



La violencia nuestra de cada día: Entenderla para erradicarla

Our Everyday Violence: Understanding It to Eradicate It



*Manuel Antonio Rivera-Acevedo*¹

Universidad de Puerto Rico

Recinto de Río Piedras

San Juan, Puerto Rico

rivace1952@gmail.com

Recibido 7 de julio de 2015 • Corregido 4 de julio de 2016 • Aceptado 16 de agosto de 2016

Resumen: El aumento de episodios violentos en los escenarios más diversos y en las más variadas manifestaciones invita a ponderar si la violencia es un fenómeno permanente en la vida de personas y pueblos o si puede ser erradicada a través de acciones específicas. Las profesiones aliadas a la salud mental, entre las que están la consejería profesional, la psicología y el trabajo social, tienen una responsabilidad social irrenunciable en la atención a tantas personas y grupos que han visto truncadas sus vidas por la violencia. Así mismo, junto a las profesiones que trabajan en el campo de la educación, deben colaborar en la creación de nuevas maneras de pensar sobre la violencia y la paz que lleven a acciones concertadas con las que se pueda erradicar lo más completamente posible la primera y asentar sólidamente la segunda.

Palabras claves: Violencia, paz, cultura de la violencia, paz positiva.

Abstract: The increase of violent episodes in the most diverse scenarios and the most varied manifestations makes us wonder if violence is a permanent characteristic in lives of both people and countries, or if it can be eradicated with specific actions. Mental health professions, such as counseling, psychology, and social work, in tandem with professionals working in academic scenarios, have an unavoidable social responsibility in caring for so many people and groups who have seen their lives cut short by violence. Both professional classes must work together in promoting new ways of thinking about violence and peace conducting to specific actions that eradicate the former and promote the latter.

Keywords: Violence, peace, culture of violence, positive peace.

¹ Posee Bachillerato en Artes en Filosofía de la Universidad Central de Bayamón, Puerto Rico; Bachiller en Teología de la Universidad Pontificia de Salamanca, España; Maestría en Educación con especialidad en Consejería de la Universidad Central de Bayamón, Puerto Rico; y Doctorado en Educación de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Desde el 2010 está certificado por la *National Board of Certified Counselors*. Desde finales de 2006 trabaja como consejero profesional en el Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE) del Recinto de Río Piedras de la Universidad de Puerto Rico.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Introducción

Abundan los reclamos en los que se pide –y hasta se exige– una acción concertada entre todos los estamentos sociales, a fin de responder eficazmente a la violencia nuestra de cada día y construir sociedades que vivan en paz. Desde los escenarios públicos y privados en los que las personas construyen su vida y los pueblos escriben su historia, se clama por un proyecto, un plan o un programa que erradique, ataje o –al menos– aminore un fenómeno que da lugar a otros males sociales y que, a la misma vez, se alimenta de ellos. Son múltiples las frases lapidarias que adjudican responsabilidad al Estado, las instituciones civiles y religiosas y a otros grupos sociales por los actos violentos perpetrados y por sus secuelas. Las reacciones privadas y públicas a los actos de violencia, muchas de ellas producto de una frustración colectiva, pronostican graves consecuencias, si no se hace nada o si meramente se repite lo hecho hasta el momento.

La violencia parece crecer inexorablemente y no tener fin. [López y Sabucedo \(2007\)](#) comparan los datos de los siglos 19 y 20, en los que se evidencia un aumento de 19.4 millones de muertes en el primer siglo a 109.7 millones en el segundo. Según estos autores, la primera cifra corresponde al 1.65% de la población mundial en el siglo 19, mientras que la segunda corresponde al 4.35% de la población en el siglo 20. Los números recopilados en estas primeras dos décadas del siglo 21 son mucho más alarmantes. Eventos producidos por las guerras que actualmente se están librando; episodios de terrorismo a cargo de un individuo o de grupos; guerras de guerrilla; guerras civiles; actos violentos entre comunidades que comparten un mismo espacio geográfico, algunos inspirados en razones presentadas como religiosas, hasta acciones efectuadas en el seno del hogar, parecen dar por sentado que la violencia es una constante en la vida y la paz una utopía imposible de alcanzar.

En América Latina el asunto se complica grandemente, dado que nuestras culturas están íntimamente ligadas a creencias religiosas y otras tradiciones sociales y políticas que postulan una sociedad en paz. Distinto al mundo musulmán, en el que se habla abiertamente de una *jihad* que tiene como fin afirmar las creencias y las vivencias islámicas sin importar los costos, los pueblos latinoamericanos han tratado de proceder de otra manera. Por más de 500 años han organizado su vida a partir de los valores de los primeros pueblos² –sin ignorar el hecho de que algunos de estos pueblos eran sumamente violentos– los principios cristianos recogidos en todas las denominaciones de dicha fe y los postulados de convivencia civil de muchas de las constituciones nacionales. No obstante, los múltiples actos de violencia que se han dado a lo largo de los siglos ponen en tela de juicio la validez de tales principios religiosos, políticos y éticos que sirven de fundamento para que los pueblos den forma a su vida. Como reza un refrán popular: “Del dicho al hecho, hay un gran trecho”.

² Prefiero este término al de pueblos indígenas.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

En otro orden no menos importante y acaso igual de urgente, a pesar de que ambos sexos pueden actuar de maneras violentas, el hecho de que un gran número de actos violentos suelen ser perpetrados por varones reclama un nuevo posicionamiento educativo y social que responda a las situaciones de riesgo que actúan como condicionantes y modelos para la conducta de muchos hombres (Feder, Levant y Dean, 2007; Garbarino, 1999; Kindlon y Thompson, 1999; Levant, 1992, Pollack, 2006; Pollack y Pipher, 1998). Se hace preciso reformular lo que se entiende como privilegios de sexo o de género, identificar nuevos modelos de conducta y trabajar por una visión más igualitaria entre mujeres y hombres en la que no haya posibilidad para actos violentos de unos contra otras.

Entender la violencia

Algunos trabajos que intentan analizar y responder al tema de la violencia comienzan citando el Preámbulo de la Constitución de la [Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura \(UNESCO\)](#), promulgada el 16 de noviembre de 1945. En dicho texto se expresa: "Dado que las guerras tienen su origen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres que las defensas de la paz deben ser construidas". *Defensas de la paz*. Término que por sí mismo indica que la paz es algo frágil, vulnerable, tal vez efímero y siempre en peligro de ser atacada por lo que necesita ser protegida, ya que no parece ser lo habitual o esperado. *Defensas* que han sido ampliamente identificadas en campos específicos: educación, justicia, valores, diálogos entre personas, grupos, organizaciones, pueblos y hasta continentes. *Defensas* que han sido articuladas en muchos programas y han dado lugar a iniciativas esperanzadoras que luego se han quedado en el tintero. *Defensas* truncadas, porque caminan al lado de otras perspectivas y metas que dan por hecho que las relaciones humanas, a nivel local e internacional, compiten desmesuradamente entre sí para alcanzar objetivos cada vez más distantes, limitados y confusos, lo que parece justificar cualquier acción que alcance los fines deseados y que hacen de la paz algo prescindible. Se ha hablado, incluso, de constructos como el de *bondad*, cargado de un imaginario tan poderoso como difícil de operacionalizar y en ocasiones utilizado por intereses ajenos y contrarios al bienestar al que se aspira. En muchas instancias, tras acciones que pretenden ser buenas, se han ocultado designios y diseños que atentan contra lo que se aspira a alcanzar.

