

An aerial photograph of the ocean's surface, showing intricate patterns of ripples and waves. A large, dark teal circular graphic is superimposed over the center of the image, containing the text 'EL ARTE DE LA PAZ' in white, bold, sans-serif capital letters.

**EL ARTE DE  
LA PAZ**

**LUCIA PRIETO**  
**TUTORA: VIVIAN MESÓN**  
**SEMINARIO 2019**



# AGRADECIMIENTOS

*“El agradecimiento es la memoria del corazón”*

Lao Tse

Habiendo concluido con mi trabajo, puedo ver el esfuerzo que contiene cada detalle que lo compone. Ese esfuerzo y esmero no tiene sólo mi marca, atrás de cada página, cada palabra, cada imagen hay una gran cantidad de personas que contribuyeron a ello.

Me gustaría agradecer a todos aquellos que participaron para la composición de mi Seminario, los que prestaron su tiempo para que pueda entrevistarlos, a la Aldea Jóvenes para la Paz, por recibirme con los brazos abiertos, y a todos los que colaboraron con información o ideas.

Nunca está de más agradecer al colegio por la oportunidad de salir de mi zona de confort, por desafiarme a seguir creciendo como persona y a prepararme para el futuro.

Por último, me gustaría agradecerle a Vivian Mesón, una excelente profesora que me vio crecer y ayudó a lograr todos mis objetivos. Con mucho esmero siempre me desafió a más y me impulsó a siempre estar atenta para aprender algo nuevo.

¡Muchas gracias!

Lucia Prieto, Godspell College, 2019.

# ÍNDICE

## **CARATULA** **1**

---

**2** Agradecimientos

**3** Índice

## **PARA COMENZAR** **4**

---

**5** Presentación

**8** Metas

## **PARA CONTINUAR** **10**

---

**11** Primer Capítulo: La Búsqueda

**12** Significado

**17** Símbolos

**20** La Filosofía

**27** Las Preocupaciones

**31** La Paz Interior

**34** Los premios Nobel de la Paz

**39** Segundo Capítulo: El Encuentro

**40** "Es el Fin y el Medio"

**42** La Paz en el Arte

**52** Aikido

**55** La Paz en la literatura

**59** La Paz en la meditación

**61** La Paz Colectiva

**64** Educar para la Paz

**67** Entrevistas completas

**68** Matías Najún

**77** Josefina Zuloaga

**81** Flor Rolon

**84** Carol Rey

**87** Silvana Nazzaro

**89** Elizabeth Miculis

**94** Trabajo de Campo

**95** Información de la fundación

**96** Visita

## **PARA CONCLUIR** **98**

---

**99** Sumar valor

**105** Conclusión

**109** Anexo

**123** Referencias



**PARA  
COMENZAR**



# PRESENTACIÓN

# PRESENTACIÓN

La palabra paz es generalmente utilizada para describir el estado de dos o más actores implicados. Es conocida como “la falta de guerra o conflicto”, pero hoy en día una guerra puede implicar no sólo un conflicto armado, sino también un enfrentamiento económico o de refugiados trasladados de sus tierras por distintas razones. En fin, un conflicto puede ocurrir entre dos grandes naciones como puede ocurrir entre dos pequeñas personas.

Para introducir este trabajo me parece propicio comenzar con el objetivo del mismo. Cuando nos sentimos libres estamos en paz, cuando lo económico está estable, tenemos paz, si estamos bien de salud, eso nos da paz. Si las cosas de afuera están en orden, nuestro interior puede estar tranquilo. **¿Por qué no podemos crear una paz y confianza interior, para afrontar los problemas y el desorden exterior de otra manera?** Que sea un camino inverso, nosotros estamos en paz, para que el resto esté en paz, porque obstáculos y problemas para resolver siempre los va a haber, pero nuestro comportamiento hacia ellos sí puede marcar la diferencia. Para lograr esto, se debe realizar un camino propio para buscar la paz interior.

