestras habilidades socioemocionales para crear un ambiente seguro, cómodo y afectivo, propicio para nuestro sano desarrollo individual y colectivo.

Negociación de conflictos

Cuando hablamos de negociar, nos referimos a una manera civilizada de resolver conflictos mediante un proceso de búsqueda y formalización de acuerdos, que satisfagan los intereses de cada parte. En el fondo lo que se busca es obtener aquello que por otros medios sería más costoso, esto asegurando compromisos duraderos de las partes, con el fin de lograr acuerdos útiles para las mismas.

Agresión verbal

Todo acto que causa un daño emocional o psicológico.

A través de gritos, ofensas, menosprecio, amenaza, intimidación, humillación, manipulación, burla y/o agravio.

Agresión psicológica

La Violencia psicológica no resulta fácil de definir o reconocer, pero en términos generales se designa como el uso deliberado del abuso psicológico, incluyendo el maltrato verbal, acoso, aislamiento y privación de los recursos físicos, financieros y personales, para controlar y manipular a la pareja o al ambiente más cercano. Hay violencia cuando se ataca la integridad emocional o espiritual de una persona y no sólo es violencia el abuso físico, los golpes, o las heridas; más terrible es la violencia psicológica por el trauma que causa porque todo el mundo no la puede ver. Los insultos incesantes y la tiranía que constituyen el maltrato emocional y psicológico socavan eficazmente la seguridad y la confianza de la víctima en sí misma.

Manifestaciones de la violencia psicológica

Abuso verbal: Rebajar, insultar, ridiculizar, humillar, utilizar juegos mentales e ironías para confundir, etc.

Intimidación: Asustar con miradas, gestos o gritos. Arrojar objetos o destrozar la propiedad.

Amenazas: De herir, matar, suicidarse, llevarse a los niños.

Abuso económico: Control abusivo de finanzas, recompensas o castigos monetarios, impedirle trabajar aunque sea necesario para el sostén de la familia, etc.

Abuso sexual: Imposición del uso de anticonceptivos, presiones para abortar, menosprecio sexual, imposición de relaciones sexuales contra la propia voluntad o contrarias a la naturaleza.

Aislamiento: Control abusivo de la vida del otro, mediante vigilancia de sus actos y movimientos, escucha de sus conversaciones, impedimento de cultivar amistades, etc. Se le hace el vacío a la víctima, ni le hablan, ni la miran y entonces se va creyendo que se merece ese trato.

Desprecio: Tratar al otro como inferior, tomar las decisiones importantes sin consultar al otro.

Agresión física

Todo acto en el que se usa la fuerza contra una o varias personas que le ocasiona cualquier tipo de daño en su integridad física.

Golpes, patadas, bofetadas, empujones, o cuando se usan objetos o armas que causan lesión en el cuerpo de la víctima.

Competencias Ciudadanas

Cátedra de la Paz

El 25 de mayo de 2015 el Presidente de la República Juan Manuel Santos firmó el decreto que reglamenta la Ley 1732 de 2015 la implementación de la Cátedra de La Paz en todas las instituciones educativas del país de preescolar, básica y media, tanto de carácter oficial como privado.

La Cátedra de la Paz tiene como objetivo fomentar el proceso de apropiación de conocimientos y competencias relacionados con la paz en nuestro país. Esto implica que se abordarán temas culturales, sociales, económicos y de memoria histórica que buscan ayudar a reconstruir el tejido social, promover la prosperidad y garantizar la efectividad los principios, derechos y consagrados en la Constitución. La cátedra girará en torno a 3 temas: Cultura de la paz: que se refiere a la vivencia de los valores ciudadanos, los Derechos Humanos, el Derecho Internacional Humanitario, la participación democrática, la prevención de la violencia y la resolución pacífica de los conflictos. La Educación para la paz, que se refiere a la apropiación conocimientos y competencias ciudadanas para la convivencia pacífica, la participación democrática, la construcción de equidad, respeto por la pluralidad, los Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario. Por último, la cátedra tocará temas de Desarrollo sostenible, alrededor del cual se realizarán discusiones sobre crecimiento económico, calidad de la vida y bienestar social, basándose en la idea de que no se pueden agotar los recursos naturales renovables en que se sustenta, ni deteriorar el medio ambiente.