El problema con "defender" la paz es el riesgo innegable de atrincherarse en posturas limitantes y excluyentes. Mientras para algunos sectores defender la paz pueda ser un programa de acción en favor de la justicia social; para otros puede quedar en cerrarse sobre sí mismos, absolutizando su definición particular de lo que se entiende por paz y negando toda posibilidad de diálogo con otras conceptualizaciones. Finalmente, conviene recordar que defender algo puede convertirse rápidamente en atacar lo que se percibe como contrario o enemigo, negando en la acción lo que se proclama con la palabra.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Galtung (1969), sociólogo noruego, definió la violencia como la causa que explica la diferencia entre el potencial y lo actual. En esta escueta definición procuró identificar la violencia como el elemento clave entre lo que pudo haber sido y lo que en realidad es. Describió la violencia como una fuerza que ejerce influencia en todas las esferas de la acción humana. Distinguió entre *violencia directa*, como algo episódico, manifestada en acciones que hieren, dañan o matan rápida y dramáticamente y *violencia estructural*, en la que se identifica una acción crónica que atenta contra el bienestar humano. Este último tipo de violencia, según el **Galtung**, se organiza en arreglos sociales permanentes, vistos como normales dentro de la fibra social. Al entenderse estas convenciones sociales como algo normal, no suelen ser cuestionadas, sometidas a un análisis crítico y luego modificadas según la necesidad o el grado de conciencia ética adquirido. Se dan por válidas, justas y razonables, lo cual las perpetúa a lo largo del tiempo.

Para el que suscribe este trabajo, la definición de **Galtung (1969)** necesita clarificación. La violencia no es tanto la causa como la respuesta a la frustración surgida por no haber alcanzado las metas propuestas o por haber identificado incorrectamente lo que se entiende como una meta a alcanzar y a la que se tiene algún tipo de derecho. La vida nos enseña una y otra vez que detrás de cada coraje hay un sentimiento de frustración surgido ante la imposibilidad de lograr objetivos previamente delineados, dados por válidos y hasta exigidos como derecho propio, ya sea por pertenecer a una clase social determinada o por el mero hecho de ser varón. Tanto el coraje como las aspiraciones identificadas pueden dar lugar a actos de increíble violencia, los que suelen tener un efecto multiplicador en otros escenarios sociales.

No hay duda de que desde sus primeras manifestaciones como respuesta ante lo que pudo haber sido y no fue, la violencia se convierte en causa de muchos otros males. Da la impresión de que se derrama sobre otras áreas de la vida, contaminándolo todo con su carácter tóxico y de difícil manejo. En este sentido, responder a la violencia requiere de una triple mirada: hacia el pasado para descubrir a qué responde; hacia el presente inmediato para ver de qué maneras envenena vidas y relaciones; y hacia el futuro, para tratar de identificar posibles consecuencias y atajarlas exitosamente mediante medidas tanto remediativas como proactivas.

A pesar de ser un concepto abstracto, la violencia es algo muy real. No se da en el vacío; necesita organizarse y darse a sí misma una estructura. **Christie, Tint, Wagner y Winter (2008)** describen la violencia estructural como la consecuencia de las maneras en que las instituciones se organizan, privilegiando a algunas personas con bienes materiales e influencia política, privando a otras de los mismos beneficios y posibilidades. Crea desigualdades y se nutre de las mismas. A juicio del que suscribe, este tipo de violencia se hace invisible, sumamente difícil de identificar y, por lo mismo, casi imposible de erradicar ya que es vista como lo típico y acostumbrado... e incluso como algo "menos malo" o al menos permisible. A tales efectos, el mismo **Galtung (1969)** indica que el objeto de la violencia estructural –ya sea un solo individuo como todo un pueblo o un grupo social– puede ser persuadido a no percibir como violento lo que se está viviendo y

doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>URL: <http://www.una.ac.cr/educare>CORREO: educare@una.cr

aceptarlo como algo natural en una sociedad muchas veces estática. Viene a ser un nuevo tipo de colonización interna y extrema a la vez, semejante a la descrita por Memmi (1966) en la que, de manera insidiosa, se adentra por cualquier resquicio de la fábrica social hasta llegar a matizarlo todo, y a negar la posibilidad de otro tipo de interpretaciones o conductas.

Utilidad de la violencia

La violencia puede ser usada para explicar el comportamiento de algunos sectores de la sociedad, tanto por los mismos estamentos que la manifiestan y se sirven de ella para lograr sus propósitos, como por otros grupos e instancias sociales que se ven afectados por ella y buscan cómo responder para liberarse de sus consecuencias. Desde esta perspectiva, la violencia guarda relación con los elementos culturales que le dan origen y la mantienen como un evento estable en la sociedad. Incluso se podría entender como un componente más en la vida de muchos pueblos. Baste recordar la visión de la Troya antigua, en la que los actos violentos eran presentados como las acciones de nobles guerreros, en cuyo caso erradicarla no era una opción, pues iría en contra de la identidad nacional. Otros ejemplos guardan relación con la “violencia justa” (para combatir las injusticias) y hasta la idea de la “guerra justa”, en la que se permite la violencia.

Ahora bien, ¿tiene la violencia alguna utilidad positiva? ¿Se le puede sacar provecho, ganancia o beneficio alguno? En ocasiones se presenta como una construcción usada para mantener el control sobre algunos sectores; al amparo del razonamiento de que así se vela por el bien común, se tergiversa el mismo constructo de bondad, tal y como se ha señalado previamente. Si se da por válido el argumento de que algunos grupos de la sociedad son más propensos a la violencia que otros, sea por la razón que sea, se llega a pensar que es posible justificar iniciativas como la *zero tolerancia* y la *mano dura* o los gobiernos organizados alrededor de la ideología de la seguridad nacional vistos en la segunda mitad del siglo pasado. Lamentablemente, la experiencia demuestra que esto solo acarrea reacciones contrarias, dando lugar a profecías de autocumplimiento, cargadas de consecuencias difíciles de manejar, dadas la magnitud y urgencia de estas mismas.