**¿Qué significa buscar la paz interior?** Quizás sea la manera de no pensar tanto, de liberarnos de las preocupaciones. Hacia ese punto se dirigen todas las prácticas de meditación y esa búsqueda de libertad. Estar liberado significa despojarse de algo. Despojarse de condicionamientos. Es quitarse peso para andar más ligeros.

Para la Organización de las Naciones Unidas, la paz no sólo es la ausencia de conflictos. **Convivir en paz consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida.** Es un proceso positivo, dinámico y participativo en que se promueva el diálogo y se solucionen los conflictos en un espíritu de entendimiento y cooperación mutuos.

A lo largo de los siglos se han sufrido batallas y guerras entre los pueblos y naciones, algunas de ellas con resultados muy devastadores en lo material y humano, y aún persisten un sinnúmero de enfrentamientos y conflictos locales y regionales, es por ello la importancia de lograr la paz entre todos.

Para lograr esto, mi investigación plantea que **la educación basada en el desarrollo del comportamiento humano es el camino.**

Por último decidí crear **una obra de arte** donde se pueda transmitir mi forma de sentir paz e invitar a la audiencia a realizar un viaje de introspección y así cumplir con las metas que se explican a continuación.



# METAS

## **METAS**

Unas enseñanzas muy interesantes del budismo defienden que si uno comienza por el silencio de las palabras, decir lo justo y necesario, luego piensa sólo lo que necesita, y posteriormente sólo siente lo que debe, logrará un estado de serenidad con uno mismo y con los demás, por eso dice:

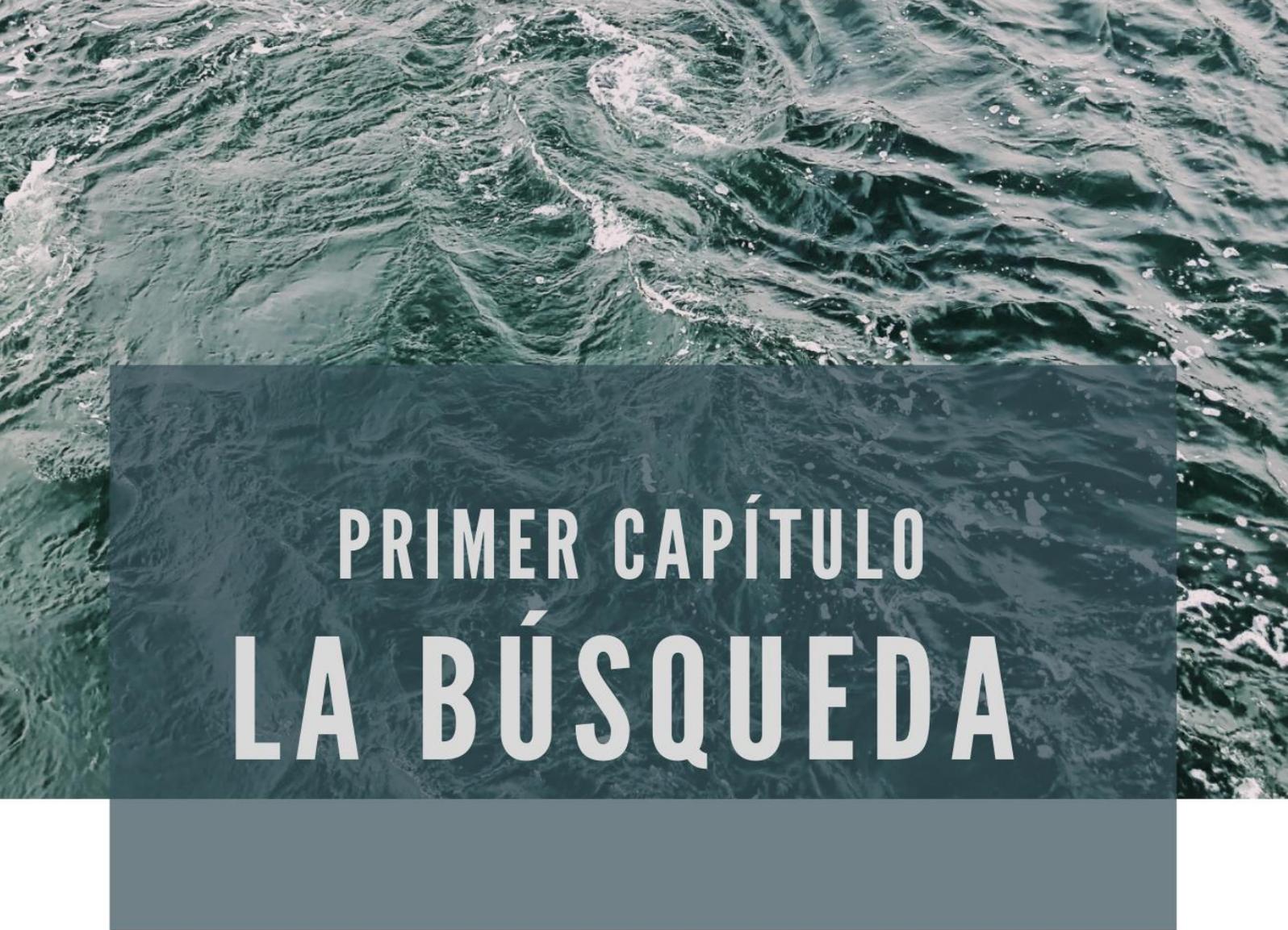
*“La verdadera paz viene del silencio, y el verdadero silencio es ausencia de ego”*

