

Construyendo puentes: el camino hacia la paz activa y la salud mental

entrevista

Por Isabel Merino
(imerino@usfq.edu.ec)

Para esta edición de educar para la paz hemos contactado a Omar Rodríguez, un destacado mediador de conflictos, facilitador en desarrollo humano y promotor de paz. Es director para el Ecuador de la Fundación Cemproc, especializada en la creación de programas para fomentar la resolución pacífica de conflictos y la paz activa.

Además de su labor profesional, Omar tiene un profundo interés en mejorar la calidad de vida a través de estrategias enfocadas en la salud mental, tales como el *mindfulness* y la gestión del estrés, la ansiedad y el miedo.

Omar, se habla mucho de educar para la paz, de implementar estrategias en el aula que fomenten y que funcionen como promoción y prevención. ¿Cómo definirías tú la educación para la paz?

La educación para la paz es brindar herramientas educativas que permitan manejar los conflictos de manera pacífica, y, a través de ello, promover la paz en las áreas de influencia, ya sea en el trabajo, la familia o la sociedad en general. Es muy fundamental también que nuestros estudiantes conozcan los derechos humanos fundamentales, ya que, a pesar de que estos derechos existen desde hace tiempo, la mayoría de las personas aún no los conocen. La base de todo es respetar a los demás y



Omar Rodríguez
Director para el Ecuador
de la Fundación Cemproc

respetarse a uno mismo. Si incorporamos estos elementos, podemos construir una sociedad mucho más justa y funcional, lo que generará una mejor comunidad para todos.

Escuchamos tanto la palabra paz, que se ha convertido incluso en un término muy subjetivo. Para una persona puede tener un significado muy diferente que para ti o para mí. ¿Cómo defini-

Para que nuestros estudiantes desarrollen competencias es importante que se sientan escuchados e importantes, que formen parte de las soluciones en los conflictos. Nuestros estudiantes deben ser promotores de paz.

rías el concepto de paz, y para qué educar para la paz?

Cuando se pregunta qué es paz, la mayoría de las personas considera que paz es no tener problemas. Piensan que es estar libre de conflictos, de situaciones que causen estrés y malestar en general. Sin embargo, la paz verdadera no es únicamente la ausencia de problemas, sino la manera cómo se los resuelve y se los previene.

Sí, es esencial trabajar desde la prevención, pero una vez que un problema se da hay que buscar las estrategias para solucionarlo, pensando no en lo inmediato, sino a futuro. Un ejemplo a corto plazo es el uso de la violencia, lo cual podría parecer extremadamente efectivo; sin embargo, no

lo es. Claro, podemos lograr que la persona cumpla con lo requerido, pero a largo plazo estamos dañando la relación. La persona lo hará por miedo, pero eso no significa que esté construyendo algo bueno; por el contrario, estaría generando rebeldía, ira. Pensaría que la violencia es un camino para solucionar cosas, y no es así.

Como sociedad estamos muy acostumbrados a que en el mundo todo se maneje con violencia; en la calle hay delincuencia política, delincuencia social; hasta en las películas vemos que los superhéroes solucionan los problemas a golpes, no hablan o conversan para mejorar la situación. De manera inconsciente pensamos que eso realmente es una manera de solucionar, pero no es así.

Lo que buscamos es una paz activa, que nos invite a buscar solucionar a los problemas cuando ya se dieron, y también buscar la manera de prevenir. Muchas veces vemos los conflictos como algo negativo y no visualizamos que los conflictos pueden ser una excelente oportunidad para construir relaciones más saludables y sólidas, lejos de destruir. Es al construir que se fortalecen las relaciones.

¿Cómo podemos integrar estos principios dentro de nuestro currículo educativo de una forma transversal?

Tenemos que considerar la paz como un estilo de vida; no puede estar solamente asociada a lo académico, a lo educativo; tiene que estar en todas las áreas de nuestras vidas. Lo ideal sería que todos nos convirtiéramos en pacificadores de nuestras vidas y de las de los demás. Un pacificador



Es una era en que estamos híper comunicados, pero al mismo tiempo totalmente desconectados.



es alguien que trabaja por la paz de manera activa, que cuando hay problemas los interviene, no solamente se convierte en observador. En el currículo educativo, el problema es cuando se lo quiere convertir en una materia. Por ejemplo: en Educación para la Paz vamos a aprender en qué año nació Mahatma Gandhi, qué hizo, qué logró o consiguió; y se convierte en una cosa histórica, pero no se entiende la esencia de lo que hizo Gandhi. ¿Cómo logró hacer todo eso una sola persona, un cambio que hasta ahora sigue afectando a la humanidad? Enseñó que la no-violencia funciona y que es totalmente efectiva.

Entonces, es fundamental que, primero, los docentes se empoderen de lo que es la cultura de paz en sus propias vidas, y con base en ese ejemplo transmitan esa información a sus niños o jóvenes.

Aunque parezca extraño, las sociedades primitivas funcionaban muy bien porque había conexión, había interés mutuo, estaban relacionados los unos con los otros.

