

TERCERA PARTE

APROXIMACIÓN TEMÁTICA A LA FORMACIÓN DEL PROFESORADO COMO MODELO DE PAZ

En la tercera y última parte del libro se desarrollan cuatro capítulos, los cuales hacen alusión a los contenidos temáticos de la formación del profesorado como modelos de paz, siendo este el eje primordial del libro. Los temas que se describen en este apartado fueron los contenidos básicos desarrollados en la fase de formación realizada con el grupo de profesores y profesoras del colegio Hunzá de la localidad de Suba. Se desarrollaron cuatro ejes temáticos, correspondientes a los cuatro últimos capítulos de la presente obra. Estos fueron analizados a la luz de presunciones psicosociales,

puesto que la orientación de la autora como psicóloga, descrita al inicio de la introducción del texto, facilitó este enfoque.

Sin embargo, es importante indicar que esta perspectiva psicosocial fue combinada con la valiosa teoría de las virtudes planteada por Linda Popov en *El proyecto de virtudes*, que fue el texto guía del profesorado para las prácticas de la paz en sus aulas. Se escogió este texto como guía porque la autora logra exponer en esta obra, de manera muy clara, diferentes metodologías que hacen viable la cultura de paz a través de su teoría

de virtudes en las aulas de clase. El conocimiento de las prácticas sencillas pero profundas que se exponen en esta obra, cautivó a los maestros y maestras en el quehacer de la paz en las instituciones educativas, al igual fue muy útil para reflexionar sobre cómo la teoría de la paz, puede integrarse en cada escenario de vida.

En el primer capítulo de esta tercera parte del libro se exponen los procesos de comunicación armónicos para la paz. En el capítulo II se enfatiza en la emoción de la ira y *la formación en la expresión adecuada de la misma que contribuye al manejo no violento de los conflictos cotidianos*. En esta misma perspectiva, en el capítulo III se hace referencia a *la formación en la virtud de la autoestima como prerrequisito de comportamiento*

para la convivencia armónica. En la parte final de la obra se desarrolló el capítulo IV, el cual fue dedicado a la formación del profesorado en el manejo de los conflictos desde la *noviolencia*, cuya intención es analizar esa teoría a partir de los contextos más cercanos al individuo.

Dar a conocer en este libro, de manera precisa estos temas desarrollados en una investigación psicopedagógica, tiene gran importancia, ya que orienta a futuras investigaciones en torno al tema de competencias de paz que deben realizarse en todos los escenarios académicos. En este sentido, la interiorización de dichas competencias en los proyectos de vida de cada ciudadano será un gran aporte para empoderar la cultura de la paz en nuestra sociedad.

Capítulo I. La formación en procesos de comunicación para la paz

Es indudable que para la transformación de culturas de violencia en sociedades pacíficas, el ser humano debe hacer uso de todas las formas de comunicación que privilegien, tanto como sea posible, la concordia y la armonía en las relaciones humanas. Si bien se ha clarificado en capítulos anteriores la importancia de estos fenómenos en la convivencia escolar, vale la pena recalcar que todas las personas en todos los escenarios de su vida, necesitan utilizar un adecuado lenguaje para poder coexistir en un mundo cada vez más interdependiente. El investigador Martínez Guzmán clarifica estos niveles de conexión al proponer que los individuos están en interdependencia continua y eterna entre sí; se necesitan unos a otros para constituirse como humanos, de manera textual afirma:

[...] la solidez de estos lazos es una muestra de que la solidaridad es una característica básica de las interacciones humanas [...] nos necesitamos para amarnos, crear juntos instituciones familiares, gobiernos,

organismos internacionales, pero también para odiarnos, dominarnos, excluirnos (Martínez Guzmán, 2005, p. 142).

Ahora bien, lo que se quiere exponer en el presente capítulo es cómo se pueden desarrollar habilidades de comunicación armónicas que incluyan al otro con unas mínimas bases de tolerancia y respeto, con el ánimo de potencializar actitudes, conductas y palabras que manifiesten unidad y solidaridad, independientemente del interlocutor que se tenga en cada ocasión. Es importante considerar este proceso no solo cuando emergen problemas sin solución aparente, sino con el fin de prevenir las futuras consecuencias negativas que produce la comunicación violenta y que aceleran el escalamiento de los conflictos tanto a nivel personal como interpersonal.

En cuanto a la importancia que tiene la comunicación no violenta para la construcción de relaciones pacíficas de toda índole, se pueden resaltar los valiosos aportes de Marshall Rosenberg (2000, 2007) que propone crear ventanas en la comunicación, en lugar de muros.

El mismo autor plantea:

La CNV (Comunicación No Violenta) nos brinda orientaciones que nos permitirán reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás. En lugar de obedecer a reacciones habituales y automáticas, nuestras palabras se convertirán en respuestas conscientes con una base firme en lo que percibimos, sentimos y deseamos. Nos sentiremos impulsados a expresarnos con sinceridad y claridad y a prestar una atención respetuosa y empática a los demás (Rosenberg, 2000, p. 15).

En términos generales, en este capítulo se explicarán estrategias de comunicación armónicas²⁶, tales como la asertividad, la escucha reflexiva y las afirmaciones positivas, las cuales se constituyen en elementos de vital importancia para impulsar la *educación para la paz*. Del mismo modo se hará alusión a los aportes de filósofos como Apel y Habermas que, en su teoría de la ética comunicativa, han planteado que el ser humano tiene la capacidad de crear diálogos sólidos como una forma de superar los monólogos.

El presente capítulo iniciará con el desarrollo de estas contribuciones teóricas que servirán como marco de referencia para resaltar la importancia del derecho que tiene el ser humano a hablar en cualquier acto de comunicación y de esta forma asumir un papel activo y participativo en la discusión, sin el ánimo de destruir a los demás. Este derecho que se tiene a participar activamente en la comunicación ha servido de inspiración para grandes investigadores sobre temas de paz como el profesor Vicent Martínez Guzmán de la Universidad Jaume I, quien claramente plantea en su libro *Podemos hacer la paces* (2005), que el ser humano tiene una responsabilidad con lo que dice y con cómo lo dice. Así, los principios fundamentales de su teoría han contribuido a profundizar el estudio de las temáticas sobre comunicación y paz.

Ética comunicativa

En la década de 1970, Karl O. Apel y Jürgen Habermas sistematizaron una ética pragmática fundamentada en la estructura de la comunicación humana, la cual llamaron ética comunicativa o discursiva. Esta ética reconstruyó el imperativo categórico de Immanuel Kant (1724-1804) con las herramientas de la teoría de la comunicación y de la filosofía pragmática, y fue planteada de manera análoga, aunque conservando algunas diferencias, a la crítica posmoderna y la deconstrucción. Por otra parte, y aunque hoy la ética discursiva debe ser analizada en términos de un espectro amplio y rico en posiciones que son agrupadas bajo este nombre, las formulaciones de Apel y Habermas de la ética discursiva son tomadas como las más originales (Mendieta, 1995, pp. 112-113).

²⁶ Es importante aclarar que el término comunicación armónica utilizado en este contexto tiene un significado similar a la teoría de comunicación no violenta desarrollado por Rosenberg en el 2000.

Con esta sistematización se introdujo en la filosofía el lenguaje como el tema central de la acción humana y como una forma de reflexión. En estos contextos, el lenguaje es entendido no solamente en una dimensión sintáctica y semántica; también lo es en una dimensión pragmática que beneficia a los individuos que pueden hacer uso de él. El principal punto de partida en esta reflexión filosófica es la *acción* comunicativa que hace posible la producción y reproducción de las prácticas de vida en el mundo. Asimismo, a través de este giro pragmático en la filosofía se logra descubrir la característica dialéctica de la razón humana, donde se potencializa el diálogo en las interacciones sociales. Para Apel el diálogo se da en una *comunidad de argumentación*, donde los interlocutores dan y piden *razones* para sus acciones y actuando de esa forma, hacen racionales sus decisiones (Apel, Crotina, De Zan y Michelini, 1991, pp. 142-143).

Desde los años setenta la ética comunicativa se extendió grandemente en el mundo filosófico con muchos defensores y críticos; ella defiende las normas morales mínimas que permiten implantar los fundamentos éticos bajo las formas concretas de organizaciones políticas y democráticas. En términos generales, este postulado pretende diseñar situaciones ideales de diálogo que sirvan para guiar las interacciones cotidianas y otorguen un significado a las prácticas de vida del individuo. Asimismo, este modelo ético propone la observación de ciertas normas mínimas orientadas a la creación de una convivencia pacífica y está orientado a estimular la capacidad argumentativa del individuo en búsqueda de las mejores soluciones a los problemas globales: “La ética discursiva es la ética de la responsabilidad solidaria de aquellos capaces de argumentar acerca de todos los problemas del mundo de la vida susceptible de someterse a discusión” (Kettner, 2003, p. 54).

La ética comunicativa identifica las normas ideales que constituyen las interacciones cotidianas de los seres humanos y son la condición de posibilidad de la comprensión mutua. Esas normas requieren ser puestas en práctica a través del discurso argumentativo en lugar del persuasivo. En esta dirección, el individuo usa argumentos abiertos para exponer sus ideas, lo cual brinda al otro la posibilidad de participar activamente en dicha conversación. Como bien se puede percibir, estas directrices apuntan a un proceso más humano en el arte de comunicar. El ejercicio de la comunicación que observa la ética mínima de la comunicación implica hacer esfuerzos continuos por incluir al otro, que además de tener los mismos derechos y necesidades de expresarse, se hace necesario para la comprensión de las acciones y decisiones propias.

Cuando se observa la ética de la comunicación en la transformación de los conflictos, tanto en escenarios escolares como familiares, los participantes son motivados a no terminar con un signo de punto sus intervenciones, ya que ello puede generar procesos de comunicación cerrada, rígida y excluyente. De la misma manera, en las intervenciones grupales las frases no terminan en forma imperativa, para no *imponer* ideas propias a los demás. Situaciones donde las ideas y decisiones son impuestas terminan generalmente distanciando a las personas, con lo cual se disminuye, primero, la posibilidad de llegar a un real consenso y, segundo, se corre

el riesgo de no expandir la comunidad comunicante o de aquellos que se reconocen mutuamente como interlocutores válidos. Dichas situaciones se generan al no propiciar espacios para el diálogo y la escucha de los argumentos ajenos.