López y Sabucedo (2007) postulan que la lista en que se pueden recoger las posibles razones para los conflictos violentos es grande. Algunas parecen estar identificadas con el grupo de necesidades humanas identificadas por Maslow (1943): seguridad, identidad, reconocimiento de la identidad, libertad, justicia distributiva y participación. Actuamos de manera violenta para asegurar y proteger nuestra identidad o pertenencia a un grupo, o para defender lo que entendemos por libertad o el derecho de participación social. Otras razones pueden agruparse en el esquema de necesidades humanas postulado por Max-Neef (1993), en el que hay una categoría existencial (ser, tener y hacer) y una categoría axiológica (subsistencia, protección, afecto, comprensión, participación, ocio, creación, identidad y libertad). En ambas categorías es posible colocar y justificar acciones de corte violento. En el orden del afecto mismo puede darse



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

una conducta violenta con el fin de asegurar la respuesta y permanencia de la persona u objeto amados; hasta la misma cultura popular suele defender este tipo de actuación. Es precisamente uno de las categorías en las que se producen los actos violentos del hombre contra la mujer.

Según López y Sabucedo (2007), ninguna de estas categorías o características es más importante que las demás. Se fusionan entre sí y la dinámica de su interacción da lugar a los conflictos como si fueran algo inevitables. Ahora bien, las motivaciones, necesidades y perspectivas entre grupos, ya sea en una misma sociedad o en contextos internacionales, son distintas unas de otras. Por lo mismo, los asuntos relevantes al momento de tomar acción no responden únicamente a las condiciones objetivas y a las circunstancias dadas, sino a la manera en que son percibidos e interpretados por quienes participan, la mayor parte de las veces desde cosmovisiones encontradas entre sí. Se ve al otro sujeto no como alguien distinto, sino como alguien opuesto, contrario a los propios intereses o como una persona enemiga de la que hay que defenderse y hasta atacar. Las creencias que posibilitan la violencia están relacionadas con los sentimientos de injusticia, la seriedad y centralidad de la situación vivida para un grupo determinado y la atribución de responsabilidad que suele dar lugar a la visión *ellos contra nosotros*. Lo propio, sea la cultura, la historia, los valores y las tradiciones tienen que ser protegidos a ultranza.

Violencia cultural

En el 1996, Galtung definió la *violencia cultural* como la esfera simbólica de la existencia que refuerza episodios o estructuras de violencia. La cultura está hecha de símbolos, el lenguaje es el más inmediato de todos, ya que por su medio se otorga significado y se crea sentido compartido por todos los individuos que pertenecen a un mismo grupo. En el caso de la *violencia cultural*, los símbolos usados para otorgar significado y crear sentido dan lugar a conductas que atentan contra la fibra social y la vida misma. A juicio del que suscribe, aunque conceptual y metodológicamente válido, el hecho de que se ha aceptado este tipo de idea ha dado cabida a la llamada *cultura de la violencia*, la que parece haber adquirido un lugar permanente en nuestras sociedades y se ve tan normal como otras tantas expresiones culturales. Esta idea de *cultura de la violencia* es posiblemente uno de los elementos más nocivos a la hora de plantearse opciones de cambio, ya que hace casi imposible el intercambio de ideas, pero no por ello es menos urgente de atender. Es imprescindible demostrar y enseñar que es posible vivir de una manera distinta a aquella matizada por la presencia continua y constante de la violencia y que incluso grupos dentro de un mismo contexto social pueden vivir de manera particular, sin que esto afecte su convivencia o sean percibidos como una afrenta a los demás por el mero hecho de existir. Uno de los resultados del cambio de visión propuesto sería el que varias culturas conviviendo en un mismo tiempo y espacio alimentan una macro cultura de la que todas las personas participan y se benefician.

doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>URL: <http://www.una.ac.cr/educare>CORREO: educare@una.cr

A tales efectos, [Cohrs y Boehnke \(2008\)](#) citan el constructo de *groupthink* ("pensamiento grupal"), postulado por Janis en el 1972 para señalar cómo este tipo de pensamiento y diálogo grupal puede dar lugar, al mismo tiempo, a una conducta violenta y a un comportamiento de víctima. [López y Sabucedo \(2007\)](#) comentan que las creencias acerca de la situación del grupo, las características de su oponente (tal y como son percibidas por el grupo) y otros elementos contribuyen a justificar las acciones violentas, las cuales se llegan a identificar como el único medio efectivo para alcanzar las metas deseadas. Sentir la marginación o la pisoteada, experimentar la negación de las aspiraciones más legítimas produce la sensación de ser víctima y reclama acciones remediativas, muchas veces manifestadas a través de conductas violentas contra quienes se perciben como entes opresores. De ahí a delinear una justificación moral para las acciones violentas es un solo paso, y convertir la violencia en lo que [Martín-Baró \(1996\)](#) llamó un instrumento táctico.

Para contrarrestar este tipo de pensamiento, [Andersen, Saribay y Thorpe \(2008\)](#) sugieren prestar atención a cómo los valores de un grupo orientan el estilo de relacionarse, tanto con el grupo mismo como con otros grupos. Según estos estudios, las representaciones mentales de las personas significativas servirán como mecanismos de aceptación o rechazo en nuevos encuentros y escenarios. Las representaciones mentales pueden contribuir a aumentar o disminuir el sentimiento de amenaza ante una nueva situación e influir en las conductas subsiguientes. Desde esta perspectiva, al usar positivamente el pensamiento grupal, la así llamada cultura de violencia podría ser sustituida por una cultura promotora de paz.

La paz como alternativa a la violencia

No basta con desenmascarar la violencia y denunciarla públicamente. Es preciso arrancarla de raíz y sembrar algo enteramente distinto en su lugar. En el artículo citado, [Galtung \(1969\)](#) acuñó el constructo *paz positiva* para señalar que la paz va más allá que la ausencia de la violencia directa e inmediata, tal como la que se produce tras el cese de las guerras o luego del fenómeno que durante décadas fue conocido y vivido como *Guerra Fría*, el cual parecía haber adquirido carta de ciudadanía en la mente de muchas personas y pueblos. Para [Galtung](#), la paz positiva incorpora condiciones sociales que contribuyen a la disminución de la violencia y hacen posible un espacio para el encuentro y el crecimiento, indicativo de un cambio en la estructura de la sociedad o en la cultura misma.

[Galtung](#) sugiere ampliar no solo el concepto de violencia, sino el de paz, procurando lo que él llama un "desarrollo vertical" en el que las investigaciones y acciones a favor de la paz sean conscientes del vínculo entre las teorías relacionadas con el conflicto y las relacionadas con el desarrollo, dado que ambos parecen ir de la mano, pero no necesariamente determinan una acción violenta. En efecto, una de las características del desarrollo es precisamente el conflicto. Reclama una toma de decisiones no siempre fáciles, pero no por ello abocadas irremediablemente

doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

a la desgracia. Bien entendidos y manejados, tanto el conflicto como las decisiones a tomar o ya tomadas son oportunidad para la transformación y el crecimiento. Lo importante es saber qué cartas jugar y cómo hacerlo recordando que un solo jugador no tiene el control de todas las variables, la clave del éxito o la garantía de que la suya es la única manera de proceder.