Mi meta personal para este trabajo es poder lograr encontrar mi propio camino hacia la paz, para crear y transmitirla a los de afuera. El encuentro con uno mismo, primero debo saber cómo resolver mi vida pacíficamente, con los conflictos que van a venir, encontrar sabiamente cómo analizarlo.

Debido a que el hombre solo no puede vivir, al habitar en comunidades y ser un animal social, tiene que haber un encuentro con el otro. No podemos lograr la paz sola. Es por esto, que mi meta también se basa en la propia comunicación de mi trabajo y principalmente lograr que el receptor realice un trabajo propio donde experimente este encuentro con sí mismo, y poder re-definir lo que es la paz para él/ella. Lograr que sea mayor la cantidad de “guerreros” por la paz, para así lograr acercarnos a la construcción colectiva del Arte de la Paz.

An aerial photograph of a dark, textured ocean surface, possibly showing a large-scale oceanic eddy or a complex current pattern. The water is a deep, dark teal color with intricate, swirling patterns. A semi-transparent dark grey rectangular overlay covers the central portion of the image, providing a background for the text.

**PARA  
CONTINUAR**



# PRIMER CAPÍTULO LA BÚSQUEDA

*“We have to walk in a way that we only print peace and serenity on the Earth. Walk as if you are kissing the Earth with your feet”*

Zen Master Thich Nhat Hanh

“Cuando uno busca encuentra”, es una frase muy conocida que puede ser aplicada en este caso. La búsqueda de la paz. En el momento de buscar, uno está en el comienzo del camino, todavía no necesita necesariamente de información muy precisa, es una base de conocimiento que va creando a lo largo del camino. En este capítulo, sobre la búsqueda de la paz, se concentran todos los conocimientos sobre la importancia de este concepto, su significado, el estudio de la filosofía, y distintos aspectos contrarios a la paz. Mi gran objetivo es poder entender esta construcción del término de la paz. En una breve síntesis, este capítulo trata de la información básica que necesitamos para conocer y romper con lo que el lector previamente creía como paz.

# 1. EL SIGNIFICADO DE LA PAZ

*“El Arte de la Paz es la medicina para el mundo enfermo. Hay maldad y desorden en el mundo porque las personas han olvidado que todas las cosas emanan de un solo principio. Regresemos a ese principio y dejemos atrás todos los pensamientos centrados en uno mismo, los deseos triviales y el enojo. Aquellos que no están encaprichados en nada lo poseen todo”*

Morihei Ueshiba

La paz es uno de los conceptos que más tenemos en nuestro día a día, pero se trata de un tema que cada uno puede vivirlo de distintas maneras. ¿Se podrá encontrar una definición que realmente abarque todo lo que la paz conlleva para un gran grupo de personas?

