



Ahimsa no-violencia activa

Año XIII, núm. 142 Febrero, 2017

Paz y no-violencia: una sinergia de esfuerzos | El estrés y la no-violencia | La microtécnica de la reformulación en la mediación

Hilda Carmen Vargas Cancino, investigadora del Instituto de Estudios sobre la Universidad, coordinadora del Programa de Estudio, Promoción y Divulgación de la No-Violencia, uaem. Contacto: no-violencia_1@hotmail.com | (01722) 214 53 53 | Paseo Tollocan núm. 1402, Cerro de Coatepec, C.P. 50110, Toluca, México | Facebook.com/noviolencia.uaem.

Material editado en coautoría por la Codhem y la UAEM.
Número de autorización del Comité Editorial Codhem: CE/PP/03/17.

Paz y no-violencia: una sinergia de esfuerzos

Las acciones aisladas no funcionan. Tanto la cultura de paz como la no-violencia tienen que fusionar esfuerzos para generar cambios en todos los espacios: aulas, familia, trabajo, comercio, sociedad en general y naturaleza.

Cualquier ejercicio, curso, técnica, lectura, canto, danza, etc. que logre generar conciencia y cambios que transformen el sometimiento en libertad, la mentira en verdad, la injusticia en justicia, el hiperconsumo en consumo responsable, la cerrazón en apertura, etc. será válido para crear una nueva sociedad más armónica y sostenible.

"Vivimos en una época que la gente es cada vez más individualista (pone su propio crecimiento y progreso por encima de casi cualquier consideración), pero paradójicamente, hemos descubierto que necesitamos a los otros para encontrarnos a nosotros mismos".

JOSEPH P. FOLGER y TRICIA S. JONES



Los niños tendrán la capacidad para manejar el estrés si se les enseña, pero también es importante que ellos, complementariamente, lleven un estilo de vida saludable, es decir, que duerman, coman bien y se ejerciten de manera constante; asimismo, resulta relevante el trato cordial y las relaciones sanas con quienes les rodean. Los aspectos mencionados son una herramienta educativa para manejar el estrés, éstos facilitarán la práctica no-violenta con todo su entorno.³

El estrés y la no-violencia

Un mal manejo del estrés puede traer como consecuencia conductas violentas; por ello, generalmente éste se identifica dentro de un ámbito negativo, ya que se le considera como una parte perturbadora del equilibrio y la estabilidad psíquica de los seres; sin embargo, Mary E. Muscari en su libro *Not my kid: 21 steps to raising a non-violent child* menciona "Stress is a part of everyday life for both you and your child. Some people love stress and are very productive under pressure. Others dread it and fall apart".¹

Una persona que tiene niveles muy elevados de estrés y que no sabe manejarlo presenta muchas repercusiones físicas y actitudinales; no obstante, resulta preocupante que las conductas violentas aparezcan con mayor frecuencia.

El problema en la actualidad es la concepción que se tiene del tema; considerarlo como un problema, pasa a ser algo que no debe formar parte de la vida cotidiana, sin embargo, "Little stress can be as bad as too much stress because constant boredom can make you feel sad and even depressed. The key to the balancing act is stress management".²

Por lo tanto, el estrés es una parte importante en la vida que puede crear la tensión necesaria para seguir en movimiento; éste no es el problema, sino el temor a él y el desconocimiento de cómo manejarlo, de ahí la importancia de generar un entrenamiento en el control del mismo.

La microtécnica de la reformulación en la mediación

La mediación es un sistema que, entre otros aspectos, se caracteriza por crear conciencia para lograr un acuerdo entre los actores de un conflicto a través de un tercero. Para poder llevarla a cabo, la especialista en esta materia, Marínés Suares, sugiere algunas microtécnicas, como la reformulación o el efecto de re-encuadre, éste permite crear o modificar el contexto, por tal razón, también se le denomina como re-contextualización. "Las reformulaciones operativas serían aquellas que producen el efecto de 're-encuadrar', 're-enmarcar' o 're-contextualizar', es decir, que permiten entender desde otro contexto el problema o la situación."⁴

¹ El estrés es una parte de la vida cotidiana tanto para usted como para su hijo. Algunas personas aman el estrés y son muy productivos bajo presión, otros lo temen y se desmoronan. Muscari, M. *Not my kid: 21 steps to raising a nonviolent child*. The university of Scranton Press, United States, 2002, p. 97.

² Poco estrés puede ser tan malo como demasiado estrés, porque el aburrimiento constante puede hacerte sentir triste e, incluso, deprimido. La clave del equilibrio el manejo del estrés, *op cit*.

³ Zenyazhe Rebeca Villa Aguayo, psicóloga y colaboradora en prácticas del Programa de Estudio, Promoción y Divulgación de la No-violencia, Instituto de Estudios sobre la Universidad (IESU).

⁴ Marínés Suares, *Mediación. Conducción de disputas, comunicación y técnicas*, Buenos Aires, Paidós, 1996, p. 280.