Según [Christie et al. \(2008\)](#), en 1975 [Galtung](#) vio la utilidad de diferenciar entre tres tipos de actividades relacionadas con la paz. Llamó a la primera *Peacekeeping* ("Conservar/Mantener la paz"), para describir las acciones mediante las cuales se intenta evitar la escalada de la violencia, separando a quienes combaten entre sí. *Peacemaking* ("Hacer la paz") hace referencia a los esfuerzos que procuran llegar a acuerdos y arreglos dentro de una situación conflictiva. Finalmente, *Peacebuilding* ("Construir la paz") es un esfuerzo proactivo orientado a la sanación de una sociedad que ha atravesado por un conflicto, con el fin de reducir la violencia estructural y evitar nuevos episodios en el futuro. En opinión del que suscribe, esta acción triádica adelanta con mucho las conceptualizaciones que entienden las acciones a favor de la paz como una *pacificación* momentánea nada más, ya sea un cese al fuego o un detente de hostilidades, celebradas en muchas ocasiones mediante acuerdos rimbombantes que al cabo del tiempo se quedan en mero ruido. Son acciones en las que, mediante la aplicación de distintos tipos de fuerza (militar, policial, psicológica, la *mano dura* o la seguridad nacional), las estructuras que detentan el poder toman el control de una determinada situación, silenciando las quejas y los reclamos de quienes intentan pronunciarse como sujetos de derecho. Con este tipo de acción, solo se consigue aumentar el resentimiento y contribuir a que las manifestaciones siguientes sean más violentas aún.

Sin restarle méritos a las ideas de Galtung, a juicio del que suscribe, el orden debería ser: *peacemaking* ("hacer la paz"), *peacebuilding* ("construir la paz") y *peacekeeping* ("conservar/mantener la paz"), dado que el hacer la paz conlleva promover el deseo y la intención de trabajar y alcanzar la paz para luego hacer posible la construcción de una cultura y una sociedad de paz, necesarias ambas de un constante mantenimiento. Y por mantenimiento se entiende algo cualitativamente distinto a "defensa". Este primer momento o estadio exige un compromiso para sanar heridas, malos entendidos y errores, los cuales suelen estar acompañados de otros males que impiden ver con claridad lo que está aconteciendo.

[Christie et al. \(2008\)](#) entienden la paz positiva como la promoción de arreglos sociales que reducen las injusticias sociales, raciales, de género, económicas y ecológicas, vistas como barreras a la paz. Esto conlleva darle un giro radical a las maneras con las que intentamos mediar en los conflictos, a fin de que las acciones violentas no se vean como las únicas respuestas o acciones disponibles ([López y Sabucedo, 2007](#)). Para las profesiones aliadas a la salud mental, entre las que están la consejería, el trabajo social y la psicología, y las que responden directamente al escenario educativo en todos sus niveles, este tipo de aprendizaje conlleva desaprender lo que cada profesión ha incorporado en su bagaje intelectual y emocional, así como lo que guardan en sus repertorios conductuales. De esta manera se podrán modificar los esquemas relacionales con



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

el objetivo de hacer posible nuevas maneras de comprender al otro individuo desde su *otredad* y a uno mismo o una misma desde su *mismidad*, no como amenazas, bandos opuestos o enemigos –parte del bagaje mencionado más arriba– sino como sujetos interlocutores con distintos puntos de vista que pueden enriquecerse mutuamente. Así será posible elaborar una respuesta creativa a los conflictos e impedir que estos degeneren en acciones que afecten adversamente tanto a personas como a grupos y terminen con dar al traste la posibilidad de una paz real y duradera.

La paz, la violencia, la salud mental y la dimensión espiritual

Vollhardt y Bilali (2008) señalan que el estudio de la paz no es un tópico marginal en la psicología social, sino algo medular a esta misma. Definen el estudio psicosociológico de la paz como el campo de la teoría y la práctica psicológica orientada a la prevención y mitigación de la violencia directa y estructural entre los miembros de diferentes grupos sociopolíticos, así como la promoción de guías de cooperación que reducen los incidentes de violencia intergrupala y social, y posibilitan relaciones intergrupales positivas. Esta conceptualización no puede limitarse al campo de la psicología. La consejería profesional, el trabajo social y las distintas ramas del quehacer educativo deben apropiársela y operacionalizarla según sus competencias particulares. Una posible operacionalización de la definición propuesta conlleva, en primer lugar, el trabajo de mitigación de la violencia, revisando y modificando aquellas estructuras que la originan y parecen justificarla, a veces, incluso, a costa de los derechos civiles. Esto exige un trabajo en el que participen todos los grupos interesados, desarrollando destrezas de dialogo y cooperación en aras a un cambio radical en la manera de pensar y actuar.

La paz y su opuesto, la violencia, guardan una relación sumamente estrecha con la salud mental. Ahora bien, durante mucho tiempo esta última ha sido entendida como el no cuestionar lo establecido, no disentir y no distinguirse de la comunalidad. En más de una ocasión, tanto las profesiones aliadas a la salud como las educativas han fungido como agentes de control más que como agentes de cambio o crecimiento, perpetuando instancias de violencia institucionalizada y actuando en contra de sus mismos principios de ética profesional.

Al hablar de *otredad* y *mismidad*, es de vital importancia ampliar la manera en que se entienden ambas esferas profesionales, la educativas y las que trabajan con la salud mental, para superar definitiva y decididamente el insularismo que las mantiene alejadas y mutuamente ignorantes de lo que acontece en otros campos. Nos urge salir de este provincialismo intelectual que nos limita grandemente. Es esencial descubrir que tanto la *otredad* como la *mismidad* tienen elementos comunes, lo que ayudará a trabajar más directa y comprometidamente con la causa por la paz. Conocer cómo varios sectores de la sociedad perciben la conducta violenta, qué opinan acerca de las iniciativas implantadas hasta el momento y señalar otras alternativas a este tipo de comportamiento nos permitirá identificar áreas de colaboración, establecer prioridades y delinear planes de acción conducentes a alcanzar un estado de paz positivo en el que las distintas manifestaciones de la violencia disminuyan considerablemente y hasta desaparezcan del todo.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Las acciones en favor de la paz positiva alcanzarán a todas las profesiones y modalidades de servicio que buscan ayudar al ser humano y a la sociedad a alcanzar una mejor calidad de vida, de manera especial a aquellas que tienen que ver con la dimensión espiritual, algo que ha sido menospreciado, negado y hasta ridiculizado por prácticamente todas las ramas del saber humano, parapetadas tras una pretendida actitud científica. En efecto, no es posible acceder a la salud mental descuidando la dimensión espiritual, como tampoco se puede ligar el bienestar y el crecimiento espiritual descuidando la promoción, la consecución y el mantenimiento de la salud mental. Este redescubrimiento e incorporación de la dimensión espiritual dará más solidez al trabajo en pos de una paz real y duradera. Es imprescindible presentar la espiritualidad como un componente irrenunciable de la vida humana, propio de ambos sexos, como fuerza generadora de sentido y significado a lo que somos y hacemos, así como a lo que acontece. Una presentación que se adecúe a los varones, tomando en cuenta las distintas tradiciones y estilos de crianza tendrá como valor añadido el ser contabilizada como un recurso en el devenir diario, particularmente en el manejo de situaciones conflictivas y problemáticas y no como un escape a una realidad muchas veces confusa y amenazante.