Las primeras definiciones que tratan de describir la paz dictan:

“La paz es una situación o estado, o mismo un acuerdo, en el que no hay guerra ni luchas entre dos o más partes enfrentadas”, “un estado de tranquilidad y buena relación entre los miembros de un grupo no turbado por molestias o preocupaciones”, y por último este concepto puede describir lugares con estas características.

Al realizar una investigación más profunda, descubrí que para la Real Academia Española, la paz tiene múltiples definiciones, todas con características similares, pero aun así, con el fin de describir algo distinto:

- La paz entre estados o naciones:

“Situación en la que no existe lucha armada en un país o entre países”, “acuerdo alcanzado entre las naciones por el que se pone fin a una guerra”.

- La paz entre grupos sociales:

*“Relación de armonía entre las personas, sin enfrentamientos ni conflictos”*



- Para describir un lugar:

“Ausencia de ruido o ajeteo en un lugar o en un momento”.

- Y ahora sí, la paz interior:

“Estado de quien no está perturbado por ningún conflicto o inquietud. Disfrutar de una paz profunda”.

Con respecto al significado etimológico, la palabra paz proviene del latín pax (genitivo “pacis”).

Significa un periodo de estabilidad, o sin guerra entre naciones. Antiguamente estos períodos de tranquilidad eran resultado de un pacto o un pago (tributo). Por eso no sorprende que las palabras pago y pacto también provienen de pax. También está relacionada con el verbo “pacisci” que significa acordar o hacer un trato.

Esto me lleva a la consideración de que la paz depende de dos principales actores, o más, los cuales lleven a cabo ese pacto o pago. Se ve que antiguamente, para este tipo de pactos probablemente entre tribus o grandes civilizaciones, siendo una consideración, la paz no dependía de todos, solo de una reducida cantidad de personas que tomaban las decisiones. Esto me lleva a pensar en que la paz puede llegar a depender de un pago o pacto. Igualmente, en el sentido etimológico, no está tan clara la influencia de la paz en uno mismo. Podemos creer que está implícito el hecho de que podemos hacer cierto “pacto” interior, en el cual determinemos ciertas pautas para realizar nosotros mismos, pero sigue sin ser tan específico.

Según Wikipedia, el término “Paz” puede ser definido como, “en sentido positivo, es un estado a nivel social o personal, en el cual se encuentran en equilibrio y estabilidad las partes de una unidad. También se refiere a la tranquilidad mental de una persona o sociedad; en cambio, definida en sentido negativo, es la ausencia de inquietud, violencia o guerra”. También, en el Derecho Internacional, es considerada como “tratado o convenio que se concuerda entre las partes beligerantes para poner fin a una guerra”.

Muchos nos imaginamos a la guerra como una situación de mucha acción, y a la paz como una situación donde no pasa nada. Pero si lo vemos de otra forma, la “paz” no es un

sustantivo, sino un verbo. La paz, igual a la guerra, requiere acción. Para evitar guerras uno tiene que tomar pasos, por ejemplo entender a tu enemigo, en cuanto a lograr la paz, también se deben tomar acciones como por ejemplo aceptar nuestras diferencias y mantener un diálogo. En el I Ching<sup>1</sup>, se menciona que lo opuesto a la paz es el estancamiento. Simbólicamente, esto indica que la paz no es un absoluto, sino una búsqueda permanente. Y además, indica que el conflicto no es lo opuesto a la paz.

...

El padre Mac Gregor<sup>2</sup> planteó lo siguiente:

“La paz es dinámica. La paz es la solución justa y ni violenta de los conflictos. Genera un equilibrio en la interacción social, de tal manera que todos los miembros de la sociedad puedan vivir en relaciones armoniosas uno con el otro. Donde hay violencia no hay paz. Para lograr un equilibrio en la dinámica de las relaciones sociales, la paz debe ser fundada en la justicia y la libertad,”

Lo planteado por el padre Mac Gregor era novedoso para la época, ya que no definía a la paz como la ausencia de guerra tal como era tradicionalmente definida sino que le agrega el elemento de justicia y libertad.