Todas las instituciones educativas deberán incluir dentro de sus currículos la Cátedra de La Paz antes del 31 de diciembre de 2015. La cátedra deberá estar articulada con áreas del conocimiento como ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia, ciencias naturales y educación.

Categorías de Educación para la Paz **Temas del Decreto Reglamentario 1038**

Convivencia Pacífica

Resolución pacífica de conflictos. Prevención del acoso escolar

Participación ciudadana

Participación política. Proyectos de impacto social

Diversidad e identidad

Diversidad y pluralidad. Protección de las riquezas culturales de la Nación

Memoria histórica y reconciliación

Memoria histórica. Historia de los acuerdos de paz nacional e internacional.

Desarrollo sostenible

Uso sostenible de los recursos naturales. Protección de las riquezas naturales de la Nación

Ética, cuidado y decisiones

Justicia y Derechos Humanos. Dilemas morales. Proyectos de vida y prevención de riesgos

Derechos Humanos

Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición. Entre los derechos humanos se incluyen el derecho a la vida y a la libertad; a no estar sometido ni a esclavitud ni a torturas; a la libertad de opinión y de expresión; a la educación y al trabajo, entre otros muchos. Estos derechos corresponden a todas las personas, sin discriminación alguna.

Artículo 1.

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2.

Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3.

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4.

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5.

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6.

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7.

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8.

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9.

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10.

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11.

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12.

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13.

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14.

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15.

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16.

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17.

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18.

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19.

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20.

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21.

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22.

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23.

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24.

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25.

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez,

viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26.

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27.

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28.

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29.

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30.

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

METODOLOGÍA

La institución educativa trabajará con los estudiantes y sus familias de la siguiente manera:

Aprendizaje significativo y Trabajo colaborativo con los estudiantes y las familias.

Área de Constitución y Democracia

Contenidos y socialización del Código de Convivencia Ciudadana

Contenidos y socialización de la Ley de infancia y Adolescencia

Contenidos y socialización de la ley 1620 del 2013 de Convivencia Escolar

Área de Ética y Cátedra de la Paz

Contenidos y socialización del Manual de Convivencia de la institución

Contenidos y socialización de Competencias Ciudadanas

Contenidos y socialización de Cátedra de La Paz

Bullying

Área de Religión y Proyecto de Vida

Manejo de emociones

Familia

Problemas familiares y familias disfuncionales

Prevención de la violencia

Prevención del alcoholismo

Prevención de sustancias psicoactivas

Diálogo, negociación, mediación en conflictos

Construcción de acuerdos

Área de informática

Manejo de redes sociales

Uso del tiempo libre y tiempo en la red

Delitos informáticos y peligros de las redes sociales

Elección del gobierno escolar institucional

Elección del gobierno escolar en el aula

Elección de los Gestores de Convivencia y Paz, tanto docentes como estudiantes

Escuelas de Padres:

Escuela de Padres de Enero: Socialización de los documentos institucionales, comunicación con docentes, elección de gobierno escolar.

Escuela de Padres de Junio: capacitación sobre familia y actividades lúdicas

Escuela de Padres de Diciembre: Estímulo a padres de familia y capacitación con entidades del municipio

Escuela de Padres y Convivencia Estudiantil: Una jornada por grado, según las problemáticas presentadas con los estudiantes y sus familias. Asesoría psicológica. Jornada padres e hijos.

Trabajo interinstitucional con Comisaría de Familia: remisión de faltas que corresponden a Comisaría. Remisión de asuntos familiares.

Trabajo interinstitucional con Centro de Salud: remisión de estudiantes enfermos, estudiantes heridos, estudiantes que necesitan valoración.