En el siguiente párrafo, pueden apreciarse más claramente los lineamientos de esa teoría que determinan la validez de la comunicación:

La validez ética exige reivindicaciones por medio de la razón y la verdad, la cual puede y debe satisfacerse a través de argumentos. Esto significa que las normas ideales de argumentación en una comunidad de comunicación, en principio ilimitada, de personas que se reconozcan recíprocamente entre sí como iguales, representan condiciones normativas de posibilidad de decisión sobre las reivindicaciones de validez ética a través de la formación del consenso y respeto a todas las cuestiones éticamente relevantes de la vida diaria (Mendieta, 1995, p. 115).

Del mismo modo, dichos planteamientos sugieren que el oponente (término usado erróneamente para referirse a quien piensa diferente) no puede ser forzado de ningún modo a llegar a un acuerdo; lo que se pretende, en última instancia, es tratar de buscar la verdad a través de las múltiples perspectivas de los participantes. Ahora bien, dichas perspectivas pueden ser divergentes, pero deberán ser aclaradas necesariamente en el grupo mediante la argumentación; para ello, se necesita hacer uso de un discurso o lenguaje flexible y objetivo. Apel plantea que la fuerza del argumento es únicamente posible si se les otorga a los participantes el derecho de pedir y dar razones libremente en la comunicación. Es así como los participantes desarrollan la capacidad de reconocerse como personas en un sentido enfático, que pueden manejar la contradicción de los oponentes de la misma forma como ellos pueden guiar sus propias contradicciones (Apel et al., 1991, p. 100).

Uno de los valiosos aportes que esta teoría ha brindado a los estudios de la paz, es la práctica de la filosofía discursiva para fortalecer la pluralización de las formas de vida. Los discursos individuales y grupales son empoderados y las contradicciones y diferencias son celebradas, ya que ello favorece la generación de ideas nuevas y la pluralidad y flexibilidad en los acuerdos. La pluralización igualmente incentiva en los interlocutores la capacidad de pensar de forma creativa, haciendo el esfuerzo de no caer en la trampa del lenguaje violento, sino haciendo uso de la razón, con el fin de mejorar los argumentos y potencializar las riquezas individuales que, a la postre, llevarán a mejores consensos dentro del grupo.

Frente a los conflictos aparentemente insuperables, los individuos optarán por comprometerse a participar en el discurso, donde se dará prioridad a los mejores argumentos que generen transformaciones plausibles y duraderas de los conflictos. En este sentido, no se contempla la utilización del engaño ni la coacción, ya que en el discurso la fuerza del argumento vale más que el argumento de la fuerza. De esta forma se podrá caminar hacia una convivencia más pacífica, donde el respeto a la individualidad tenga un papel primordial en la comunicación grupal:

Realmente lo que necesitamos hoy en día es una ética universalmente válida para toda la humanidad; pero esto no significa que necesitemos una ética que prescriba un estilo de vida uniforme a todos los individuos o a todas las diferentes formas socio - culturales de la vida. Por el contrario, podemos aceptar e incluso obligarnos nosotros mismos a proteger el pluralismo de las formas de vida individuales en la medida en que esto garantiza que es una ética universalmente válida de derechos iguales y de co - responsabilidad igual para la solución de los problemas comunes de la humanidad donde se respete la vida individual de cada uno (Apel, 1990, p. 33).

Teniendo en cuenta estos lineamientos teóricos, los aportes del profesor Vicent Martínez Guzmán validan la búsqueda de la reconstrucción de las razones de la acción humana, con miras hacia la convivencia pacífica (Martínez Guzmán, 1995, pp. 73-92). El mismo autor plantea que los niveles de la violencia surgen cuando se rompe la solidaridad comunicativa con la falsedad y la insinceridad, al no asumir la responsabilidad de los actos comunicativos (Martínez Guzmán, 2005, p. 73). A su turno, la violencia también surge cuando no se reconoce al ser humano como ser competente para comunicarse (Martínez Guzmán, 2005, p. 73). Teniendo en cuenta las bases de la filosofía discursiva se puede reflexionar sobre la manera como las personas usan el lenguaje para razonar acerca de las propias acciones que se dan en un momento determinado (Martínez Guzmán, 1995, p. 81).

Los planteamientos de Martínez Guzmán hacen un llamado al reconocimiento de la responsabilidad que les asiste a todas las personas en los procesos de comunicación, de manera que todo lo que se dice y cómo se dice tendrá consecuencias en las relaciones de cada ser humano. A partir de lo que se ha observado en el curso de esta investigación en los contextos familiares y/o sociales y especialmente educacionales, existe un consenso en relación con lo planteado por el autor en cuanto al énfasis sobre el hecho de que cada persona debe reconocer la responsabilidad frente a sus actos comunicativos y las consecuencias que estos generan (acto perlocutorio). Todo lo que se dice, ligado a la fuerza o el tono con el que se diga, llegará a tener eco en quien lo escucha, ya que es inquebrantable la solidaridad comunicativa. Cuando nos comunicamos y nos esforzamos por que la comprensión sea posible, alcanzamos una compacta unión que nos permite comunicarnos mejor (Martínez Guzmán, 2005, pp. 71-72).

En suma, la aproximación teórica discutida considera que las perspectivas de los diferentes participantes son de vital importancia, ya que permiten obtener una actitud comunicativa que facilite el entendimiento entre las personas. Bajo esta perspectiva, es crucial el reconocimiento de igualdad de los otros como personas que hablan desde valores y actitudes de unidad, solidaridad y comprensión interesadas en llegar a acuerdos. Se espera que en este proceso dialógico, cada uno exprese argumentos cuya corrección, verdad y sinceridad puedan ser validados. Al mismo tiempo, estas pretensiones de validez son deseables para toda la comunidad comunicante:

Estas son tres aspiraciones (correctas, verdaderas y sinceras) de validez compartidas por los seres humanos. Además de ser reivindicadas por el ejecutor de una acción comunicativa, son también exigidas por una audiencia de ejecutores. Estos vínculos entre los ejecutores y la audiencia revelan el grado de compromiso de cada ser humano con los demás, y el nivel de solidaridad inherente en las acciones humanas (Martínez Guzmán, 1998, p. 8).

Estos planteamientos también han sido trasladados a contextos políticos. Por ejemplo, el filósofo Robert Alexy de Kiel recomienda seguir los lineamientos de la ética comunicativa utilizando las siguientes reglas, cuando quiera que se presente un evento comunicativo entre individuos (Habermas, 1994, p. 112):

- Todos los que tengan capacidad para hablar y ejecutar acciones pueden participar en la discusión; ello significa que todas las personas son incluidas en la comunicación y forman una comunidad ilimitada.
- Todos pueden hacer preguntas sobre cualquier afirmación.
- Todos pueden hablar acerca de cualquier información y pueden expresar sus necesidades, sentimientos y emociones. Con esta regla, todos los participantes tienen iguales oportunidades de aportar en el proceso de discusión de sus propias ideas.
- Nadie puede limitar los derechos de libertad de expresión de los individuos a través del poder. Esta regla garantiza una igual participación sin ninguna restricción para expresar diferentes puntos de vista.

Del mismo modo en espacios como el contexto escolar, dicha teoría tiene un efecto práctico, pues como lo plantea Martínez Guzmán, el aula –o la escuela– es una comunidad de comunicación en la que se reúnen seres humanos competentes para comunicarse; donde cada participante es reconocido como un interlocutor válido y competente para las relaciones dialógicas. Este reconocimiento le permite a cada persona hacerse oír y poder callar, entendiendo el silencio también como una herramienta en la comunicación (Martínez Guzmán, 2005, pp. 67-69).

A manera de resumen, se puede afirmar que las bases de la teoría de la ética comunicativa pueden enriquecer las prácticas de convivencia en cada momento de la vida del ser humano incluyendo también la convivencia en las escuelas. Esta filosofía sirve de marco de reflexión para promover la participación de los individuos en la consecución de metas grupales, sin desconocer las necesidades particulares de cada participante. De igual forma, contribuye a legitimar los derechos de expresión, potencializando espacios de diálogo y comprensión, de manera que se puedan mejorar las relaciones pacíficas dentro de las sociedades. Plantea, en última instancia, que el ser humano hace parte de una comunidad discursiva donde todos son interlocutores y tienen competencias y derechos comunicativos (Nos Aldás, 2002, p. 313). Teniendo en cuenta estos lineamientos, con lo que sigue se buscará profundizar

en otras aproximaciones que la psicología y la pedagogía han desarrollado alrededor del mismo tema, con la finalidad de discutir metodologías tendientes a la formación de los maestros y maestras como modelos de paz.

Los niveles de comunicación y su función en el manejo de los conflictos

Comunicación verbal

La experiencia en el área de la psicología clínica y grupal (Riso, 2002; Rosenberg, 2007; Burns, 1999) ha demostrado que una gran mayoría de los conflictos surge debido a que los individuos no saben cómo comunicarse adecuadamente. Esta deficiencia puede ser evidente tanto en el momento de expresar correctamente los sentimientos, como cuando se quiere escuchar adecuadamente a los demás.

El acto de saber comunicar es fundamental para lograr relaciones estables con los demás. Es un medio para intercambiar percepciones y emociones tanto positivas como negativas, asimismo, para mejorar y transformar los conflictos. En términos generales, el individuo se comunica para dar a conocer deseos, metas y fantasías, lo cual ayuda a enriquecer la convivencia humana (Duck, 1998, p. 7).

Podría concluirse que el ser humano se está comunicando siempre y que la comunicación es una necesidad. Lo que interesa en este proceso es analizar cómo se está potencializando esta habilidad aparentemente natural, con el fin de determinar cómo a través de los actos propios de la comunicación, las personas pueden lograr compromisos comunes, a pesar de tener diferencias en la forma de pensar. En la perspectiva de paz dentro de las aulas de clase este pensamiento cobra un gran interés, ya que los profesores y profesoras que son formados en habilidades de comunicación, tendrán la ventaja de manejar los conflictos escolares como un resultado de los aportes individuales de cada estudiante. Fenómeno que contribuirá al desarrollo de una *cultura de la paz*, basada en un modelo incluyente y participativo donde la visión particular del profesorado y alumnos será un elemento clave para la adecuada transformación de conflictos dentro de las aulas de clase.