En 1986, en el Año Internacional de la Paz y organizado bajo los auspicios de la ONU, se reunió a un equipo internacional de diferentes especialidades y provenientes de los 5 continentes para redactar un manifiesto sobre la violencia. Dicho documento es conocido como el Manifiesto de Sevilla sobre la Violencia y fue adoptado por la UNESCO en el año 1989.

En el Manifiesto se afirma que no existe ningún obstáculo de naturaleza biológica que se oponga inevitablemente a la abolición de la guerra o de cualquier forma de violencia institucionalizada; rompe con los mitos sobre de la violencia, considerándolos como verdaderos obstáculos para la construcción de la paz; proclama que la guerra es una invención social, y que, en su lugar, se puede inventar la paz; finalmente señala que el respeto de los

---

<sup>1</sup> Es un libro oracular chino cuyos primeros textos se suponen escritos hacia el 1200 a. C. Es uno de los Cinco Clásicos confucianos. El término I Ching significa “libro de las mutaciones”. Es un libro moral, a la vez que por su estructura y simbología es un libro filosófico.

<sup>2</sup> Felipe Estanislao Mac Gregor Rolino fue un sacerdote jesuita y profesor peruano. Es conocido por ser el creador del concepto de [Cultura de Paz](#).

derechos humanos y de las libertades fundamentales, la comprensión, la tolerancia, la armonía entre todas las naciones, todos los grupos étnicos y religiosos, son los verdaderos cimientos para construir la paz.

En el año 1989, por iniciativa de la UNESCO se llevó a cabo el Congreso Internacional sobre la Paz en la Mente de los Hombres en Yamusukro (Costa de Marfil). Precisamente, lo planteado por el padre Mac Gregor y los expertos que redactaron el Manifiesto de Sevilla fue tomado en cuenta en la Declaración de Yamusukro que plantea que la paz es:

- Esencialmente para el respeto de la vida.
- El bien máspreciado de la humanidad.
- No es sólo el término de los conflictos armados.
- Una adhesión profunda del ser humano a los principios de libertad, justicia, igualdad y solidaridad entre todos los seres humanos
- Una asociación armoniosa entre la humanidad y el medio ambiente.



En uno de los puntos del Programa para la Paz de Yamusukro se invita a los Estados, a las organizaciones intergubernamentales y no gubernamentales, a las comunidades científicas, educativas y culturales del mundo y a todos los individuos a:

“Contribuir a la construcción de una nueva concepción de la paz, mediante el desarrollo de una cultura de la paz, fundada en los valores universales del respeto a la vida, la libertad, la justicia, la solidaridad, la tolerancia, los derechos humanos y la igualdad entre hombres y mujeres”<sup>3</sup>.

A nivel individual y social, la paz es el estado ideal que puede tener o aspirar un ser humano, o una sociedad, puesto que así se alcanza una situación de total armonía y equilibrio entre el corazón y la mente del individuo. Se cree que es entonces una ausencia de conflictos y luchas, pero es todo lo contrario, se trata de que **a pesar de los conflictos y obstáculos** que

---

<sup>3</sup> Recuperado de:  
[https://dhpedia.wikis.cc/wiki/Declaración\\_de\\_Yamusukro\\_sobre\\_la\\_Paz\\_en\\_la\\_Mente\\_de\\_los\\_Hombres#Texto\\_completo\\_de\\_la\\_Declaraci.C3.B3n](https://dhpedia.wikis.cc/wiki/Declaración_de_Yamusukro_sobre_la_Paz_en_la_Mente_de_los_Hombres#Texto_completo_de_la_Declaraci.C3.B3n)

puedan aparecer, el individuo está preparado para resolverlos de una manera justa y pacífica. Como declara la Organización de las Naciones Unidas, “La paz no sólo es la ausencia de conflictos. Convivir en paz consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida. Es un proceso positivo, dinámico y participativo en que se promueva el diálogo y se solucionen los conflictos en un espíritu de entendimiento y cooperación mutuos”<sup>4</sup>

Hoy en día la paz es indispensable en el mundo, a lo largo de los siglos se han sufrido batallas y guerras entre los pueblos y naciones, algunas de ellas con resultados muy devastadores en lo material y humano, aún persisten un sin número de enfrentamientos y conflictos locales y regionales, es por ello la importancia de plasmar la paz entre todos.