Trabajo interinstitucional con la Policía Nacional: programa DARE y socialización del Código de Convivencia Ciudadana

Trabajo interinstitucional con Salud Pública: campañas de prevención de alcoholismo, drogas. Campañas contra la violencia.

Trabajo interinstitucional con Personería sobre Derechos Humanos

TRABAJO TRANSVERSAL DE LOS HILOS CONDUCTORES EN TODAS LAS ÁREAS DURANTE EL SEGUNDO PERIODO

ESTRATEGIAS

Folletos dirigidos a familias, con el fin de invitarles de manera amena y cercana a reflexionar sobre aspectos que marcan su interacción con la institución educativa y con la experiencia pedagógica de los estudiantes. Les anima a visibilizar y a profundizar sus saberes y capacidades para ejercer su rol de cuidado y crianza y participar desde el principio de corresponsabilidad en el proceso educativo.

Folleto con los protocolos de prevención con enfoque pedagógico para consumo de SPA, Suicidio, violencia basada en género, y material pedagógico para prevenir el maltrato infantil.

Programa de Radio PUYANA RADIO, en la que se incluye un programa dirigido a familias y para primera infancia, secundaria y media actividades para el desarrollo socioemocional.

Charlas con estudiantes y padres de familia sobre temas de salud, manejo de emociones, prevención de consumo de alcohol y drogas; entre otros.

Una estrategia de acompañamiento, escucha y trabajo en equipo permanente con los padres de familia y los estudiantes en el que se incluye el fortalecimiento de capacidades de liderazgo y trabajo colaborativo.

Encuentros para asistencia técnica con la secretaría de educación para que fortalezca el uso del Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar, el trabajo de proyectos transversales en el marco de la flexibilidad académica.

Fortalecer los factores protectores y para la prevención frente al consumo de sustancias psicoactivas, embarazo en adolescencia, conducta suicida, violencias o la asunción de comportamientos de riesgo.

Programas de promoción de derechos, educación para la sexualidad y formación en competencias socioemocionales para desarrollar en la cotidianidad de la vida escolar.

Ante presuntos hechos de vulneración de derechos y de alteración de la convivencia escolar, se debe realizar el reporte a través del Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar -SIUCE o de los mecanismos dispuestos por la institución educativa y por la entidad territorial, así como activar las rutas de atención correspondientes.

Incentivar el cuidado y autocuidado y favorecer la expresión y manejo de emociones que permita a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes afianzar las relaciones consigo mismo y con sus pares.

Afianzar capacidades de los maestros y maestras para identificar alertas tempranas a través del desarrollo de estrategias de observación y seguimiento

que permitan identificar comportamientos y expresión de emociones y sentimientos asociados a situaciones que de seguirse presentando pueda conllevar a una vulneración.

Avisar de manera inmediata a las entidades respectivas, para la prevención y detección de eventos como violencias, conducta suicida, intimidación en redes sociales, consumo de sustancias psicoactivas, embarazo en adolescentes, entre otras, que requieran la intervención inmediata o la activación de la ruta pertinente.

Fortalecer la alianza familia – escuela. Bajo el principio de corresponsabilidad definido en el artículo 10 de la Ley 1098 de 2006, se debe fortalecer a las familias y cuidadores de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en su compromiso por unir esfuerzos con el establecimiento educativo y generar estrategias que, sin desconocer sus responsabilidades y ocupaciones, permitan diversas formas de participación en actividades de integración como miembros de la comunidad educativa.

Concientizar a la familia de tener en cuenta que los miembros de las familias también necesitan conversar, dialogar e intercambiar saberes, conocimientos, creencias, recursos, dificultades ante la vida, y así poder crecer y aprender con otros.

Fortalecer a la familia en competencias socioemocionales, al cuidado y autocuidado y al respeto a la vida.

Capacitar a la familia para que establezca lazos afectivos que se convierten en el primer factor protector para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por esto es importante consolidar procesos de comunicación permanente con las familias y cuidadores, así como identificar quienes no cuentan con una red de apoyo y potenciar la creación de estas para aportar a la garantía de sus derechos.

