



Del conflicto interno a la construcción de la paz

Diana Astrid Aguiar Aguirre,¹ Víctor Manuel De Santiago Sánchez²

“La paz comienza por uno mismo”, así tituló Bouché Peris (2003, p. 25) uno de sus artículos en el que reivindica la atención sobre el ser humano, sobre su interioridad o intimidad para comenzar a caminar en dirección de la anhelada paz. Con esta frase también se retoma lo que en 1986 expresó el entonces secretario general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), al decir que la paz comienza en nosotros mismos.

Bouché Peris (2003) señala que cuando cada ser humano esté en paz consigo mismo, entonces llegará el momento en que el mundo estará también en paz. Esto pareciera ser una fórmula extremadamente sencilla, incluso superflua o simple a la que se le podría cuestionar, por ejemplo, ¿cómo es que guerras, desapariciones, delincuencia, crimen organizado, podrían disminuirse a partir del trabajo de la interioridad y de la paz personal? O bien, ¿cómo construir la paz social a partir del trabajo de la mente y los sentimientos de una persona? Y efectivamente, no es que la fórmula sea sencilla, sino que, por el contrario, implica una gran complejidad, ya que para que un ser humano alcance la paz consigo mismo y con los demás, se requieren de múltiples factores que son resultados de esfuerzos y construcciones colectivas e individuales.

El Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), como parte de las instituciones que conforman el Sistema Universitario Jesuita (SUJ), desde su fundación en 1957, consideró que para que las personas colaboren en la construcción de una sociedad más justa y humana, era importante la formación integral de profesionales al servicio de la comunidad y no sólo preparar técnicos

¹ Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, CJuven. Doctora en Investigación Psicológica, correo electrónico: dianaastrid@iteso.mx, ORCID 0000-0003-3306-0678.

² Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, CJuven. Doctor en Investigación Psicológica, correo electrónico: victormanuel@iteso.mx, ORCID 0000-0003-0138-6972.

o profesionales, por cualificados que éstos fueran. A lo largo del tiempo, el ITESO ha considerado pertinentes aquellas actitudes, decisiones y operaciones que propicien el permanente crecimiento de las personas, que pongan a la persona en el centro, de manera “que sientan la necesidad de trascenderse a sí mismos [...] hasta la esfera de la iniciativa y la libertad creadora” y desde ahí colaboren en la construcción de la sociedad.³

Una de las prácticas que el ITESO ha realizado desde el año 1999 es el Programa de Acompañamiento Psicoafectivo Individual, el cual surgió como una propuesta para apoyar y acompañar a la comunidad universitaria y especialmente a los jóvenes, en la integración de la dimensión psicoafectiva con otras áreas de su vida; considerando esto un aspecto fundamental en la formación integral y en el desarrollo de los estudiantes. En la actualidad, el Programa de Acompañamiento Psicoafectivo (API) tiene un reconocimiento sólido dentro de la comunidad universitaria y forma parte del Centro de Acompañamiento y Estudios Juveniles (CJuven) del ITESO. En este texto, se quiere compartir parte de la experiencia obtenida con este programa, que se considera una práctica indispensable como parte del acompañamiento brindado a la comunidad universitaria que, gracias a sus resultados que abonan a la construcción de la paz personal y también de la paz social, se ha mantenido durante 24 años.

El programa de API comenzó cuando profesores del antiguo Departamento de Psicología, Salud y Comunidad, identificó que con frecuencia los estudiantes buscaban el apoyo de sus profesores para dialogar acerca de situaciones personales que los conflictuaban y que afectaban su rendimiento académico, su tranquilidad personal y su convivencia con los demás.

Hoy, a más de dos décadas, estudiantes, personal académico y administrativo, se acercan al CJuven solicitando ese mismo espacio de acompañamiento, con la necesidad de expresar aquello que los conflictúa y la necesidad de ser escuchados y acompañados en un proceso en búsqueda de lograr estar con mayor bienestar y en paz, es decir, sin eso que los conflictúa de manera importante.