Investigar para transformar: Desterrar la violencia, trabajar por la paz

Tener la paz como meta reclama un cambio en la manera de investigar lo que acontece para ir promoviendo otros estilos de diálogo, encuentro y colaboración. En el 2002, [Krahé y Greve \(citados en Ute, Greve y Killias, 2006\)](#) postularon tres dimensiones que deben ser incluidas en todo estudio que pretenda investigar la agresión y la violencia: ampliar la perspectiva hacia las consecuencias del comportamiento agresivo para el sujeto ofensor, así como las condiciones antecedentes por parte de la víctima (sin que esto le atribuya responsabilidad por lo que le está pasando a la víctima); salvar las diferencias entre las disciplinas académicas, los acercamientos metodológicos y focos temáticos en las investigaciones sobre ambos temas y superar la separación entre la investigación básica y la aplicada. Por su parte, [Ute et al. \(2006\)](#) sostienen que es necesario actualizar el conocimiento científico sobre las causas y las consecuencias de la agresión diaria para, así, desarrollar estrategias eficientes en intervenciones remediales. De ahí que no basta repetir las mismas acciones ya probadas como insuficientes. Hace falta pensar de manera diferente para obtener resultados satisfactorios.

Todo proyecto o programa encaminado a crear conciencia sobre la responsabilidad común en la creación y mantenimiento de una cultura de paz haría bien en prestar atención a estos postulados. Buscan, en primer lugar, salvar las diferencias entre grupos profesionales que tienen su propio paradigma y siguen una disciplina particular, tanto académica como práctica. En segundo lugar, pretenden ampliar los acercamientos metodológicos para facilitar el encuentro entre teoría y práctica, así como entre visiones que parecen distantes entre sí, pero de hecho pueden ser complementarias y mutuamente enriquecedoras. Finalmente, pretenden ampliar



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

las maneras en que se entiende tanto la violencia como la paz, identificando las consecuencias de ambas acciones, prestando atención a los constructos de agresor y víctima, mostrando que son intercambiables entre sí, ya que, a la larga, el sujeto agresor termina por convertirse en víctima y la víctima puede llegar a manifestar conductas agresivas y violentas.

Hace falta un marco teórico que organice y oriente tanto las investigaciones a realizar como las acciones a tomar. Bronfenbrenner (1979) propuso la optimización del curso de la vida en todos sus ambientes y escenarios. Postuló una visión multisistémica que va de la mano con el desarrollo de los individuos y de los grupos sociales. Identificó el microsistema como el escenario dentro del cual el individuo se comporta en un momento dado de su vida; el mesosistema como el conjunto de microsistemas que constituyen el espacio del desarrollo, que interactúan entre sí y con otros sistemas mayores. Definió el exosistema como los contextos que tienen una influencia indirecta en el desarrollo de la conducta, las estructuras sociales formales e informales que delimitan, influyen y en ocasiones determinan el comportamiento. Presentó el microsistema como la cultura (hoy día diríamos *culturas*), macroinstituciones, política pública que casi imperceptiblemente dirigen el curso de la vida, todo dentro de un cronosistema, un momento en el tiempo y un tiempo determinado en el que se dan determinadas conductas.

Bronfenbrenner (1979, 2005) fue enfático al señalar la importancia que tiene el aspecto biopsicosocial en el desarrollo de la personalidad. A tales efectos, vio a la persona como el repertorio de características biológicas, cognitivas, emocionales y conductuales. Definió el contexto como los sistemas o niveles de la ecología del desarrollo humano; el tiempo como las múltiples dimensiones de la temporalidad: tiempo ontogénico, familiar, histórico; y el proceso como la manera (o maneras) en que todos estos elementos fluyen y confluyen, en ocasiones de forma continua, a veces, discreta.

El modelo bioecológico de Bronfenbrenner (1979, 2005) y su insistencia en el aspecto biopsicosocial de la persona sirve como marco teórico para anclar las posibles respuestas que se elaboren como medios para atender y responder a la conducta violenta y la construcción de una paz duradera. En efecto, es un modelo muy práctico, altamente manejable, ya que sus postulados permiten organizar, de manera coherente en los distintos ámbitos del quehacer social, las diversas ideas que vayan surgiendo a lo largo de los estudios que se lleven a cabo.

Una observación detallada y responsable evidenciará cómo la violencia y la paz se van dando en todos los sistemas identificados: aprendemos a obrar violenta o pacíficamente en el hogar, en la comunidad, en la escuela. Transportamos estos aprendizajes al mundo del trabajo, a la política, a las relaciones entre pueblos y naciones. Matizan la manera en que etiquetamos al otro ser por su color, procedencia, creencias religiosas, orientación sexual o estilos de vida. Mediante este análisis será posible poner nombre a los eventos que muchas veces pasan inadvertidos del consciente colectivo y plantearse nuevas opciones.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Una cuidada atención a las dinámicas manifiestas en todos estos sistemas permitirá identificar las maneras en las que la socialización por roles suele asignar una conducta agresiva y violenta a los varones, lo cual genera, muchas veces, una expectativa que reclama y hasta justifica este tipo de comportamiento. En un artículo en el que examinan la relación entre el género y la violencia, [Feder et al. \(2007\)](#) subrayan la importancia del modelado por parte de las personas adultas, especialmente el que se da en la familia. Es en el hogar, el primero de los microsistemas, donde primero se aprenden y practican las acciones que formarán parte del repertorio conductual de cada individuo. Será en ambientes como el hogar, la comunidad y la escuela donde las generaciones jóvenes podrán adquirir tanto el sentido de responsabilidad personal como el social, lo que les permitirá dar cuenta de sí mismas y contribuir al bien social. Asimismo, según los autores citados, será en estos ambientes primarios donde mejor se podrá ofrecer cualquier tipo de intervención temprana en la que se incluyan técnicas para manejar el conflicto, promover la empatía y controlar los impulsos violentos.