Fortalecer la alianza escuela - familia es determinante para su protección.

Fortalecer el Comité Escolar de Convivencia. Posicionar el Comité Escolar de Convivencia de la institución educativa en su función principal de apoyar los procesos de promoción y seguimiento a la convivencia escolar, a la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la prevención y mitigación de la violencia escolar.

Fortalecer las acciones de promoción de la convivencia pacífica, la promoción de derechos humanos, sexuales y reproductivos, equidad de género, y la identificación de situaciones de vulneración.

Promover espacios seguros. Consolidar espacios de intercambios de saberes con padres, madres, cuidadores, docentes, niños, niñas, adolescentes y jóvenes, para generar entornos protectores que garanticen el goce efectivo de los derechos.

Promover espacios de interacción seguros, con el apoyo de las autoridades locales, para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, con estrategias que permitan prevenir riesgos relacionados con violencias, sustancias psicoactivas, explotación sexual, mendicidad, entre otras.

Realizar el programa radial todos los jueves, para promover estrategias de divulgación masiva sobre los eventos de interés, orientadas a la prevención de situaciones que afecten el desarrollo de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, así como para la orientación y activación de rutas.

Informar sobre las líneas dispuestas para brindar orientación y atención, las cuales están disponibles todos los días durante las 24 horas: Línea Gratuita Nacional: 018000918080, y Línea de Protección 141 (ICBF). WhatsApp: 3202391685, 3208655450 y 3202391320. Línea 155 (Mujeres) y Línea 123 (Urgencias), y Línea 122 Fiscalía General de la Nación.

Garantizar confidencialidad de la información sobre la salud de los niños, niñas, adolescentes, y jóvenes, y cualquiera de los miembros de la comunidad educativa con el fin de prevenir cualquier estigma y discriminación dentro de la institución educativa.

Estrategias de comunicación y sensibilización que permitan a la comunidad educativa identificar los riesgos que están presentes en los espacios como: parques, vía pública, vecindarios, entornos digitales (ciberacoso violencia sexual, grooming, sexting o sextorsión), entre otros. Implementar las estrategias en coordinación con las instituciones de salud, protección, justicia.

Fomentar la participación y el liderazgo de niñas, niños, adolescentes y jóvenes en la construcción de acuerdos para la convivencia y la apropiación de las medidas de bioseguridad. De igual forma en la prevención de situaciones de riesgo que puedan presentarse en los diferentes entornos donde interactúan y facilitar el seguimiento y evaluación de las medidas con su participación.

Activación de rutas. La institución educativa deberá establecer un directorio con los contactos de las entidades que brindan la atención en salud, protección y justicia cuando se identifique un caso de violencias especialmente violencia sexual y violencias en el entorno hogar o fuera de él, que requiera el restablecimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes. La ruta debe activarse siempre priorizando la atención inmediata en salud para que luego los organismos de protección y justicia operen de acuerdo con cada situación. El establecimiento educativo en coordinación con las secretaría de educación y las familias, deberán hacer monitoreo constante del estado de atención brindada y en ningún caso podrán entregar información a medios de comunicación para proteger la integridad de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Se recomienda que ante cualquier información a la opinión pública, sea una fuente autorizada por la secretaría de educación la que emita la información.

La institución educativa deberá activar la ruta intersectorial de atención integral a las violencias, especialmente violencias basadas en género (incluyendo violencia sexual) (Casos Tipo III según la Ley 1620 de 2013) y violencias en el

entorno hogar o fuera de él, con las instituciones de salud, protección y justicia para la atención y el restablecimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Protección a poblaciones especiales. Generar espacios de diálogo y reflexión frente al respeto por la diversidad y el valor de la vida. Considerando que se pueden presentar prácticas de discriminación por diferentes razones asociadas a las condiciones socio económicas generadas por la pandemia o estigmas de riesgo de contagio de COVID-19 en casos como hijos de profesionales de la salud, personas que viven en zonas de alto riesgo, familias con pacientes contagiados por COVID-19, migrantes, entre otros, los espacios de intercambio y reflexión resultan fundamentales para garantizar una sana convivencia y fortalecer el desarrollo socioemocional.