Por otro lado, si nos basamos en la metodología de disciplina positiva de educar sin violencia, pero de una manera efectiva, recordemos que antes de corregir hay que conectar.

Si el niño o joven percibe que no estamos interesados, entonces no vamos a tener su atención. Por el contrario, si percibe que nuestro interés es auténtico, va a conectar y va a prestar atención al mensaje que estoy transmitiendo.

Es por esto por lo que a mí me resulta complejo introducir este tema como una materia más, o transmitir que está relacionada con las otras, porque debe ser una forma de vida, no solo en el aula, sino en la vida fuera del aula. Es involucrarse en todas las áreas y en cada persona.

Es como montar bicicleta: si no te sientas y prácticas no vas a aprender. Al comienzo te vas a caer, porque no eres experto. De igual forma, la paz está íntimamente relacionada con la comunidad, no puedo buscar únicamente mi paz y que no me interese lo que sucede con los demás. Necesita-

mos hacer esto como una forma de vida, no únicamente a través de un tema académico de aprendizaje o simplemente con el fin de buscar estrategias.

¿Qué habilidades o competencias consideras que desarrollan los estudiantes cuando implementamos una cultura de paz?

Para que nuestros estudiantes desarrollen competencias es importante que se sientan escuchados e importantes, que formen parte de las soluciones en los conflictos. Nuestros estudiantes deben ser promotores de paz. De esta manera aprenden solidaridad y desarrollan empatía, asertividad y respeto.

¿Qué estrategias te gustaría compartir para implementar culturas de paz?

Algo que funciona extraordinariamente bien, tanto en el aula como en la familia, son las asambleas. Sí, asambleas de comunidad o asamblea de familia. Estas asambleas buscan generar espacios positivos en los que se destaca lo valioso que se ve en los demás; se trata de un reconocimiento a cada uno. Luego también se habla de las situaciones que necesitan cambios o requieren apoyo.

Otra actividad que ha funcionado es el buzón de sugerencias, un espacio donde todos pueden comunicarse y expresar sus necesidades.

Creo que como docentes también tenemos que irnos preparando para poder liderar este tipo de actividades, que a veces nos sacan de nuestra zona de confort. ¿Qué desafíos enfrenta la educación en esta búsqueda de promover culturas de paz?

Tenemos que considerar la paz como un estilo de vida; no puede estar solamente asociada a lo académico, a lo educativo; tiene que estar en todas las áreas de nuestras vidas.

Bueno, lo primero es analizar qué está pasando con nuestra propia paz personal, qué pasa con nuestra propia vida. Conviene aprender primero cómo manejar los problemas personales, que no nos destruyan y que no los llevemos al trabajo o a la casa.

Los docentes trabajan con otros seres humanos, es muy fácil cargarse los problemas de otras personas. Ahí viene el asunto del *burnout*. Hay que buscar estrategias de cómo encontrar nuestra propia paz. Si no tengo paz personal, no la puedo dar a otras personas.

Por otra parte, vivimos una época extremadamente compleja, ahora incluso con la aparición de la inteligencia artificial, que cambió totalmente el escenario. Todo se está transformando de una manera considerablemente rápida: las relaciones, la manera como nos comunicamos. Es una era en que estamos híper comunicados, pero al mismo tiempo totalmente desconectados.

Es una cosa muy extraña; tú ves gente que sale a comer y cada uno está en su celular, nadie está prestando atención a la conversación del otro. Las familias están juntas, pero cada uno está en su propio mundo. Tenemos que actualizarnos para llegar a nuestros estudiantes e intentar entrar en su mundo; ellos no pueden entrar en el mundo de los adultos. Solo con la tecnología tenemos una realidad completamente diferente.

¿Qué papel juega la educación para la paz en la construcción de sociedades más justas y equitativas?

La educación para la paz puede traer sociedades mucho más evolucionadas, no solamente con un tema de tecnología, sino a nivel humano. Aunque parezca extraño, las sociedades primitivas funcionaban muy bien porque había conexión, había interés mutuo, estaban relacionados los unos con los otros. Es importante salir de este pensamiento que cada vez nos mete más y más en el egoísmo y en el egocentrismo: primero yo, segundo yo, y tercero yo. Lo que pasa con los que me rodean y lo que afecta a los demás, tarde o temprano me va a afectar.

A pesar de que hemos evolucionado y que el comportamiento humano se ha transformado, las necesidades fundamentales no han cambiado. Los niños y los jóvenes necesitan sentir que son importantes.

La esencia humana no ha cambiado; seguimos necesitando este reconocimiento, este amor, esta aceptación, necesitamos interactuar con los demás, a pesar de toda la tecnología. Si los docentes van hacia ese lado, de ver la parte humana más necesitada, se cambia totalmente el ambiente y la clase se desenvuelve en un ambiente más tranquilo.

Agradecemos a Omar por el espacio. Creo que nos vamos con muchas tareas y una renovada ilusión. La intención de este espacio es dejar a los docentes esa semillita de empezar con un cambio personal, para luego devenir esa onda que busca expandirse y que es capaz de alcanzar a los demás.