En última instancia, sobre lo que se quiere reflexionar en el marco de la *educación para la paz* es cómo el lenguaje puede ser utilizado para resaltar las diferencias individuales, sin ser ello necesariamente una amenaza para los procesos de paz en las instituciones educativas.

[...]The relationship between communication and being human is equivalent to the relationship between the ingestion of food, air, and water and being animal. How we communicate distinguishes us not only from the rest of the life world, but distinguishes one group of us from another. The human condition is given not in the fact that we communicate, but how we can do that, how we take the world into account, and how we express ourselves in it (Thayer, 1987, p. 46).

Uno de los mayores retos de la comunicación fundamentada en principios de paz es construir un código común a pesar de la existencia de múltiples formas de expresar las experiencias particulares de la vida; cómo establecer un hilo conductor que abrigue y unos canales donde sea posible conservar las individualidades, pero al mismo tiempo, formar el compromiso de fortalecer una unidad de interlocutores entrelazados por valores comunes; un código común donde predomine el amor, la tolerancia y el respeto hacia aquellos que aparentemente están en otro canal de comunicación. La estrategia adecuada en este caso sería establecer mecanismos para sintonizar los interlocutores sobre los fundamentos de la unidad y solidaridad, no de la división e indiferencia.

En aras de hacer realidad el reto ya planteado, es necesario reflexionar acerca de la forma como se están dando estos procesos de comunicación en el interior del individuo mismo, pues dependiendo de esta claridad, se podrá entender mejor en qué medida se contribuye al mejoramiento de los procesos comunicativos con los demás. Al respecto, el investigador Lee Thayer anota que “Lo exclusivo de la comunicación humana no es que las personas hablen entre sí, si no que tienen la capacidad de hablar con ellos mismos”. Asimismo, en estas reflexiones el individuo diseña su propia imagen del mundo, desarrolla la capacidad de juzgar si la información que recibe de las instituciones es funcional para la satisfacción de sus propias necesidades. A su vez, en este proceso el individuo afianza su sistema de valores –tanto positivos como negativos– lo que le confiere una mayor conciencia de sus responsabilidades para optar por el bien o el mal dentro de la sociedad en general (Thayer, 1987, pp. 133-138).

Si se quisiera detallar más las características del nivel de comunicación intrapersonal, se puede decir que aquella permite la estimulación de un diálogo interno que contiene múltiples gestos, símbolos y significados, en tanto que el nivel de comunicación interpersonal se caracteriza por la pluralidad de sujetos participantes y la orientación del acto comunicativo –de uno hacia otro–. La comunicación hace parte de una necesidad personal que ocurre a partir de las relaciones proporcionadas por la experiencia, estas relaciones a su vez proveen recursos a partir de los cuales se pueden crear significados para satisfacer necesidades y motivaciones emocionales, afectivas y sociales (Gallego Uribe, 2006, p. 77).

Desafortunadamente en la sociedad actual no se ha cultivado ni estimulado la capacidad de comunicarse consigo mismo. Por ejemplo, en las instituciones educativas y en las familias, se ofrecen cada vez más actividades extra a los niños, con el ánimo de que estén siempre ocupados y en contacto con los otros, lo cual lleva a disminuir la posibilidad de un encuentro consigo mismos. Marshall Rosenberg lo plantea de la siguiente forma: “Se nos educa para orientarnos hacia los demás más que para estar en contacto con nosotros mismos. Tenemos metida en la cabeza la siguiente pregunta: ¿Qué quieren los demás que yo diga y haga?” (Rosenberg, 2000, p. 54).

Es claro que propiciar estos niveles de comunicación interior en los niños es importante pero, de igual forma, se deben abrir espacios tanto en el hogar como en los colegios que posibiliten la comunicación verbal y no verbal de las reflexiones personales

que se están haciendo a diario en las experiencias de vida. Los padres y el profesorado cumplen un papel vital en este proceso, con el ánimo de fomentar compromisos personales que ayuden a cambiar realidades inmediatas. La comunicación efectiva debe verse como un principio fundamental para educar y promocionar la paz porque estimula en los niños su capacidad de atención, entendimiento, empatía, amor y promueve la capacidad de articular y pensar claramente acerca del mundo; eso es la capacidad de cada individuo de hacerse responsable por la forma en que comprende y expresa el mundo.

El rol de los padres y madres de familia es primordial en la enseñanza a los niños de procesos de comunicación pacíficos, ya que ellos deberán promover discusiones acerca de los comportamientos, sentimientos, creencias y actitudes en una atmósfera agradable donde se trate al máximo de evitar la utilización de un lenguaje que condene o etiquete los sentimientos de los hijos. Algunas características típicas de una comunicación en esta dirección son el hecho de sermonear y dar órdenes de manera autoritaria, la cual puede inclinar a los niños a cerrar sus oídos, desatender el aprendizaje y/o disminuir su autoestima.

Se ha encontrado que existe una relación entre la comisión de conductas delictivas y las deficiencias en la comunicación familiar. Algunos estudios han confirmado que en los hogares donde se mantiene

Una comunicación abierta y fluida, es decir, el intercambio de puntos de vista entre padres e hijos de forma clara y empática, con respeto y afecto, tiene un efecto de protección frente a la implicación en comportamientos de carácter delictivo. (Kerr y Stattin, 2000, pp. 366-380)

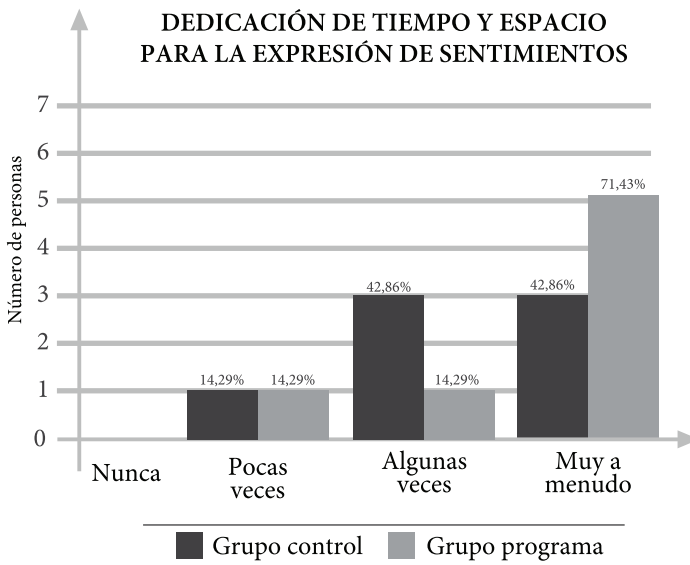
De esta manera se quiere concluir que una comunicación basada en el afecto permite al adolescente tener una autoestima positiva en todas sus áreas (familiar, escolar, social y física), lo que actúa como protección respecto a actividades de tipo delictivo (Jiménez et al., 2007, p. 481).

La relación entre el lenguaje y la violencia es un tema que está siendo investigado en muchos países de todo el mundo. Se ha encontrado que hay mucha menos violencia en aquellas culturas en donde la gente tiene en cuenta las necesidades de los demás, que en aquellas donde se etiqueta a las personas con el calificativo de buenas o malas, o se amenaza con el castigo (Rosenberg, 2000, p. 32).

En contextos educativos colombianos, se suele encontrar con frecuencia que las personas con cierta autoridad –como el profesor–, propician niveles de comunicación en una sola dirección. Especialmente, se observa este fenómeno en el caso de niños que están en niveles de preescolar o en los primeros grados, quienes al desconocer derechos tales como la libre expresión de sus ideas, asumen posiciones pasivas frente al profesor. Este aspecto termina reforzando y legitimando niveles negativos de interacción entre el profesor y el alumno. Al respecto, Gemma Fiumara Corradi, profesora de filosofía en diferentes universidades de Roma, anota:

To communicate is to enter in the other, while watching ourselves carefully, to enter without usurping. To usurp the other is to annul him, to prevent him from returning the gift; it is the refusal to accept his discrete word; it is to violate his inner home without allowing him to enter ours, it is the arrogance of someone who believes himself to be an entirely fecundating force and refuses to receive. The univocal gift, without reciprocity, is not communication, but violation (Fiumara Corradi, 1990, p. 112).

Afortunadamente, la implementación de programas de formación en habilidades de comunicación afectiva dirigidos a los profesores y profesoras de instituciones escolares favorece la comunicación con los alumnos debido a que dichos profesionales suelen abrir más espacios para este contacto interpersonal en las aulas de clase. Esta tesis se puede corroborar en la gráfica 16, en la cual puede verse que el 71,43% de quienes participaron en la formación de paz muy a menudo dedican espacio y tiempo para que sus estudiantes expresen los sentimientos, comparados con el grupo que no asistió al programa de formación, que obtuvieron 42,86% ante la misma pregunta.



Gráfica 16. ¿Dedica tiempo y espacio para que sus estudiantes expresen lo que sienten?²⁷

²⁷ El grupo control estuvo conformado por las personas que no recibieron la formación en paz y el grupo programa lo integraron las personas que participaron de la formación en paz.

Comunicación no verbal

En las experiencias de grupo con profesores y profesoras, líderes sindicales y padres de familia con quienes se han logrado desarrollar habilidades de comunicación tanto verbal como no verbal, se han propiciado niveles de confianza y credibilidad que ayudaron a las personas a encontrar mejores estrategias comunicativas para transformar sus conflictos.

En general, se puede decir que el lenguaje hablado es el modo de comunicación que se reconoce más fácilmente. Sin embargo, saber reconocer cómo las personas se comunican a través del lenguaje no verbal es una herramienta poderosa para entender las emociones y sentimientos y transformar los conflictos. En esta medida se comparte la tesis de Silvia Uribe, que ha investigado las relaciones familiares anotando que las señales no verbales juegan un papel muy importante en el momento de iniciar los primeros acercamientos entre los interlocutores. Es por medio de la expresión no verbal que se puede iniciar un proceso de empatía entre dos o más personas (Gallego Uribe, 2006, pp. 98-101).