Situaciones de tensión. Prevenir e identificar situaciones que generan tensión, miedo, ansiedad o irritabilidad que puedan desencadenar comportamientos de agresión física o verbal entre los integrantes de la comunidad educativa.

Conducta Suicida. Identificar las señales de riesgo. Los cambios de comportamiento o la expresión de pensamientos o ideas que indiquen una ideación o plan suicida tales como: cambios intensos de ánimo, sentirse atrapado o sin salida, angustia o desesperación, aislamiento de familiares, amigos y sociedad en general, pérdida de la esperanza, desagrado por actividades que anteriormente disfrutaba, irritabilidad, descuido por su apariencia, alteraciones en el sueño y el apetito, aumento en el consumo de sustancias psicoactivas (principalmente alcohol), acciones riesgosas o imprudentes, acciones que sugieran una despedida (dejar todo en orden, regalar sus cosas, entre otras), ausencia de planes a futuro, búsqueda en línea de formas para suicidarse.

Primeros Auxilios Psicológicos. Ante la identificación de señales o riesgos de conducta suicida se debe ofrecer de inmediato contención emocional que permita la identificación de una red de apoyo y búsqueda de orientación profesional. Es importante identificar quién dentro del establecimiento educativo tiene las competencias para prestar estos primeros auxilios psicológicos. En el caso de la institución lo hará el titular del estudiante y se contactará de inmediato al guía espiritual de la familia del estudiante.

Canalización a servicios de Salud. La institución educativa deberá activar la ruta para la atención del caso en el servicio de salud mental; debe hacer seguimiento al cumplimiento del plan de cuidado que prescriba el profesional de la salud.

En caso de que se tengan claras intenciones de morir y existan signos inminentes que sugieran que la persona está a punto de intentarlo (amenaza de lastimarse, hablar de querer morir, buscar acceso a objetos letales en momentos de desesperación y angustia), se deben activar las rutas de atención de emergencias.

Consumo de sustancias psicoactivas. Prevención de factores de riesgo como el acercamiento social a las sustancias con las personas que comparte el aislamiento preventivo, el acceso disponible, los retos entre pares que facilitan

el inicio temprano del consumo de alguna sustancia psicoactiva. Canalización al servicio de salud, de los casos de consumo identificados. Remisión a la EPS en la cual se encuentre afiliado el estudiante para valoración específica.

Embarazo adolescente. Adelantar procesos de prevención desde la ética del cuidado y autocuidado para el desarrollo integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, la educación de la sexualidad, el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, y las competencias ciudadanas, entendidas como una de las competencias básicas que se enmarcan en la perspectiva de derechos, brindando herramientas para que cada estudiante pueda respetar, defender y promover los derechos fundamentales, relacionándolos con las situaciones de la vida cotidiana en las que éstos pueden ser vulnerados, tanto por las propias acciones, como por las acciones de otros.

Informar y formar de manera veraz, objetiva e integral, a estudiantes, docentes y familias, sobre los aspectos del desarrollo humano asociados a las situaciones conflictivas que se presentan en el proceso de aprender a vivir durante la vida escolar y que retan el crecimiento personal.

Promover la comprensión y la reflexión sobre los enfoques de derechos, de derechos sexuales y reproductivos, diferenciales, y su impacto en las relaciones sociales y en el desarrollo de competencias socioemocionales y ciudadanas.

Promover acciones de cambio de comportamientos y de prácticas sociales a través de procesos de reconocimiento, cambio de paradigmas en la escuela, participación e investigación, toma de decisiones, construcción del proyecto de vida, empoderamiento, reflexión, autoconocimiento y autoestima. Reconocer y valorar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes por sí mismos, reconocer sus logros.