Con mucha probabilidad, las investigaciones realizadas llevarán a los grupos profesionales aliados a la salud mental y a los educadores y educadoras por caminos insospechados. Sin duda alguna, uno de ellos guardará estrecha relación con las maneras en que se erige el constructo *violencia*. [Galtung \(1969\)](#) advierte que el desarrollo, tanto de un individuo como de un grupo social, puede verse seriamente limitado por el acceso a los recursos que posibilitan una vida mejor. La percepción de esta limitación puede dar lugar a conductas violentas con las que se busca remediar una situación entendida como injusta. Convendría, entonces, un análisis ponderado en el que se identifiquen los modelos y estilos de convivencia social que se convierten en mecanismos de enseñanza, tanto formal como informal y colaboran en la transmisión de una conducta violenta.

Hablemos del varón

A modo de ejemplo, podríamos hablar del constructo de género y cómo es asociado con la violencia. En efecto, ya en el [1999, Garbarino \(citado en Feder et al., 2007\)](#), argumentó que gran parte de la violencia juvenil es perpetrada por varones. En el artículo citado, los autores señalan que los procesos de socialización en la niñez del varón están informados por una ideología tradicional de la masculinidad que es un factor de riesgo potencial para la violencia. Ahora bien, no se limitan a traerlo una vez más a la palestra y darlo por válido sin examinarlo con detenimiento. Mencionan la idea de "tiranía de la dureza" (*tiranny of toughness*), postulada por [Kindlon y Thomson \(1999\)](#), el término *boycode*, acuñado por [Pollack y Pipher \(1998\)](#) y [Pollack \(2006\)](#) para referirse a la manera en la que los varones, con un estilo de comunicación singular, se ven impedidos de conocer y mostrar la gama completa de sus emociones. Incorporan el término *alexitimia normativa masculina*, introducido por [Levant \(1992\)](#), usado para describir el efecto mayor del proceso de socialización emocional del varón, en el que se identifica la inhabilidad de verbalizar las emociones. En muchas culturas de América Latina este fenómeno se cristaliza en una conducta que impide –cuando no

prohíbe– al varón verbalizar y externalizar sus sentimientos y emociones tras un machismo que erige y conserva actitudes de confrontación, conflicto y violencia, tanto interna como externa.

Una cultura de paz: Trabajo en equipo

Según [López y Sabucedo \(2007\)](#), la violencia como construcción social puede ser explicada identificando los motivos, las estrategias y los discursos mediante los cuales se plasma en las relaciones personales y grupales. Esta construcción puede servir como justificación de la misma violencia, ya que hace posible la obtención de objetivos considerados como fundamentales por el grupo y para este. A tales efectos, ambos autores citan a [Del Águila \(2005\)](#), quien postula que no es precisamente la ausencia de ideales lo que origina el exceso, la implacabilidad o el horror, sino la sobreabundancia de los mismos. [Del Águila](#) ilustra su comentario mencionando la idea de Dios, la patria, la nación oprimida, la miseria, la verdadera religión, la ciencia del hombre, la raza, el futuro, el pasado, la tradición sagrada, la dignidad humana, la prosperidad, el mercado, los derechos humanos y la democracia perfecta como constructos que justifican la acción violenta. Una vez más, tras una bondad pretendida a favor de todas las personas, se esconden verdaderos horrores.

[Christie et al. \(2008, p. 540\)](#) citan a [Deutsch \(1999\)](#), quien postula que:

Humans have the potential for a wide range of thought, feeling, and behavior: the potential for love as well as hate, for constructive as well as destructive behavior, for "we" as well as "us versus them." There is no reason to assume that one potential or another is inherently pre-potent without regard to particular personal and social circumstances as well as life history. [Los seres humanos tienen el potencial para un rango amplio de pensamiento, sentimiento y conducta: el potencial tanto para el amor como para el odio, para la conducta constructiva al igual que la destructiva, para nosotros al igual que nosotros versus ellos. No hay razón para asumir que uno u otro potencial es inherentemente prepotente sin tomar en consideración las circunstancias personales y sociales al igual que la historia de vida].

Las culturas son los medios por los cuales las personas otorgan significado a sus experiencias para dar sentido a sus ambientes. Según [Feder et al. \(2007\)](#), cada cultura genera su propio estilo de comunicación, su propio lenguaje. Mediante el lenguaje, parte del discurso social, los grupos se organizan y dan estructura a la vida. El concepto de *groupthink*, introducido por [Yanis en el 1972 y mencionado por Cohrs y Boehnke \(2008\)](#) ilustra admirablemente esta idea, ya que hay una línea muy fina entre lo que la persona cree que piensa por sí misma y lo que en realidad piensa porque así lo ha aprendido del grupo del que forma parte. Precisamente, este constructo puede ser incorporado en las acciones orientadas a la construcción de una cultura de paz. Si aprendemos a pensar a favor de la paz viendo cómo nos beneficia a la totalidad, puede que nos decidamos a trabajar a favor de la paz.

doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Una cultura en la que predomina la visión *ellos versus nosotros*, o al revés, propiciará estilos de comunicación y de comportamiento muchas veces confrontativos y en ocasiones generadores de mayor conflicto. Dado que las personas participan de muchas culturas a la vez, es importante conocer lo específico de cada una de ellas para identificar lo que cada una aporta en el sentido de crecimiento y lo que quita o impide alcanzar. Promover el encuentro y el diálogo entre las diferentes culturas –una manera distinta de elaborar el pensamiento grupal– ayudará a vencer la ignorancia entre los grupos y a superar la distancia entre ellos.

Conviene añadir que ninguna persona obra en la manera que lo hace si no percibe una ganancia en su conducta. Si la violencia responde a lo que se percibe como injusticia, será conceptualizada como algo positivo e incluso recomendable. A esto, [López y Sabucedo \(2007\)](#) argumentan que las perspectivas de los distintos grupos, muchas veces matizadas por sus necesidades y motivaciones, pueden conducir a invertir fuerzas, recursos y tiempo en acciones que no llevarán a cambio o crecimiento alguno. Poner en común las perspectivas, descubrir semejanzas y valorar las diferencias es un paso necesario para lograr un nuevo posicionamiento. A tales efectos, [Christie et al. \(2008, citando a Allport, 1954\)](#) argumentaron que el conflicto escala desde la ignorancia acerca de los sujetos adversarios que una persona o grupo puedan tener, por lo que el contacto entre grupos y conflictos es crucial para reducir la enemistad y el prejuicio.

Al escribir sobre la lógica de la violencia, [López y Sabucedo \(2007\)](#) comentan que el asunto principal no es únicamente la violencia interpretada como *justa*, sino los mecanismos disponibles para que los grupos llamen la atención y den a conocer sus posturas. No se niega la realidad del conflicto, sino la manera de entender la violencia como la única manera de responder a este. Hay injusticias, eso es innegable. Pero es preferible afrontarlas desde el diálogo promotor de acuerdos que mediante la confrontación.