En el año 2022, el API atendió 758 personas de la comunidad universitaria, de las cuales 92% eran estudiantes y 8% trabajadores. Estas personas fueron atendidas en tres modalidades que están incluidas en el programa:

³ “Misión. Orientaciones fundamentales”, colección Documentos institucionales, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, 2003, p. 9. <https://www.iteso.mx/documents/1027724/0/La+misi%C3%B3n+del+ITESO.pdf/e58522a9-c374-9d70-67f6-c54ed8686927?t=1696566188002>.

- Procesos de Acompañamiento de cinco sesiones con una frecuencia semanal, en las que se atendieron 624 personas.
- Atenciones puntuales o antes llamadas “intervenciones en crisis”, en las que se atendieron 97 personas.
- Entrevistas puntuales, que consisten en una sola sesión de acompañamiento, en las que se atendieron 37 personas.

Las problemáticas que predominan en las personas que asisten al programa de API, están relacionadas con dificultades interpersonales y con problemas para el manejo de la angustia y la ansiedad. Estudiantes y trabajadores universitarios generalmente solicitan el servicio cuando consideran que su problemática ha alcanzado un nivel que va más allá de los recursos que tienen para afrontarla; se encuentran “desbordados emocionalmente” y esto repercute en su desempeño escolar, laboral, en la afectación de su estado de ánimo, en sus hábitos de alimentación o del sueño, en sus relaciones familiares, de pareja, en fin, la afectación por aquello que los conflictúa, les quita la paz en varios sentidos: la paz como experiencia subjetiva, como forma de convivencia social y como fenómeno psicológico.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de comentarios que los usuarios del API escriben en el cuestionario de solicitud para el espacio de acompañamiento psicoafectivo individual. Estas frases ejemplifican el motivo inicial por el que solicitan el servicio:

- He tenido mucha ansiedad últimamente que me ha causado problemas con mi pareja, familia y mi salud.
- He estado algo nervioso últimamente y algunas noches no he podido dormir.
- Busco desahogo sobre cuestiones de la vida, malas relaciones, problemas con amigos, incertidumbre del futuro, carrera próxima a terminar, etc.
- Ansiedad y problemas de ira.
- Llevo bastante tiempo teniendo problemas emocionales, mis relaciones se han deteriorado demasiado, me siento solo, me cuesta vivir en el presente, disfrutar y sentirme pleno, siento que me autosaboteo y aunque tengo herramientas para mejorar siempre vuelvo a donde mismo o no avanzo, mis emociones y pensamientos son negativos la mayor parte del tiempo.

Cuando en API brindamos el espacio de acompañamiento psicoafectivo, se busca atender ese malestar y conflicto inicial con el que llegan los usuarios, desde

una concepción de la palabra acompañamiento inspirada en el *Cura Personalis* (Ramírez *et al.*, 2004), donde “acompañar” se refiere a: estar con el otro, apoyándolo en el encuentro consigo mismo. Y, al establecer una relación de acompañamiento se permite que el otro se exprese tal y como es, que se sienta libre, escuchado, comprendido, lo cual lo ayudará a confrontarse, aceptarse y superarse.

Este tipo de acompañamiento es brindado por un equipo de 10 psicoterapeutas que trabajan bajo la guía de un Modelo de Acompañamiento Psicoafectivo; éste busca identificar los recursos con los que cuenta cada persona y acrecentar sus estrategias de afrontamiento, con el objetivo de incidir en su bienestar personal y social.

Es necesario atender las aflicciones individuales para establecer la paz y para ello el acompañamiento psicoafectivo tiene un rol importante, porque contribuye en la construcción de las condiciones para la posibilidad de la paz al partir del trabajo con los individuos. Aunque para establecer la paz no sólo es necesario atender las condiciones individuales, se considera que a partir de ellas el ser humano se encaminará de diferentes maneras en su convivencia social. Bouché Peris (2003) citó a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) cuando señala: “Si las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz”.