Siguiendo esta perspectiva, algunos autores tienen razón al estimar que los gestos, movimientos oculares y expresiones faciales complementan el lenguaje oral y amplían el espectro de otras posibilidades para expresar lo que se siente. Es así como nunca se habla sin agregar al mensaje algo de lenguaje corporal: fruncir el ceño, sonreír, mirar con interés, sorprenderse, o expresar aburrimiento (Duck, 1998, p. 8). Este argumento se expresa de una manera más exacta en el siguiente párrafo:

Communication is the verbal or non-verbal exchange between parties during which each party influences of the other. Anything you do influence another's experience at both the conscious and unconscious levels in communications. Communication involves and exchanges thoughts and feelings to achieve meaning; the intention behind communication is to transfer meaning. Information is exchanged through words: voice tone, timbre and tempo; and physiology. Physiology involves movement, body posture, and breathing patterns (Katz y Lawyer, 1994, p. 1).

Ahora, si bien es cierto que el lenguaje no verbal ofrece elementos clave para entender al ser humano en el momento de la conflictividad, también es cierto que no saber interpretar dichos canales de comunicación puede ser la fuente de nuevos conflictos. En estos casos existe cierta dificultad para descifrar o interpretar los mensajes que no sean verbalizados, pero se consideran emitidos sin la suficiente evidencia sobre ello. En estos casos, será necesario considerar los contextos en donde fueron producidos dichos mensajes, con el fin de entender con exactitud su contenido. Lo anterior tiene su grado de importancia para evitar que la subjetividad y los deseos de quienes reciben los mensajes contaminen y deterioren la comunicación.

En efecto, los comportamientos no verbales pueden tener varios objetivos: por ejemplo, crear una primera impresión favorable, persuadir a alguien, controlar los turnos en una conversación, expresar estados emocionales, indicar atracción hacia alguien o aclarar el significado del mensaje verbal. De este modo, aquellos comportamientos pueden servir para muchos propósitos a la vez, en vista de su maleabilidad. Con frecuencia, el mensaje no verbal es utilizado en lugar de la comunicación verbal (Burgoon, Buller y Woodall, 1989, p. 5).

En aras de desarrollar y cultivar una *cultura de la paz*, se hace cada vez más prominente profundizar en estos temas, ya que al igual que las palabras pueden enaltecer la paz, estas deben ir acompañadas con mensajes no verbales que sean coherentes con lo que se quiere expresar, ya que una de las cualidades del lenguaje no verbal según Gallego, es:

Su carácter de irreversibilidad de los mensajes. Todo mensaje que envía a otra persona, en cualquier forma que se haga, queda como impreso en términos de su efecto, de los sentimientos que genera y del significado que se le ha otorgado (Gallego Uribe, 2006, pp. 117-118).

En varias ocasiones, la ambigüedad en la comunicación verbal y no verbal puede ocasionar tensión y conflictos graves en todos los escenarios de la vida. Por ejemplo, en cierta ocasión un niño decía a su padre: “Creo que tú verdaderamente no me expresas afecto con tu corazón”, y él le preguntó “¿por qué dices eso?”, a lo cual el hijo contestó: “Porque cuando me dices que me amas nunca me abrazas ni me miras a los ojos”.

Otros autores plantean que los actos no verbales específicos tienen la capacidad de brindar al receptor cierta idea del estado afectivo del emisor. Por ejemplo, las palabras pronunciadas por individuos que experimenten cierta clase de estados emocionales, tales como ansiedad, depresión, amor, frustración o ira, van acompañadas en la mayoría de las ocasiones por las acciones propias de dichos sentimientos (Dickson, Saunders y Stringer, 1993, p. 80). En suma, puede decirse que la comunicación no verbal puede conducir en ocasiones a malos entendidos, así como tiene la capacidad y la fuerza de unir y llevar a la concordia, ya que la información que se recibe tiene una gran carga de sentimientos y/o emociones.

Not all the information we receive from and about others comes directly from what they tell us. Information reflecting a person's feelings, emotions or attitudes, communication. Indeed we can like the manner of a person viewed only at the other side of a crowded room and at the same time form an instant dislike of someone who has not even spoken a word to us. This non-verbal channel which embraces all forms of communication apart from the purely verbal message contains powerful cues which can indicate liking and approval or disliking and disapproval (Dickson et al., 1993, p. 79).

De acuerdo a lo que se ha venido exponiendo a lo largo de este apartado, se puede considerar que el ser humano utiliza niveles de comunicación tanto verbales como

no verbales, como una forma de expresarse en el mundo y tratar de este modo de establecer relaciones interpersonales que contribuyan con su desarrollo, tanto emocional como social. Sin embargo, en este caminar el individuo puede emitir de manera inadecuada mensajes en cualquiera de los dos niveles, verbal o no verbal, que podrían llegar a obstaculizar este desarrollo. Cuando estos problemas de comunicación no se clarifican adecuadamente, se ponen en riesgo las relaciones pacíficas de convivencia en diferentes espacios de la vida. Este supuesto exige analizar cuidadosamente cuáles son los aspectos del ser humano que pudieran estar generando interferencia o incitando el conflicto y la violencia entre los interlocutores.

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, la psicología cognitiva ha hecho grandes aportes en esta dirección, con el ánimo de clarificar qué procesos de pensamiento están probablemente generando una interpretación incorrecta de los mensajes que son emitidos en determinada situación. Una de las conclusiones a las que se ha llegado, es que los seres humanos no solo comunican pensamientos, sino que también expresan emociones y sentimientos que son particulares en cada sujeto emisor. Por consiguiente, siempre habrá cierta dificultad de interpretarlos y/o entenderlos apelando de manera exclusiva a los recursos de la razón.

A pesar de esta aparente limitación, se propone unir esfuerzos desde diferentes disciplinas con el fin de desarrollar mejores estrategias para optimizar por un lado, las diferentes formas de expresión y, por otro, mejorar su interpretación. Estos esfuerzos son trascendentales en la cultura de paz una vez que las interpretaciones que realiza el ser humano durante estos procesos pueden contribuir a generar ambientes de paz o de violencia.

Tanto la psicología social como la clínica han investigado profundamente los llamados filtros de la comunicación, entendidos como procesos mentales encaminados a la pluralidad de miradas o interpretaciones sobre lo que se escucha, ve o siente en un momento dado. Dicho de otra forma, cualquier evento externo es filtrado por el observador. Como se ha planteado en capítulos anteriores, usualmente estos fenómenos son inconscientes y se acumulan en la historia del individuo a través de cada experiencia de vida. Eso significa que las percepciones son estimuladas por la información que ha sido previamente filtrada. Desafortunadamente no hay evidencia sobre el nivel de conciencia en el que ocurre este fenómeno de filtro en el individuo y cómo se incorpora en las experiencias de cada uno o qué tan cerca o lejos se encuentran estas percepciones de la realidad.

En el proceso de comunicación estos filtros incluyen creencias, estilos personales, experiencias del pasado e incluso la forma en que funciona el cerebro. Del mismo modo ellos desempeñan un papel importante en la creación de las percepciones de lo que alguien dice o pretende decir en una comunicación. En términos generales, se suele responder a las percepciones de lo que alguien quiere manifestar como si aquella fuera la realidad. En esta medida lo que está afectando el comportamiento es la percepción de la información y no la información que se recibe en sí misma (Katz y Lawyer, 1994, p. 5).

En el momento en que aparecen emociones fuertes se suele activar el funcionamiento más primitivo del cerebro, dejando poco espacio para el pensamiento racional o para la solución de problemas. Este fenómeno se puede apreciar claramente cuando se está interviniendo en conflictos con personas enojadas. Cuando el individuo se encuentra bajo este estado de ira, la expresión de sus sentimientos tiene un alto contenido de filtros negativos que dificultan la transformación de los conflictos. Del mismo modo se observa con mucha frecuencia en estos casos que el individuo suele integrar estos pensamientos en filosofías de vida y, de esta forma, desarrolla una mayor vulnerabilidad frente a los comportamientos agresivos (Ellis y Grieger, 1990, pp. 142-146; McKay, Davis y Fanning, 1985, pp. 9-58; Weisinger, 1990).

El tema de la ira se desarrollará en un capítulo posterior. Ahora se buscará enfatizar en la dificultad de intervenir psicológicamente en los procesos de comunicación cuando el individuo ha aprendido a interpretar estímulos de forma negativa. En esta perspectiva se ha encontrado que en el individuo existe una tendencia a reconfirmar sus ideas negativas en lugar de cambiarlas, ya que esto es más económico en términos psíquicos; por lo tanto, no necesitará gastar mucha energía para cambiar hipótesis preestablecidas, aspecto que favorece el mantenimiento de los mismos pensamientos en el transcurso del tiempo. En la psicología cognitiva se ha denominado a estos fenómenos *economía cognitiva*.

Frente a esa realidad se quiere plantear aquí que una adecuada formación en la comunicación y escucha reflexiva son trascendentales para transformar los conflictos. Se quiere advertir que uno de los principales desafíos de la teoría de la paz es hallar estrategias correctas para enseñar a las personas habilidades de comunicación necesarias en el manejo cotidiano de los conflictos. Se considera necesario, entonces, formar maestros y maestras, alumnos y alumnas en procesos de comunicación pacífica, los cuales incluyen la asertividad, la escucha reflexiva y las afirmaciones positivas, con el objetivo de prevenir niveles de violencia y/o transformar conflictos que han tenido serios escalamientos en las relaciones, tanto dentro como fuera de la escuela. En lo que sigue se desea explicar procesos y modelos desde un enfoque de la psicología social.

Formas para mejorar los niveles de comunicación

Asertividad

En 1958 el psicólogo John Wolpe utilizó por primera vez el término asertivo para referirse a una categoría de comportamiento más individual que social. Específicamente centró su atención en el entrenamiento de procedimientos de la asertividad para el manejo de problemas interpersonales. Sin embargo, otros investigadores orientados más a lo social, promovieron el adiestramiento de las

mismas metodologías para mejorar las deficiencias en la comunicación (Crawford, 1995, p. 53).