En su análisis sobre la violencia, la paz y la investigación de la paz, [Galtung \(1969\)](#) identifica distintos tipos o expresiones de violencia y aclara que ninguna de ellas tiene el mismo peso que las demás. Hay un problema de percepción, agravado por la violencia estructural, muchas veces desconocida por quienes la sufren. Asimismo, hay muchas maneras de interpretar el conflicto y responder a este. [López y Sabucedo \(2007\)](#) advierten que la violencia no es un epifenómeno independiente de las circunstancias que le dan origen. Los conflictos interfieren con los sistemas básicos de la vida. Según estos autores, la violencia genera pobreza, injusticia, discriminación y el miedo que subyace a muchos males sociales y a la misma vez se alimenta de ellos. Por lo mismo, sus consecuencias tendrán un efecto multiplicador sobre las otras instancias de la vida, tanto la de una persona como la de un grupo. Urge crear conciencia sobre el hecho de que un acto de violencia disminuye a la persona y a la sociedad en la que se perpetra mientras que un acto de paz promueve el crecimiento y el bienestar de todos los involucrados.

doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

En su trabajo, [Christie et al. \(2008\)](#) identifican tres elementos temáticos que han ido emergiendo de la psicología de la paz: una mayor sensibilidad hacia el contexto geohistórico, una perspectiva más diferenciada de los significados y tipos de violencia y paz, y una conceptualización multisistémica de los determinantes de la violencia y la paz. Estos tres temas no tienen por qué limitarse a gestiones realizadas entre países o continentes, sino que muy bien pueden aplicarse a todo tipo de acción que busque responder eficazmente a las situaciones de violencia, para así poder construir una cultura de paz. Una visión geohistórica puede ser tan sencilla como darse tiempo para conocer las narrativas de los demás: las de cada persona, familia, barriada, pueblo, grupo o país. Esto llevará a una apreciación de los significados atribuidos a los principios y valores con los que cada grupo organiza su vida, particularmente aquellos que tocan de cerca una conducta de agresión o violencia, como pueden ser los del hombre contra la mujer.

Finalmente, dado que ningún comportamiento se da en el vacío, identificar sus determinantes ayudará a disminuir los factores que aumentan las conductas violentas y a promover aquellos que aumenten las posibilidades de paz. Cuánto dolor nos hubiésemos ahorrado con haberle dedicado el tiempo necesario a conocer los pensamientos detrás de posturas distintas a las nuestras, tal y como pueden ser las relacionadas con la orientación sexual de las personas y su deseo de beneficiarse del matrimonio legal.

Deconstruir la violencia

Cuando visitamos al médico para tratar un asunto de salud, es muy probable que recibamos un referido para hacernos placas de Rayos X. Así se puede descubrir el origen de nuestro dolor. Algo parecido es posible en relación con la violencia, a fin de que –de alguna manera– se haga posible trabajar por la paz. Se trata de desmitificar la violencia, de deconstruirla desde sus cimientos con el propósito de dar lugar a la paz anhelada.

Una radiografía de la violencia pondrá al descubierto estilos de pensar y de actuar, muchas veces ignorados por quienes los poseen. Así será posible descubrir lo que piensan las personas y los grupos en cuanto a si la violencia es innata o aprendida, o si es resultado de la inmadurez en el desarrollo. Con profundizar un poco, podríamos identificar si las personas piensan que responde a un sentido de responsabilidad personal disminuida o si más bien tiene que ver con un sentido de responsabilidad social disminuido y llevar a cabo los correctivos necesarios.

Desde el aspecto cultural, la radiografía ordenada nos ayudaría a descubrir si las creencias que subyacen a dichas conductas se deben a que se concibe la violencia como el resultado de elementos culturales; a entenderlas como una construcción social que favorece el control de algunos sectores por parte de otros; a presentar una explicación fácil de las conductas que desean explicar la diversidad o disonancia de estas mismas. Esto ayudará a entender

doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

cómo la violencia genera su propio léxico, su lógica particular y hasta su cultura particular, al desenmascarar lo que las personas perciben como ganancias y revelarlas como una pobreza interior que contamina otras áreas de la vida.

Deconstruir la violencia a fin de promover la paz exige un cambio de perspectiva de quienes la promueven, especialmente de lo que se entiende por justicia o derechos adquiridos. Más aún, este tipo de trabajo, en el que deben colaborar profesionales de la salud mental y de la educación, llevará a entender que la violencia no es la misma en todas sus manifestaciones y que muchas veces responde al desconocimiento de otros métodos para resolver conflictos. Al mismo tiempo, identificar las influencias de quienes detentan el poder y la toma de decisiones, particularmente los medios de comunicación masiva, ayudará a poner al descubierto prejuicios, actitudes y acciones discriminatorias y situaciones de injusticia. A tales efectos, [López y Sabucedo \(2007\)](#) advierten acerca de la relación entre los medios de comunicación masivos y la consecución o frustración de una cultura de paz. [Anderson et al. \(2003, Párr. 6\)](#), quienes expresaron que “*the scientific debate over whether media violence increases aggression and violence is over*” [el debate científico sobre si la violencia en los medios aumenta la agresión y la violencia ha concluido]. Por su parte, [López y Sabucedo \(2007\)](#) comentan cómo los medios seleccionan, no solo las noticias que se transmitirán, sino los aspectos que se reseñarán de estas mismas. Una información de este tipo estará necesariamente parcializada, ya que, al enfatizar en uno o pocos aspectos de un conflicto, sin tomar en consideración cómo otros elementos igualmente importantes pueden contribuir a una escalada en los comportamientos agresivos y en la conducta violenta, agravan en vez de solucionar la situación.

Finalmente, deconstruir la violencia tendrá como logro eminente el cambio en los estilos de crianza del varón y de la mujer. Sustituir actitudes y conductas violentas por un pensamiento y una conducta crítica, en la que se demuestren las ventajas y ganancias de una conducta permeada por la paz, conducirá a nuevas maneras de relacionarse y fijar metas que sean en verdad satisfactorias para todos los sujetos involucrados. Desde esta perspectiva, tanto hombres como mujeres saldrán beneficiados y la sociedad entera podrá disfrutar de nuevos espacios de comunicación y encuentro mutuo.

Recapitulación

Dado el hecho de que la violencia permea todos los estratos de la sociedad, es a toda la sociedad a quien le compete reaccionar. De vital importancia es tener claro que no se puede seguir hablando de *respuesta* a la violencia. Las conductas violentas son múltiples y responden a muchas causas. Por lo mismo, las respuestas deben ser muchas y desde muchos ángulos. De lo contrario, su efectividad será mínima y momentánea. Es imprescindible superar la visión de *ellos contra nosotros* y dejar de demonizar a quien piensa de manera distinta a la nuestra, para encontrar espacios comunes en los que sea posible una mejor calidad de vida sin lugar para conductas agresivas o violentas.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Durante décadas hemos procurado entender el origen de la agresión y la violencia. Pensadores de la talla de Freud y Bandura han propuesto las más variadas explicaciones. El que suscribe encontró una que parece ser la mejor de todas. En la película *The Imitation Game* (Tyldum, 2014), basada en la vida del criptógrafo inglés Alan Turing, el protagonista afirma que nos portamos mal porque nos agrada, nos gusta: de alguna manera, nos hace sentir bien. Si quitáramos estos elementos atractivos, actuaríamos de una manera muy distinta. Desenmascarar la violencia será al mismo tiempo un llamado a actuar compasivamente con quienes han visto sus vidas fragmentadas por esta y de la mano de la compasión irán conductas reparativas y posibilitadoras de una nueva manera de existir en la que nos convertiríamos en personas aliadas en vez de enemigas.