Ahora bien, es importante aclarar que la paz no es la mera ausencia de conflicto, no se puede hablar de una paz positiva o constructiva si imperan condiciones de pobreza, represión o alienación, es decir, si impera la injusticia social (Galtung, 1981, citado en Bouché, 2003). La construcción de la paz implica un esfuerzo sinérgico, desde diferentes frentes y a partir de la experiencia de acompañamiento psicoafectivo individual se quiere enfatizar que la paz comienza desde la interioridad de la persona, como alguna vez dijo Guadalupe Morfin (comunicación personal, 3 de septiembre, 2015): “la paz comienza desde el estómago, o en otras palabras desde las tripas”.

Como parte del API, los estudiantes o personal de la comunidad universitaria que reciben un proceso de acompañamiento psicoafectivo contestan un breve cuestionario con el que evalúan el servicio recibido y en el que también escriben cuáles son los sentimientos y aprendizajes con los que se van, al terminar su proceso de acompañamiento. En sus respuestas, se puede identificar que cuando las personas tienen el espacio para hablar de lo que les aflige, cuando son escuchados, validados, comprendidos y cuando se genera un espacio de reflexión respecto a aquello que les aqueja, logran experimentar sentimientos de tranquilidad y de paz a nivel personal, que a la vez repercute en una convivencia más armoniosa con los demás.

Para ejemplificar este punto se presentan algunos de los comentarios que hicieron los consultantes de API durante el semestre de primavera 2023, respecto a los sentimientos con los que se van una vez terminado su proceso de acompañamiento:

- Puedo sentir tranquilidad por todo lo logrado durante el proceso y entusiasmo de emplear, en mi vida cotidiana, el conocimiento adquirido.
- El sentir mejoras en mí misma y la sensación de que ahora sé controlar mis emociones de una mejor manera.
- Tranquilidad, entusiasmo, felicidad, orgullo de haber avanzado, motivación.

Es importante señalar que de los 189 comentarios referentes a los sentimientos que se llevaban al terminar su proceso, 50 de ellos, que equivalen al 26.5%, se refieren a que se sentían con paz, con más calma o con tranquilidad. Este tipo de sentimientos están ligados también a aprendizajes que los consultantes obtuvieron en el proceso, los cuales comentan que repercutirán en, por ejemplo, “una manera más tranquila de poder expresarme con mi familia y llevar una relación más sana”; “ser empático”; “expresar mis sentimientos”; “la asertividad y el manejo de mis emociones”; “mis formas de convivencia”; entre muchos otros aprendizajes.

Como se mencionó en este documento, las problemáticas del manejo de la ansiedad y la angustia junto con las dificultades en las relaciones interpersonales son las que predominan entre las personas que se acercan a solicitar el servicio de API. Más aún después de la pandemia, la afectación de los vínculos sociales y el impacto de la tecnología en el aislamiento y en la falta de habilidades sociales presenciales, se evidenció de manera recurrente en los procesos de acompañamiento sobre todo con los jóvenes universitarios. Se considera que programas como el de Acompañamiento Psicoafectivo Individual son indispensables como parte de las prácticas que buscan mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas, para abonar de esta manera a la construcción de la paz, no sólo individual, sino también a nivel de convivencia social.

Referencias

- Ardila, R. (2001). ¿Qué es la psicología de la paz? *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(1), 39-43.

- Bouché Peris, J. H. (2003). La paz comienza por uno mismo. *Educación XXI*, (6), 25-43.
- Freud, S. (1932). El porqué de la guerra. En *Obras Completas*. Buenos Aires: Amorrortu Editores. Tomo XXII.
- Laca Arocena, F. A. (2006). Cultura de paz y psicología del conflicto. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, XII (24), 55-70.
- Ramírez, G. *et al.* (2004). El acompañamiento personal y grupal: *Cura Personalis*. Cuarta edición. Colegio San Ignacio.