En términos generales, la palabra asertividad hace alusión al evento en el cual el individuo considera claramente lo que desea y de esta forma reafirma sus derechos en la comunicación. De igual forma, involucra el desarrollo de habilidades para expresar adecuadamente tanto sentimientos positivos como negativos. La investigadora Mary Crawford expresa que:

Assertive behaviour was explicitly contrasted to passive behaviour, which was attributed to people who fail to express their true thoughts and feelings, allow themselves to be dominants of others even when they do not want to. It was also contrasted to aggressive behaviour which was usually defined either in terms of its form (e.g. imperatives), its intentions (e.g. as behaviour intended to dominate, humiliate, or blame others), or its effects (e.g. behaviour that dominates, regardless of intention) (Crawford, 1995, p. 54).

La misma autora enfatiza que la falta de asertividad abre el camino para beneficiar conductas pasivas, de esta forma el individuo solo reacciona en función de las expectativas ajenas, olvidando sus propias necesidades. Cuando quiera que se presente una carencia en la capacidad de ser asertivo, probablemente algunos individuos se comportarían de manera agresiva, pues tratarían de controlar a los demás y de una forma consciente o inconsciente, obligarlos a actuar en contra de su voluntad, lo cual podría conllevar a largo plazo sentimientos de culpa e infelicidad en la convivencia diaria (Crawford, 1995, p. 64).

En la experiencia con grupos de padres de familia, profesores y profesoras, se han comprobado las ventajas de enseñar diferentes metodologías asertivas a las personas, ya que con ellas mejoran las habilidades de comunicación tanto verbal como no verbal en el momento de expresar un sentimiento o defender un derecho. Por ejemplo, se intenta que los individuos mejoren el volumen y el tono de la voz, la fluidez verbal, al igual que el contacto visual y la posición del cuerpo para que sean acordes con el mensaje verbal emitido. Estas habilidades de comunicación ayudan al individuo a ser más asertivo en su comportamiento. Se quiere dejar claro que la teoría de asertividad busca, en última instancia, que las personas aprendan a utilizar la comunicación adecuadamente cuando quieran expresar lo que piensan o sienten.

Es importante anotar que otro de los privilegios de esta aproximación es la fortaleza interior que desarrollan las personas que ponen en práctica la teoría de la asertividad. Por ejemplo, una mujer después de cuatro años de haber participado en uno de los talleres que la autora de esta tesis impartió a un grupo de mujeres latinoamericanas casadas con extranjeros y residentes en Suiza, abiertamente expresaba en el mes de junio de 2010:

Gracias a lo que aprendí en este grupo, puedo ahora defender mis derechos como mujer, madre y extranjera. Ahora estoy separada, vivo con mis tres hijos, tengo que trabajar más, pero puedo expresar libremente lo que siento y pienso, esto es vivir dignamente. Cuando estuve con mi esposo nunca pude hablar y

temía siempre decir lo que sentía, porque me podía quedar sola en un país que no es el mío. Ahora soy feliz y he encontrado espacios de paz que jamás había visto y trato de proyectarlos a mis hijos. Realmente ahora soy otra.

De igual forma, en Colombia se han implementado métodos asertivos en programas sociales con madres, tendientes a manejar conflictos en la vida diaria. Este tema ha tenido un interés central en el país, ya que aún se encuentran personas que tradicionalmente se ha educado en la sumisión y permiten que los esposos lleven el liderazgo en el hogar por ser quienes sustentan económicamente las familias. Las participantes han valorado dichos encuentros porque se han fortalecido especialmente en el reconocimiento de sus derechos como personas, logrando educar a sus hijos con mayor respeto y dignidad.

Otros autores que coinciden con la importancia de esta perspectiva expresan que la asertividad permite desarrollar pensamiento propio.

[...] Asimismo, si alguien está tratando de herir o ejercer influencia para hacer algo que usted considera equivocado, usted se protege por sus propios medios. Con frecuencia usted suele mostrar fortaleza interior sin permitir que los demás lo lastimen o lo influyeran de manera negativa (Kavelin Popov et al., 1992, p. 63).

Esta aproximación puede contribuir en el desarrollo de culturas de paz en sociedades con cierto nivel de violencia como Colombia, ya que los individuos pueden aprender a expresar fácilmente sentimientos negativos como la ira sin violentar a los otros, al igual que sentimientos positivos como el amor de manera sincera y segura, lo cual contribuye a mejorar las relaciones interpersonales. Esto se ve facilitado por las técnicas verbales empleadas en el entrenamiento de la asertividad, lo cual además requiere de la observancia de algunos lineamientos relacionados con la expresividad de los mensajes, por ejemplo, el pensamiento debe ser emitido de una manera directa y no insinuada o a través de mensajes de doble sentido. En el momento de querer negarse a emitir determinada conducta, se recomienda expresarlo sin excusas, justificaciones o discusiones. Quien emite el mensaje debe enfocarse en sus propios deseos, sentimientos y creencias, tratando en la medida de lo posible de no reproducir conceptos negativos ni etiquetar a los otros porque piensan diferente.

Cuando usted es asertivo, los demás lo respetan. Usted está ofreciendo sus ideas y sentimientos verdaderos así como también se está protegiendo de cosas que pueden hacerle daño. Cuando usted es asertivo puede elegir lo que hará según sus propias razones. Dios lo hizo tal como usted es para desempeñar su parte especial en el mundo. Así como se necesita cada instrumento en una orquesta para hacer música hermosa, su talento personal es necesario para la canción de la vida (Kavelin Popov et al., 1992, p. 64).

Una de las principales características de las personas asertivas es la autonomía para decir lo que piensan, con el cuidado de evitar la arrogancia en el discurso o de esperar

que los demás aprueben sus ideas. En última instancia, lo que se pretende es dar a conocer a los otros lo que se piensa y siente, sin temor a ser rechazado o desaprobado. Una niña de diez años dijo una vez a su madre: “No tiene sentido decirle a mi padre que me siento muy mal cuando él grita, se enoja fácilmente o toma muchas cervezas en la noche. Igualmente él nunca va cambiar”. Su madre trató de enriquecer la reflexión de la niña diciéndole que lo más importante de expresar lo que piensa a su padre, es que ella se siente mejor y su autoestima se engrandece cuando lo hace. Sin embargo, ella no debe esperar que después de expresar sus sentimientos aparezca un cambio en el comportamiento de su padre, ya que este no depende de ella.

Ser asertivo no significa que usted controle las cosas o que siempre imponga su punto de vista. Significa que cuando alguien pregunta lo que usted piensa o siente, usted no solo les dice lo que ellos desean escuchar. Honestamente y tácticamente les dice lo que para usted es verdad (Kavelin Popov et al., 1992, p. 65).

Para ser asertivo, el individuo debe reflexionar en el valor que tiene como persona y necesita tener conciencia de sus derechos. No les permite a los demás que lo traten injustamente, escucha y decide por sí mismo.

Cuando alguien sugiere algo que hace que usted se sienta inquieto, o que podría lastimarlo o meterlo en líos, la persona asertiva tiene la capacidad de reflexionar y expresar claramente lo que hará. No dejará que nadie lo lastime o lo intimide. Pedirá ayuda cuando la necesite. También evitará ser agresivo. No necesitará lastimar ni anular a otros para sentirse importante (Kavelin Popov et al., 1992, p. 65).

En síntesis, se podría decir que el entrenamiento en la asertividad y demás habilidades que ella requiere complementan la teoría de la ética comunicativa, en lo que se refiere a la contribución de la comunicación verbal y no verbal hacia la paz. Igualmente, tiene la capacidad de empoderar a las personas en los debates tanto interpersonales como políticos y sociales, ya que por medio de la asertividad se facilita la participación en discusiones y en la toma de decisiones que comprometan a un grupo. Este aspecto es valioso principalmente cuando se necesita transformar realidades sociales. Ciertos investigadores plantean directamente la utilidad de la asertividad para cualquier movimiento social que representa grupos oprimidos, como en el caso de las minorías étnicas, estudiantes, niños, trabajadores, pobres, ancianos, homosexuales, discapacitados, etc. (Alberti y Emmons, 1990, p. 98).

Cuando se trabaja con estos lineamientos en escenarios escolares, se ha encontrado que tanto los estudiantes como el profesorado que incrementa la expresión de sus sentimientos, critican menos a los otros e intentan reflexionar más sobre cómo expresar sus puntos de vista de forma directa, pero sin lesionar a su compañero. Lo anterior es importante especialmente en la *educación para la paz*, debido a que el maestro necesita fortalecer ahora más que nunca aquellos valores que protejan a los niños y jóvenes de situaciones de violencia. En el ambiente escolar tiene particular relevancia el fenómeno conocido como *bullying*, matoneo, o acoso escolar, definido

como la violencia prolongada, tanto mental como física llevada por una persona o grupo durante un tiempo prolongado, dirigida contra un individuo que, incapaz de defenderse, se convierte en víctima (Blanchard y Muzas, 2007, p. 15).

Teachers may employ the model of assertiveness to help students with a wide variety of situations: talking to parents, teachers, and other authorities; dealing with teasing, insults, fighting; refusing unreasonable requests; overcoming shyness (Alberti y Emmons, 1990, p. 88).

En suma, las habilidades en asertividad son una herramienta valiosa que los profesionales de la docencia y padres de familia pueden aprender y enseñar a los otros, con el ánimo no solo de mejorar la convivencia armónica en la aulas sino en general la salud mental de los niños, pues saber expresar adecuadamente lo que se piensa y se siente ayuda a elevar el nivel de felicidad en las personas.

Escucha reflexiva

Las experiencias tanto a nivel individual como grupal han demostrado que aprender a escuchar es fundamental en el proceso comunicativo, el cual también es primordial en la prevención y manejo de los conflictos. Esta habilidad es la clave para lograr y mantener comunicación con los demás, particularmente cuando los conflictos han escalado a tal punto que las personas sienten tantas emociones negativas que no pueden salir de esta situación sin ayuda de otros. Cuando se logra desarrollar adecuados niveles de escucha, se genera confianza y credibilidad, lo cual mejora el estado emocional de las partes involucradas.