En distintos escenarios, el Dalai Lama ha expresado que “la paz, en el sentido de ausencia de guerra, es de poco valor para quien se muere de hambre o de frío. La paz sólo puede ser duradera donde se respeten los derechos humanos, donde las personas sean alimentadas y donde los individuos y las naciones sean libres”. Con una visión increíble, el mismo Dalai Lama ha planteado que “los tiempos difíciles crean y fomentan la determinación y la fortaleza interna. A través de ellos podemos llegar a apreciar la inutilidad del coraje. En vez de sentir coraje, es necesario nutrir un cuidado y preocupación profundo por los que causan problemas y molestias ya que, al crear circunstancias tan difíciles, nos proveen con oportunidades valiosas para practicar la tolerancia y la paciencia.” Incluso quienes prueban nuestra paciencia y ponen en jaque nuestros valores tienen un rol importante que desempeñar: ayudarnos a ser mejores personas.

Referencias

- Andersen, S. M., Saribay, A. y Thorpe, J. S. (2008). Simple kindness can go a long way: Relationships, social identity, and engagement [Un poco de bondad puede llegar lejos: Relaciones, identidad social y compromiso] *Social Psychology*, 39(1): 59-69. doi: <http://dx.doi.org/10.1027/1864-9335.39.1.59>
- Anderson, C. A., Berkowitz, L., Donnerstein, E., Huesman, L. R., Johnson, J. D., Linz, D., Wartella, E. (Diciembre, 2003). The influence of media violence on youth [La influencia de la violencia en los medios en la juventud]. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(3), 81-110. Recuperado de <http://www.psychologicalscience.org/pdf/pspi/pspi43.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design* [La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados]. Cambridge: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development* [Hacer humanos a los humanos: Perspectivas bioecológicas sobre el desarrollo humano] Thousand Oaks, CA: The Sage Program of Applied Developmental Sciences.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

- Christie, D. J., Tint, B. S., Wagner, R. V. y Winter, D. D. (Septiembre, 2008). Peace Psychology for a peaceful world [Psicología de la paz para un mundo en paz]. *The American Psychologist*, 63(6), 540-552. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.540>
- Cohrs, J. C. y Boehnke, K. (2008). Social psychology and peace: An introductory overview [La psicología social y la paz: Una vision introductoria] *Social Psychology*, 39(1), 4-11. doi: <http://dx.doi.org/10.1027/1864-9335.39.1.4>
- Feder, J., Levant, R. F. y Dean, J. (Agosto, 2007). Boys and violence: A gender-informed analysis [Los niños y la violencia: Un análisis informado por el género]. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(4), 385-391. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.38.4.385>
- Galtung, J. (1969). Violence, peace, and peace research [La violencia, la paz y la investigación sobre la paz]. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167-191. Doi: <http://dx.doi.org/10.1177/002234336900600301>
- Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization* [La paz a través de medios pacíficos: La paz y el conflicto, desarrollo y civilización]. London: Sage.
- Garbarino, J., (1999). *Lost boys: Why our sons turn violent and how we can save them* [Los niños perdidos: Por qué nuestros hijos se tornan violentos y cómo podemos salvarlos]. New York: Free Press.
- Kindlon, D., y Thompson, M. (1999). *Raising Cain: Protecting the emotional life of boys* [Criando a Caín: Proteger la vida emocional de los niños]. New York: Ballantine Books.
- Levant, R.F. (Marzo-junio, 1992). Toward the reconstruction of masculinity [Hacia la reconstrucción de la masculinidad] *Journal of Family Psychology*, 5(3-4), 379-402. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.5.3-4.379>
- López, W. y Sabucedo, J. M. (2007). Culture of peace and mass media [La cultura de la paz y los medios masivos de comunicación]. *European Psychologist*, 12(2): 147-155. doi: <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.12.2.147>
- Martín-Baró, I. (1996). *Writings for a liberation psychology* [Hacia una docencia liberadora] Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Maslow, A. H. (Julio, 1943). A theory of human motivation [Una teoría sobre la motivación humana] *Psychological Review*, 50(4), 370-396. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0054346>
- Max-Neef, M. A. (1993). *Desarrollo a escala humana: Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Montevide: Editorial Nordan-Comunidad.
- Memmi, A. (1966). *Retrato del colonizado*. Buenos Aires: De La Flor.



doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

URL: <http://www.una.ac.cr/educare>

CORREO: educare@una.cr

Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (1945). *Preámbulo*. Autor.

Pollack, W. (2006). The “war” for boys: Hearing “real boys” voices, healing their pain [La “guerra” a favor de los niños: Escuchando las voces de los “niños reales”, sanar su dolor]. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(2), 190-195. doi: [10.1037/0735-7028.37.2.190](https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.2.190)

Pollack, W. S. y Pipher, M. (1998). *Real boys: Rescuing our sons from the myths of boyhood* [Los niños reales: Rescatando a nuestros hijos de los mitos de la niñez masculina]. New York: Henry Holt. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.37.2.190>

Tyldum, M. (Director). (2014). *The imitation game* [Descifrando enigma]. Reino Unido: The Weinstein Company, Black Bear Pictures y Ampersand Pictures.

Ute, G., Greve, W. y Killias, M. (2006). Perspectives in aggression – Trends and agendas for psychological research [Perpsectivas sobre la agresión – Tendencias y agendas para la investigación psicológica]. *Swiss Journal of Psychology*, 65(2), 77-79. doi: <http://dx.doi.org/10.1024/1421-0185.65.2.77>

Vollhardt, J. K. y Bilali, R. (2008). Social Psychology’s contribution to the psychological study of peace: A review [De la contribución de la psicología social al estudio psicológico de la paz: Una revisión]. *Social Psychology*, 39(1), 12-25. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/obo/9780199828340-0134>



Cómo citar este artículo en APA:

Rivera-Acevedo, M. A. (Setiembre-diciembre, 2016). La violencia nuestra de cada día: Entenderla para erradicarla. *Revista Electrónica Educare*, 20(3), 1-19. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.24>

Nota: Para citar este artículo en otros sistemas puede consultar el hipervínculo “Como citar el artículo” en la barra derecha de nuestro sitio web: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/index>