Para sintetizar, la paz puede considerarse como algo que va más allá de un sentimiento; es **una forma y un estado de ser**, de estar y de vincularse con uno mismo y con el mundo que nos rodea, más allá del acuerdo entre naciones sobre la interrupción de una guerra, es un comportamiento frente a los conflictos que surgen durante nuestra vida.

## 1.1 SÍMBOLOS

Según UNICEF, a lo largo de la historia los seres humanos utilizamos distintos gestos, imágenes o símbolos para representar la paz. Estos símbolos muestran el valor que tiene la paz para nosotros y tienen diferentes historias y orígenes, lo cual es lo más significativo, más que la figura en sí. Nos ayudan a hacer tangibles y visibles cuestiones complejas, como la paz, la no violencia y el buen trato.



Uno de los símbolos de la paz a suele ser una paloma blanca con una rama de olivo en el pico; la cual es de origen bíblico, ya que aparece en el libro del Génesis, y representa la paz y la reconciliación tras el diluvio universal (el episodio del arca de Noé). El pintor español Pablo Picasso

---

<sup>4</sup> El 5 de diciembre de 2017 la Asamblea General de las Naciones Unidas en la [Resolución 72/L.26](#)

la dibujó en una imagen que ha quedado para siempre como muestra de esperanza de un futuro mejor, y comenzó a ser más popular después de la Segunda Guerra Mundial.



Asimismo existe otro símbolo significativo de la paz, uno más popular, el cual es un círculo con cuatro líneas en su interior, una en la parte superior y tres en la parte inferior, dando la forma de una huella de ave.

Fue creado por Gerald Holtom en 1958, un diseñador gráfico inglés, para apoyar el desarme nuclear y se hizo mundialmente conocido en los años 60 a través del movimiento hippie. Las líneas dentro del círculo representan las letras D y N (desarme nuclear) en el alfabeto semáforo, que es el que se utiliza los brazos y banderas para enviar mensajes visuales a larga distancia.



Por otro lado, está el símbolo de la rama de olivos, que proviene del atributo a la diosa griega de la paz Irene, y simbolizaba la abundancia y la victoria sobre los malos espíritus. En las antiguas Grecia y Roma, se intercambiaban ramas de olivo como ofrenda de paz tras una batalla.



Este gesto, con dos dedos de la mano arriba y girada hacia fuera se popularizó como signo de paz durante los movimientos pacifistas posteriores a la II Guerra Mundial y, especialmente, en la década de 1960, durante la Guerra de Vietnam.

Estas grullas de papel son conocidas como orizuru en japonés y son uno de los diseños clásicos del origami (técnica japonesa de plegado de papel). La leyenda cuenta que quien logre unir 1.000 grullas de papel con hilos se le concederá un deseo. Se hicieron populares como símbolo de paz tras la Segunda Guerra Mundial por la historia de Sadako Sasaki, una niña japonesa que enfermó de leucemia tras la bomba atómica de Hiroshima y a la que su familia y amigos ayudaron a plegar más de 1.000 grullas durante su estancia en el hospital.



Los pueblos originarios de Norteamérica tienen entre sus tradiciones compartir una pipa ceremonial como símbolo de paz y amistad entre grupos y entre personas. Estas pipas tienen distintas formas, materiales y nombres a lo largo del continente americano.

Con respecto al rifle roto, se usa como símbolo de paz desde principios del siglo XX, cuando distintas organizaciones pacifistas europeas lo usaron en sus protestas contra la Primera Guerra Mundial. En 1921, la Red Internacional de Resistentes a la Guerra lo adoptó como logo.



Por último, en el mundo bélico también existen muchos símbolos. Uno de ellos es la bandera blanca, que muestra la rendición de uno de los bandos en conflicto y, con ella, el deseo de restablecer la paz. También se asocia con el significado de alto al fuego y la voluntad de negociar.