Antes de iniciar con la explicación de esta habilidad, será necesario hacer una claridad frente a la diferencia existente entre oír y escuchar. El fenómeno de oír no necesariamente significa entender el significado de la información que el emisor pretende transmitir; este término usualmente se ha empleado para describir los mecanismos fisiológicos mediante los cuales se reciben sensaciones auditivas en la cavidad auricular que luego se transmiten al cerebro. Por otro lado, escuchar hace alusión a un fenómeno psicológico más complejo que implica el entendimiento y la interpretación del significado de la experiencia sensorial.

En la actualidad se suele subestimar la importancia de escuchar en el ser humano, facultad que requiere más horas por día que cualquier otra actividad. Algunos estudios han mostrado que en promedio las personas pasan entre 70% y 80% de los momentos de vigilia comunicándose con los demás. De esta gran porción de tiempo se invierte aproximadamente 45% en el proceso de escucha (Fiumara Corradi, 1990, pp. 114-118). A través de la escucha el ser humano logra obtener información y formular hipótesis acerca del significado de lo que el otro está diciendo.

La capacidad para escuchar eficazmente exige una gran agudeza sensorial, flexibilidad, congruencia e integridad personal. Esta tesis es controvertida por

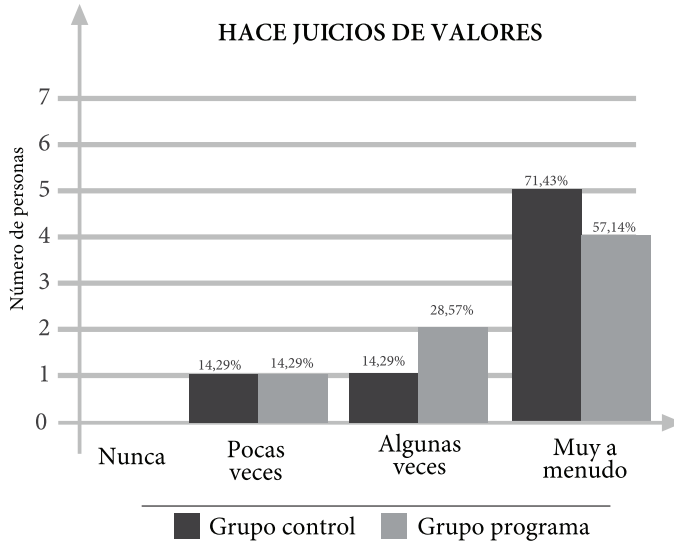
algunas personas que consideran que este aprendizaje no requiere de una atención especial o entrenamiento específico. No obstante, en esta investigación se defiende la importancia de formar al individuo en los hábitos de escucha, los cuales bien podrían ser considerados naturales, aún cuando ciertas interacciones sociales tienden a deteriorarlos. “[...] In fact, high quality listening is an acquired skill that can be very sophisticated in practice and powerful in impact particularly in stressful and conflict situations” (Katz y Lawyer, 1994, p. 15). Sin embargo, estos mismos autores plantean que algunas investigaciones han indicado que la eficiencia de escucha promedio, definida como la capacidad para escuchar, entender y retener información es tan solo aproximadamente del 25%.

Uno de los problemas frecuentes en el desarrollo del arte de saber escuchar, especialmente cuando existen situaciones que generan estrés y conflicto, es la tendencia automática a racionalizar o juzgar lo que los otros dicen o hacen. Durante este proceso, normalmente se parte de razonamientos personales sin que verdaderamente llegue a existir un ejercicio de escucha de la información transmitida. En estos casos es cuando se hace necesario introducir –para la transformación de conflictos– la metodología de la escucha reflexiva, puesto que ella contribuye a romper la conducta impulsiva a la racionalización, mejorando así la posibilidad de crear silencios que beneficien el acto de escucha y la comunicación no verbal para la comprensión de las necesidades propias y razones ajenas.

La Comunicación No Violenta nos enseña a observar cuidadosamente y detectar conductas y situaciones que nos afectan [...] Cuando nos centremos en clarificar lo que observamos, sentimos y necesitamos, en lugar de dedicarnos a diagnosticar y juzgar, descubrimos cuán profunda es nuestra compasión. Dado que la CNV se centra principalmente en escuchar con atención no solo a los demás, sino también a nosotros mismos, propicia el respeto y la empatía y engendra un deseo mutuo de darnos de todo corazón (Rosenberg, 2000, p. 16).

Es importante clarificar que en la comunicación no violenta el uso de la escucha reflexiva es clave porque en gran medida, ella garantiza que se logre escuchar los puntos de vista de los otros, alejando los juicios de valores e interpretaciones de las actuaciones de las personas. Para el investigador Fernández Herrería este proceso se puede equiparar con la idea de observar sin juzgar y ello facilita el silencio de la mente (Fernández Herrería, 2005, pp. 391-400). El proceso de escuchar reflexivamente a los otros consta de tres pasos: en el primero, la persona expresa lo que piensa y siente sin hacer interrupciones; en el segundo, quien escucha puede comprobar o verificar si la información que escuchó es correcta o no, utilizando, por ejemplo, la técnica de parafrasear con sus propias palabras lo que el otro expresó como una forma de demostrar que, en efecto, se prestó atención y se comprendió con exactitud lo que la persona quería transmitir. El parafraseo es considerado por muchos terapeutas como la herramienta clave para responder de manera eficaz a las personas. El tercer y último paso es llegar a un acuerdo entre las partes acerca del mensaje expresado y el que efectivamente se escuchó.

Esta metodología se enseñó a los educadores que participaron de la presente investigación y contribuyó significativamente a mejorar las relaciones en el aula de clase. En la siguiente gráfica se observan los resultados al respecto.



Gráfica 17. ¿Escucho a mis estudiantes sin hacer juicios de valores?²⁸

En ella se puede apreciar que para 71,43% de personas que no estuvieron en la formación de modelos de paz muy a menudo escuchaban sin hacer juicio a sus estudiantes. El 57,14% del grupo que asistió a dicha formación expresaron que muy a menudo hacían el mismo proceso de escucha con sus estudiantes. Sin embargo, se cree que este resultado para el grupo control en realidad es menor ya que estas personas usualmente no son conscientes de que están juzgando a los otros, pues este proceso usualmente se da automáticamente. Solo a través del trabajo grupal se logra analizar esta tendencia a evaluar a los otros cuando se comunican, esta tesis estaría dando un mejor valor al resultado de 57,14 % obtenido en el grupo del programa.

Otros autores como Morse e Ivey (1996) han resaltado el valor de dicha metodología en la retroalimentación del maestro y sus estudiantes; por ejemplo el profesor puede dar a conocer por este medio la esencia del mensaje que el estudiante ha querido expresar, con el fin de evitar los malos entendidos. El profesor no necesariamente debe repetir la declaración exacta del estudiante sino hacer una breve retrospectiva de lo que considera la esencia del mensaje.

Al entrar a cualquier aula de clase de escuela primaria donde se observa que el maestro es particularmente eficaz, aquel casi siempre se encuentra estimulando,

²⁸ El grupo control estuvo conformado por las personas que no recibieron la formación en paz y el grupo programa lo integraron las personas que participaron de la formación en paz.

reformulando y parafraseando de manera constante las palabras de los estudiantes. Análogamente, los educadores eficaces de la secundaria, tanto novatos como experimentados, demuestran respeto a sus estudiantes mediante el uso de esta habilidad (Morse e Ivey, 1996, p. 35).

En términos generales los propósitos de la escucha reflexiva son: entender lo que la otra persona está diciendo; ayudar al otro a aclarar sus pensamientos y sentimientos; transmitir a los emisores que usted ha entendido y permite que los demás liberen sus emociones fuertes, facilitando de este modo la posibilidad de llegar a pensamientos más armónicos y a una comprensión expandida en la comunicación (Fiumara Corradi, 1990, pp. 99- 118). Todo lo anterior favorece en última instancia, el desarrollo de relaciones empáticas como el mejor escenario para transformar los conflictos desde la *noviolencia*.

Gracias a nuestra capacidad de empatía nos permitimos ser vulnerables, rehuimos la violencia potencial, sabemos escuchar la palabra “no” sin tomárnosla como un rechazo personal, infundimos vida a una conversación apagada y hasta llegamos a captar los sentimientos y necesidades expresados con el silencio. Todos conseguimos en repetidas ocasiones vencer los efectos paralizadores de los problemas psíquicos cuando logramos establecer un contacto satisfactorio con alguien que sabe escucharnos con empatía (Rosenberg, 2000, p. 144).

Saber escuchar de forma reflexiva es un mecanismo fundamental en todas las relaciones humanas. Asimismo, esta metodología puede practicarse para conseguir que los jóvenes sean más abiertos y honestos. Se ha comprobado que cuando los padres de familia y profesorado en general escuchan reflexivamente a los niños, este fenómeno facilita la empatía y los procesos de diálogo, lo cual propicia espacios para que los chicos compartan más fácilmente sus problemas y dificultades. Edgar Morín plantea que gracias a esta relación se pueden comprender las lágrimas, la sonrisa, el miedo y hasta la cólera que sienten los otros (Morín, 2007, p. 123).

En escenarios escolares de un país como Colombia, dicho tema tiene un gran valor, ya que los niveles de convivencia están indudablemente influenciados por la violencia de los barrios donde los estudiantes viven; por consiguiente, los profesores y profesoras deben mantener un nivel de comunicación de mucha empatía con sus alumnos, que redunde en el desarrollo de actitudes y proyectos de paz al interior de las instituciones. Se quiere mencionar de una manera especial como uno de los resultados de esta investigación, que al implementar estos temas en la formación del profesorado, los niños aumentaron su capacidad de comunicación afectiva en las aulas.

La empatía es una respetuosa comprensión de lo que los demás están experimentando. En lugar de ofrecer empatía, solemos ceder a la fuerte necesidad de dar concejos o tranquilizar a nuestro interlocutor, o bien de

explicarle cuál es nuestra postura o nuestros sentimientos. La empatía, sin embargo, exige de nosotros que vaciemos nuestra mente y escuchemos con todo nuestro ser a la otra persona (Rosenberg, 2000, p. 122).