Identificación de casos. Ante un caso de embarazo en adolescentes, la institución educativa deberá verificar que la adolescente está siendo atendida por salud o activar ruta para la prestación de un servicio de salud. Si se configura en un caso de violencia sexual deberá activar la ruta correspondiente de forma inmediata a un servicio de salud.

Seguimiento a las adolescentes en estado de gestación. Para la protección tanto de la madre como del bebé se debe verificar concepto médico para definir la posibilidad de trabajo académico en casa y/o retorno gradual y progresivo a la presencialidad bajo el esquema de alternancia y brindar acompañamiento para garantizar su derecho a la educación, a través de los procesos de flexibilización o los apoyos que se acuerden como pertinentes durante el embarazo, en la lactancia y en momentos posteriores.

Establecer seguimiento periódico y eficiente a través de los canales de comunicación definidos (telefónico, correo electrónico, WhatsApp, entre otros) para facilitar la interacción entre los maestros, los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y sus familias.

Hacer seguimiento del comportamiento del niño, niña, adolescente o joven e incluirlo en talleres, actividades y estrategias que realice la institución educativa y que promuevan experiencias que le ayuden a tomar decisiones y consolidar su proyecto de vida.

Promover el fortalecimiento de los vínculos afectivos y hacer seguimiento junto con las familias, a las valoraciones médicas y los procedimientos terapéuticos recomendados, si es el caso.

Determinar el equipo encargado de hacer el seguimiento; pueden hacer parte la rectora, los profesionales de apoyo de las entidades municipales o los docentes GESTORES DE CONVIVENCIA Y PAZ que lideren temas relacionados con convivencia escolar.

Establecer bases de datos de seguimiento uno a uno de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que se encuentren en atención en salud o situaciones de convivencia; se incluya los avances y progresos; así como mecanismos de comunicación y situaciones que se presenten relacionadas con el estado de salud o afectación psicosocial producto del aislamiento, presencialidad o por condiciones particulares.

RECURSOS

Recursos humanos

Estudiantes
Familias
Docentes
Rectora
Comisaría de Familia
Personería
Salud Pública
Centro de Salud
Iglesia Católica
Iglesias Cristianas
Policía Nacional

Recursos Financieros

Capacitaciones: 500.000
Convivencias: 1.300.000
Escuelas de Padres: 600.000
Programas de radio: 1.000.000

Recursos Materiales

Video beam
Portátil
Papelería
Folletos
Micrófono
Parlantes

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Elaboración del Cronograma anual

Distribución de funciones a los docentes

Conformación del EQUIPO DE GESTORES DE CONVIVENCIA Y PAZ
DOCENTE

Diseño del PLAN OPERATIVO ANUAL DEL PROYECTO DE CONVIVENCIA
ESCOLAR, CULTURA CIUDADANA Y PAZ

Diseño del plan de área con los contenidos transversales

Primera Escuela de Padres

Elección de los representantes de familia la gobierno escolar

Elección del gobierno escolar de aula

Elección de los gestores de convivencia y paz de estudiantes.

Elección de personero y contralor

Izada de bandera de posesión del gobierno escolar.

Desarrollo de convivencia por grado

Escuela de Padres de Familia de junio

Celebración del día de la Paz

Jornada de prevención del consumo de alcohol

Jornada de prevención de la violencia contra la mujer

Jornada de divulgación de los derechos sexuales y reproductivos

Desarrollo de la semana cultural de integración entre estudiantes y sus familias.

Comunicación constante durante todo el año con autoridades locales

Comité de Convivencia Mensual

REFERENCIAS

Cátedra de la paz.

<https://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/orientacionesedupaz.pdf>

Competencias Ciudadanas.

https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-235147.html?_noredirect=1

Código Nacional de convivencia ciudadana

<https://www.policia.gov.co/codigo-nacional>

convivencia#:~:text=El%20C%C3%B3digo%20Nacional%20de%20Seguridad,a%20un%20problema%20de%20car%C3%A1cter