# VIOLENCIA O PAZ, TÚ DECIDES

**Tema: Salud: Salud Emocional**
**Fecha: Marzo de 2006**

## SUMARIO


- **¿Qué pasa en este mundo?**
- **Cuando sientas enfado intenso**
- **Cuando te agredan**
- **Cuando veas que otros insultan, humillan o agreden a otro**
- **Bibliografía de interés**
- **Dónde acudir**


## ¿QUE PASA EN ESTE MUNDO?

Cada día leemos el periódico o encendemos la tele y vemos noticias de agresión, destrucción o barbarie, de personas contra personas o de pueblos contra pueblos...¿Piensas que no puedes hacer nada?. Tal vez más de lo que crees. Ahora también nos duelen los recientes atentados sufridos en Madrid, casi en nuestra propia carne, por lo cercanos que fueron y el número de víctimas y heridos. Hemos sido solidarios, hemos llorado y expresado nuestro dolor y rechazo a la violencia.

Es la hora de hacer algo más, ser vehículos activos de paz frente a la agresividad de la sociedad, frente a los violentos y frente a la violencia que en ocasiones nace también en nuestro interior o a nuestro alrededor, en nuestra familia, lugar de estudio o grupo de amigos. Los seres humanos somos animales racionales, la tendencia a la agresividad está instaurada en nosotros, pero también la posibilidad de reflexionar sobre ella y contenerla.

**Un mundo en paz empieza en cada uno de nosotros**, en nuestras conductas de paz y comunicación, en la intención de resolver las dificultades cotidianas desde el diálogo y en el recuerdo a nuestros compañeros y compañeras de esas conductas alternativas a la agresividad y a la agresión.

## CUANDO SIENTAS ENFADO INTENSO

1. Desvincularemos al otro de cualquier responsabilidad en relación con nuestra emoción (nuestra ira es nuestra y lo que hacemos con ella también es responsabilidad nuestra). Hacemos una pausa y respiramos.
2. Nos preguntaremos ¿ Qué necesito y no obtengo, de mí o de otros?. Porque la rabia es la expresión de una necesidad no cubierta.
3. Identificaremos las ideas que nos llevan a juzgar a los demás.
4. Antes de expresar nuestra manera de ver las cosas es útil y necesario ponerse en la piel del otro e intentar ver las cosas desde su prisma, probablemente

descubramos que no todo es malo y que hay más puntos en común que de desacuerdo. Esos puntos en común también hay que destacarlos.

5. Expresaremos lo que sentimos, lo que pensamos y lo que necesitamos. Tenemos mucha más probabilidad de satisfacer nuestras necesidades si las expresamos adecuadamente que si criticamos, culpamos o maltratamos a los demás.

Siempre que hay un conflicto entre dos partes, cuando una gana y la otra pierde, al final pierden las dos, por eso es mejor que cada parte en conflicto pierda un poquito pero también gane un poquito, esto significa que es más útil llegar a un acuerdo que ganar o ser ganado. Lo que supone que cedo en algo pero también gano algo. El pacto y la cesión son el camino hacia el entendimiento y la paz.

## CUANDO TE AGREDAN

La intención del que agrede, ya sea física o verbalmente, es hacer daño al otro. Poniéndote a su nivel e insultando también se reproduce la violencia y en la mayoría de las ocasiones el paso a una acción de mayor violencia es cuestión de tiempo. Así que expresa lo que piensas y sientes de forma clara y directa, pero respetuosa con el otro, no entres en el juego de la pelea.

## CUANDO VEAS QUE OTROS INSULTAN, HUMILLAN O AGREDEN A OTRO

Desgraciadamente es frecuente que puedas ser testigo de este tipo de comportamientos en tu barrio o en tu escuela. Los que se creen superiores y distintos pueden hacer daño a otros, a veces simplemente por placer o por demostrar su poder o por otras causas. Si ves que a un compañero se le trata injustamente, no te quedes sin hacer nada, porque el siguiente puedes ser tú. No te dejes manipular por el que parece más popular o más gallito. Reflexiona sobre lo que ves, forma tu propia opinión sobre ello, di lo que piensas, no tengas miedo y si es necesario busca ayuda en algún adulto.

Ten en cuenta que el insulto, la amenaza, el aislar a alguien, meterse con alguien continuamente con algo que no le hace gracia, poner motes peyorativos... **es un maltrato**.

La violencia puede ser sexista, racista, ideológica o radical, todos los actos que incluyan la falta de respeto, el insulto, el acoso o el sometimiento a un ser humano son censurables y estas conductas están en la base de agresiones a mayor escala como los atentados sufridos.

Recuerda que la violencia está ejercida por hombres y mujeres individuales, que no creen en los derechos del otro, que consideran que la otra persona por su raza, condición social, color de piel, ideología, etc. no tiene los mismos derechos a la vida, a la libertad y a la seguridad que ellos. ¿Eres tú uno de ellos?. Ahora recuerda comportamientos o actos violentos en los que has participado aunque sólo sea como espectador pasivo sin declararte en contra de esa actitud dura e insensible, o recuerda las veces que te has

permitido gritar e insultar a tus amigos, padres o profesores y has pensado *esto no es grave, se lo merecen*. Estos pensamientos son el germen de la violencia a gran escala.

**Tu centro de estudios, tu familia, tu grupo es el lugar donde puedes avivar o frenar el crecimiento de la violencia, tú eres un agente activo de paz o de violencia. Según lo decidas conscientemente, actuarás.**

**Si decides que quieres un mundo en paz, implícate. También depende de ti.**

**Rosana Bellosta y Elisa Múgica**
Asesoras Psicológicas del CIPAJ y la Universidad