En síntesis, la teoría de escucha reflexiva desplegada en ambientes empáticos, ayuda a definir tanto a quienes están expresando los pensamientos y sentimientos, como a quienes están escuchando y permite de este modo que los demás liberen sus emociones fuertes; asimismo, facilita abrir mayores espacios de confianza donde el afecto fluye libremente. Sin embargo, favorecer estos niveles de comunicación en los grupos tanto de jóvenes como de adultos, no es un trabajo fácil, especialmente porque se ha observado cierta dificultad en la obtención de espacios de silencio en el diálogo, necesarios para favorecer el encuentro consigo mismo y posibilitar el desarrollo de estos aprendizajes.

Teniendo en cuenta la idea del párrafo anterior se quiere proponer en esta tesis que una forma valiosa para desarrollar la habilidad de la escucha reflexiva y mejorar la comunicación empática, es propiciando en los estudiantes una concientización tal que generen frecuentemente espacios para el silencio cuando se están comunicando con los otros. Los silencios tienen la capacidad de interrumpir la propia racionalidad en la comunicación y facilitan que los interlocutores se centren y focalicen también en los mensajes que los otros están emitiendo.

No obstante, en las instituciones cuando se logra motivar a grupos de docentes en la importancia que cumple el proceso de escucha en la comunicación, se consiguen cambios en algunas prácticas educativas. En el siguiente cuadro se resume qué están haciendo los profesores y profesoras que han aprendido a través de la formación en paz la importancia de este tema, para escuchar empáticamente a sus alumnos.



Cuadro 4. ¿Qué estoy haciendo para escuchar con empatía a los estudiantes?

En el manejo de conflictos es muy valioso propiciar espacios de silencio que estimulen la escucha reflexiva, ya que a través de ellos las personas logran entender y comprender mejor las necesidades propias y ajenas. La habilidad de callar en los momentos adecuados es un arte que implica escuchar el cuerpo antes de emitir palabras o conductas violentas, también requiere del desarrollo de niveles de consciencia que permitan escuchar reflexivamente a los demás inhibiendo el deseo de herirlos. Al respecto, la investigadora Gemma Fiumara Corradi, apunta:

Nothing isolates more than silence: it offers protection against lightning. Silence is an isolator but, simultaneously, the most efficient conductor; it does not rebuff lightning, but simply makes it slide into its bottomless pit. And inside, the serenity of cremated storms inside, the calm of its consummate knowledge of every storm. The flood is a drop of water in the desert of silence. Vigorous with the potential for every word, silence is the efficient conductor of fertile communication (Corradi, Fiumara, 1990, p. 100).

En los programas de formación para la paz se suele recomendar a los participantes realizar prácticas de vida que estimulen los silencios. Usualmente se han encontrado mejores resultados cuando el individuo inicia estos procesos en situaciones donde no está viviendo conflictos. Por ejemplo, se recomienda caminar en el campo diariamente durante diez minutos para tener un contacto directo y consciente con su propio cuerpo y la respiración. Este ejercicio ayuda a entender que se puede entrar en el interior de sí mismo y observar todo sin necesariamente hacer interpretaciones ni juicios de valor. De este modo, cuando los individuos toman conciencia de sus reacciones corporales y sienten el lenguaje de su cuerpo durante una semana, el proceso de escuchar y transformar los conflictos se facilita notablemente.

La función más importante del silencio se revela en la creación de un espacio de convivencia que permite la fluidez del diálogo. Las personas que realizan estas prácticas en el momento de la comunicación pueden entender a los demás de una manera auténtica a través del silencio, ya que hablar extensamente sobre algo no indica necesariamente que el entendimiento sea mejor. Del mismo modo, es necesario aclarar que mantener silencio no significa no comunicación, por el contrario, puede incluso ser aún más comunicativo cuando se opta por estar en silencio. En otras palabras, se puede decir que el silencio también es creativo cuando representa una forma de ser con el interlocutor. El silencio creativo indica una interacción activa, una invitación para aprovechar un tiempo - espacio dentro del cual se puede coincidir o discrepar en las ideas, pero se conserva el objetivo común de crecer juntos.

A través del silencio se puede expresar una gran variedad de estados emocionales, tanto negativos como positivos. Por este medio, se abren espacios donde el individuo privilegia el nivel no verbal de comunicación. De manera más profunda en las investigaciones de Gemma Fiumara Corradi, el silencio es cualquier cosa menos ausencia. Esta autora plantea que el silencio es opuesto a la ausencia porque es la plenitud del instante que se hace presente y, por lo tanto, representa una de las formas más valiosas de la comunicación (Fiumara Corradi, 1990, p. 101). Al respecto anota:

Silence has a weight that we do not find in any word: it is heavy with everything that has lived, is living now and everything that we shall experience. A whole life is gathered into a moment of silence. We hold it in our hand and it seems we flounder into it. Not for nothing do we flee from silence, the only thing that confronts us with our own life. It recapitulates it for us there, in that instant, entirely present. It is a review that involves us without concessions (Corradi Fiumara, 1990, p. 105).

En la experiencia personal de la autora con empleados de empresas, familias y profesores y profesoras de instituciones educativas en Colombia donde se han desarrollado proyectos encaminados a la reducción y prevención de la agresividad en las relaciones cotidianas, se ha evidenciado que existe gran dificultad de hacer silencios oportunos durante el manejo de los conflictos. Primordialmente, esto sucede cuando una de las partes –o todas ellas– están inmersas en sentimientos de ira. Vale la pena aclarar que el análisis de esta emoción se desarrollará en el capítulo 12 de este apartado, sin embargo, en esta sección se mencionará que en contextos de ira el silencio es muy valioso para mejorar los niveles de comunicación, a pesar de la dificultad de conseguirlo.

Lo que se ha querido plantear en los anteriores párrafos es que aprender a callar durante la comunicación es vital para ejercitarse en la escucha reflexiva. Al interiorizar este proceso se ayuda sin lugar a dudas a mejorar el diálogo, el cual favorece los niveles de convivencia armónica en las aulas de clase.

Afortunadamente, las investigaciones en el área psicológica han contribuido notablemente con grandes procedimientos terapéuticos que han sido muy eficaces para el control y la expresión del sentimiento de ira durante los conflictos. Por ejemplo, practicar la técnica de tiempo fuera ha sido muy valioso en estos casos, ya que cuando las personas están enfadadas disminuye la capacidad de escucha y de reflexión, aumentando así la probabilidad de conductas agresivas. La disminución de la capacidad de escucha y reflexión se debe a que el individuo en estos estados emocionales tiende a hablar más rápido y el lenguaje utilizado está cargado de más palabras negativas que en momentos de tranquilidad en los que el individuo generalmente habla más lento y utiliza palabras más positivas.

El objetivo del procedimiento del tiempo fuera, también definido como suspensión temporal (Weisinger, 199, pp. 44-49) es hacer una pausa durante la comunicación cuando existe dificultad para que las partes se escuchen adecuadamente. Con este método se pretende posponer el manejo de conflictos hasta que las partes estén en condiciones de hablar con respeto y *noviolencia*. Este procedimiento requiere un gran entrenamiento para escuchar todos los mensajes fisiológicos que un cuerpo emite, lo que incluye palpitations del corazón, frecuencia en la respiración, cambios en la temperatura corporal y ciertos movimientos. Esta terapia propone detener a tiempo la conducta de agresión, lo cual implica hacer un *pare* en las primeras fases de la manifestación de la emoción de la ira, ya que si se deja que el espiral de la ira avance, no tendría mucho valor el procedimiento como tal.

Para esta metodología terapéutica –que puede darse tanto a nivel grupal como individual– las personas necesitan recordar lo siguiente: “Me estoy sintiendo enfadado y deseo suspender temporalmente esta discusión (o practicar un silencio positivo)”. Como bien se puede notar, se parte de un deseo personal de hacer la pausa, mas no de su imposición proveniente de uno de los agentes en conflicto. Igualmente, se observa que existe un interés por continuar la comunicación a pesar de la presencia

del conflicto, lo cual implica un verdadero compromiso individual para mejorar el proceso. De acuerdo con esa perspectiva, autores como Rosenberg han anotado que: “Necesitamos empatía para poder ofrecerla. Cuando advertimos que estamos a la defensiva o que nos sentimos incapaces de ofrecer empatía, debemos parar, respirar y ofrecer empatía a nosotros mismos o gritar sin violencia, retirarnos” (Rosenberg, 2000, p. 123).

Del mismo modo, cuando se quiere desarrollar este procedimiento, es necesario clarificarle al grupo que la intención no es escapar de los problemas como, algunos han expresado en esta experiencia, sino reinstaurar la comunicación cuando todas las partes estén calmadas; cuantas veces sea necesario se realizará la pausa, lo cual implica, en muchas ocasiones, tolerancia y voluntad de las partes de avanzar en la transformación de los conflictos. En ocasiones, las personas han expresado que quien se retira no tiene la intención de cooperar, ni de responsabilizarse de los problemas, lo cual puede incrementar la agresión en un futuro. Debe quedar bastante claro, entre tanto, que la persona que hace el silencio productivo tiene como finalidad contribuir al bienestar de todos los implicados en el conflicto.

La persona que se orienta a través de esta metodología debe cumplir con las siguientes condiciones:

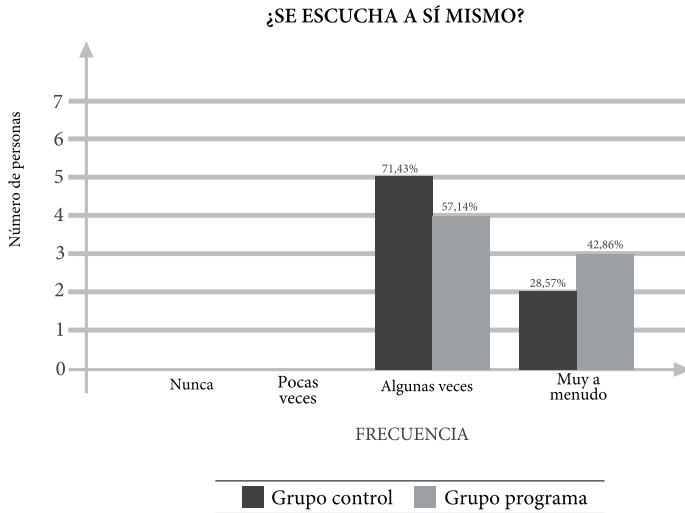
- a. Es necesario retirarse a un lugar diferente de aquel donde se está manteniendo la comunicación.
- b. La persona necesita estar sola y practicar un deporte u otra actividad física que le permita liberar energía y despejar la mente, así como observar las reacciones corporales presentes en este momento (podría armar rompecabezas, ordenar libros, entre otros).
- c. No se debe regresar al lugar, sino hasta cuando se sienta mejor o considere que está calmada.
- d. Cuando la persona retoma el contacto con quien discute, debe intentar reiniciar el proceso de comunicación y escuchar con respeto.

En algunas ocasiones las personas no pueden realizar esta práctica debido a que se encuentran en un lugar o circunstancia que se los impide, en cuyo caso se propone efectuar el tiempo fuera o silencio positivo mentalmente, sin tener que salir físicamente del sitio. Varios integrantes de los grupos de trabajo lo han realizado, por ejemplo, escuchando música, contando las servilletas o yendo al baño a lavarse las manos. Se ha concluido, a partir de estas experiencias que la metodología de propiciar silencios oportunos en el manejo de los conflictos es vital para aprender a escuchar reflexivamente.

We also have to be willing to listen. We have to acquire the ability to enter into dialogue with people with whom we disagree. Dialogue has as its goal a sharing of the truth. It is not just that I want to share my truth with another. It is also that I want to share the truth the other has that I do not have. It is so easy to be convinced that I am right that my mind may be closed to what

the other has to say. When this happens I do not really hear what the other is saying. I simply wait until they have had their say and then proceed to set them right (Shannon, 1996, p. 126).

En términos generales, para facilitar el desarrollo de esta metodología de tiempo fuera, se propone a las personas iniciar niveles de concientización para estar en contacto consigo mismas y, de este modo, intentar encontrar espacios donde puedan vivenciar momentos de paz personal. Se ha observado que cuando el individuo desarrolla estados de sensibilidad en situaciones simples, es más fácil encontrar momentos de silencio. Al respecto en la gráfica 18 se puede visualizar que cuando las personas desarrollan esta habilidad de escucharse a sí mismas, no solo la utilizan ante problemas grupales o en contextos laborales. En el caso de los profesores y profesoras podría decirse más específicamente que lo hacen no solo en sus aulas sino también lo suelen utilizar en situaciones personales, asimismo, podrían hacer uso de ella más a menudo, que aquellas personas que lo han aprendido sin haber asistido a ningún programa de formación.



Gráfica 18. ¿Cuando no está bien interiormente, dedica tiempo a escucharse a sí mismo?²⁹

Teniendo en cuenta estos planteamientos y con el ánimo de plasmar la teoría de la escucha reflexiva en la práctica cotidiana del individuo, a continuación, se quiere proponer una manera de fomentar los procesos de escucha reflexiva desde una perspectiva de los “actos vitales del ser humano”.

²⁹ El grupo control estuvo conformado por las personas que no recibieron la formación en Paz y el grupo programa lo integró las personas que participaron de la formación en Paz.

Concientización de los actos vitales

El desarrollo de una mejor cultura de la comunicación donde la escucha reflexiva juega un papel primordial, es facilitado por filosofías de vida que buscan sensibilizar y promover en el ser humano los estados de encuentro consigo mismo. En esta orientación se podría mencionar procedimientos como la meditación, la relajación y la práctica de la *noviolencia* que se han impulsado desde la filosofía y la psicología. Los hallazgos alrededor del tema han demostrado que el ser humano puede aprovechar muchas situaciones de la vida, por simples que parezcan, para vivir intensamente y establecer diálogos desde su interior que beneficien la relación con los otros.

Durante el trabajo con grupos que la autora ha realizado en el marco de las relaciones pacíficas, se ha visto en muchas ocasiones, la necesidad de estimular a las personas para que intenten escuchar sus propias emociones y sentimientos, lo cual facilita notablemente el proceso de escucha de los demás. Del mismo modo, bajo estos lineamientos se propone a las personas ejercitarse en escuchar atentamente su cuerpo, especialmente en los momentos que se experimentan sensaciones agradables o se viven momentos de felicidad. Se sugiere realizar este proceso tratando, en la medida de lo posible, sentir lo que se vive y disfrutar los actos vitales como la respiración, la alimentación y el sueño, sin hacer muchos razonamientos.

Las investigaciones del budista Thich Nhat Hanh (2005, 2008) plantean que el ser humano experimenta un gran disfrute al sentir todos los procesos vitales. Por ejemplo, el acto de respirar es un instante único y es de suma importancia porque es el vínculo entre el cuerpo y la mente. El autor plantea que este proceso no es meramente biológico, sino un acto vital que produce altos niveles de felicidad, propiciando el encuentro de la paz interior (Hanh, 2005, pp. 10-20). Sin embargo, la mayoría de las veces el ser humano no hace consciencia de ello y tiende a desconectar la mente del cuerpo de manera que piensa una cosa y actúa otra.

Otro acto vital que se debería recuperar en las relaciones interpersonales es el sonreír. Al respecto se ha encontrado que las personas que más sonríen tienen menos probabilidad de sufrir enfermedades psicosomáticas como el estrés y la depresión, generalmente llevan una vida más alegre, tienen la capacidad de disfrutar más de las cosas sencillas y se liberan fácilmente de la energía emocional negativa, lo cual favorece el manejo de los sentimientos de ira y agresión. En esta medida la persona aprende a sonreír diariamente tornándose más pacífica y feliz. Thich Nhat Hanh plantea que la sonrisa verdadera contribuye a abordar el día con gentileza y comprensión (Hanh, 2005, p. 13).

Se podría deducir que, en muchas ocasiones, las personas olvidan sonreír y no lo hacen de manera espontánea, pues consideran que esta conducta puede ser vista

como señal de irresponsabilidad y poco compromiso con el trabajo. Es interesante encontrar que todavía algunos afirman que no tienen tiempo de pensar cómo la sonrisa y la alegría pueden contribuir en mejorar las relaciones de trabajo y/o familia. Alguna vez uno de los participantes de los grupos de trabajo planteaba que lo que le hacía más feliz de su hijo era verle la cara cuando sonreía y que pensar en ello le ayudaba a mejorar situaciones de estrés y conflicto en su trabajo.

Años atrás un anuncio publicitario en una de las principales calles de Medellín decía: “¿Cuántas veces usted ha sonreído hoy?” Era interesante ver cómo la mayoría de la gente inmediatamente comenzaba a reír luego de leer ese anuncio. Metodologías que permitan al ser humano reencontrarse en actos tan simples como la sonrisa un significado verdaderamente profundo podrían propiciar escenarios cotidianos de paz.

Algunos estudios han demostrado que la risa puede ser la mejor cura para las enfermedades: con 15 minutos de risa al día se logra mejorar la circulación, calmar el dolor, ampliar la capacidad pulmonar, oxigenar los tejidos, bajar la presión sanguínea, aliviar el estreñimiento, incrementar la autoestima y alejar el estrés, pues la risa hace que trabajen más de 400 músculos (*El Tiempo*, 2008f, pp. 3-13). También se ha comprobado que los niños ríen 80% más que los adultos.

Otra de las necesidades básicas de la vida a la que usualmente el individuo no otorga la debida importancia es la alimentación. Frente a este tema se podría preguntar si realmente se come para disfrutar, o solo para saciar una necesidad biológica. Los mencionados espacios pueden ser aprovechados de dos maneras: primero, para mejorar el contacto con su cuerpo y, segundo, para optimizar la comunicación entre todos los miembros de la familia.

Las teorías que profundizan en la meditación y la espiritualidad plantean que alimentarse con consciencia también lleva consigo profundos sentimientos de agradecimiento a Dios y la naturaleza por estar recibiendo los frutos de la creación. Del mismo modo, este acto representa un contacto primario con los nutrientes que al incorporarse en el cuerpo se convierten en la energía indispensable para establecer cualquier tipo de relación con los otros. En estos espacios se afianzan las relaciones con los demás (porque los demás, de hecho toda la sociedad, ha contribuido directa o indirectamente para la producción del alimento que comemos, como agricultores, panaderos, el dueño de la tienda, el que hace el transporte, etc.), ya que se generan sentimientos de seguridad surgidos de la pertenencia a un hogar, estimulándose la reflexión sobre los lazos de conexión con otras formas de vida (Nozicx, 1990, pp. 56-57).

Lamentablemente, en muchas familias colombianas esta tesis no se valida. Con bastante frecuencia las personas tienen la cultura de comer frente a la televisión y lo hacen mientras observan los noticieros, los cuales, por lo general emiten una alta dosis de escenas violentas. Cuando se hacen reflexiones con las personas sobre este

hábito, se les suele preguntar cómo pueden ellos disfrutar la comida de esta forma. La respuesta más común que se encuentra es que ellos no comían para encontrar bienestar emocional o disfrutar del alimento, sino para sentirse físicamente satisfechos, siendo este un proceso meramente biológico. En esta misma perspectiva, se ha evidenciado que en muchas ocasiones la gente no sabe ni siquiera qué es lo que está ingiriendo; no presta atención a sentir el sabor y el olor de la comida.

En términos generales, se quiere dejar planteado en ese apartado que si el ser humano logra sensibilizarse frente a los procesos vitales de la existencia como respirar, reír y/o alimentarse, la consciencia con su interior aumenta y de esta forma, mejora los niveles de comunicación consigo mismo y con los otros. Se hace necesario formar a las personas (maestros y maestras, alumnos y alumnas) en estos temas con el ánimo de incorporar cambios pequeños en la cotidianidad, con la perspectiva de que a largo plazo se logren transformaciones culturales donde se rescaten cada vez más espacios de felicidad y paz personal.