Se cree que la costumbre existe desde la época de las Guerras Púnicas (segunda guerra pública, 218 y 201 a.C.), ya que Tito Livio menciona que un barco cartaginés habría enarbolado telas blancas y ramos de olivos para demostrar su rendición y pedir el cese al ataque.

## 1.2 LA FILOSOFÍA

La filosofía es un conjunto de reflexiones o razonamientos, lógicos y metódicos, sobre conceptos abstractos como la existencia, la verdad y la ética basados en la esencia, las características y las causas y efectos de las cosas naturales como el ser humanos y el universo. La filosofía busca responder las grandes preguntas de nuestra existencia, la esencia de las cosas.

“Filosofía” viene del latín “philosophia”, implementada por Pitágoras en la Antigua Grecia, que significa 'amor por la sabiduría' o 'amigo de la sabiduría'.

Por todo el estudio y ayuda que nos brinda la filosofía, me pareció importante comenzar por estas bases donde hay grandes respuestas de este gran concepto.

Es muy necesario también hacer mención a los significados de la ética y la moral, ya que es inevitable hablar de la filosofía sin incluir estos dos conceptos (buscar otra palabra). Para empezar, la ética, está relacionada con el estudio fundamentado de los valores que guían el comportamiento humano en la sociedad, mientras que la moral son las costumbres, normas, tabúes y convenios establecidos por cada sociedad. En cuanto al origen etimológico, la palabra ética viene del griego “ethos” que significa “forma de ser” o “carácter”. En cambio, la palabra moral deriva de la palabra latina “morales”, que significa “relativo a las costumbres”.

La moral es un conjunto de reglas que se aplican en la vida cotidiana. Estas normas guían a cada individuo, orientando sus acciones y sus juicios sobre lo que es moral o inmoral, correcto o incorrecto, bueno o malo. Es importante mencionar que las reglas morales varían



según la cultura, tradiciones y educación propia de cada comunidad o grupo social.

Por otro lado, la ética es un conjunto de conocimientos derivados de la investigación de la conducta humana, y tratan de explicar las reglas morales de manera racional, fundamentada, científica y teórica. Es una reflexión sobre la moral, que incluso ayuda a definir criterios propios sobre lo que ocurre a nuestro alrededor.

Igualmente, el propósito de la ética y la moral termina siendo muy similar. Ambas tratan de explicar la construcción que guía la conducta del hombre, determinando su carácter, su altruismo y sus virtudes, y de enseñar la mejor manera de actuar y comportarse en sociedad.

## La paz en la filosofía

Si se toman en cuenta las civilizaciones greco-romanas, y a aquellos dichos y proverbios de los grandes pensadores del mundo clásico occidental, se llegará pronto a la conclusión de que pocas veces se defiende a la guerra o a un estado de conflicto. Lo que predomina en estas reflexiones son las críticas y la denuncia de los males que causan la guerra, y por implicación, la defensa y el elogio de la paz.

Para la filosofía, la paz se trata de un anhelo humano, sobre el cual existe la posibilidad de una extensa reflexión.

También en la filosofía, como está explicado al comienzo del capítulo, podemos distinguir dos tipos de paz: el "no estar en guerra" y la "pública tranquilidad y quietud". En la

primera acepción habría una paz "negativa", que puede ser incluso tensa y conflictiva. Baste acordarse de la guerra fría. En el segundo, hay un sentido más positivo: no sólo existe la ausencia de agresión, sino la voluntad de entendimiento. Este sentido es el que aparece en textos kantianos clásicos como La paz perpetua. Quizás menos fundamentada y justificada, es esta la idea que nos propone: Una paz duradera, construida sobre la convivencia armoniosa de la gente y sobre su aceptación de la diversidad cultural. Una paz, en cualquier caso, bastante más sólida que la anterior. Una paz, podríamos decir, escrita con mayúsculas. El problema de esta Paz con contenido es que quizás sea demasiado ingenua, idealista. La otra, aquella paz negativa, es mucho más realista.

*“Una paz fundada exclusivamente en acuerdos políticos y económicos entre gobiernos no podría obtener el apoyo unánime, sincero y perdurable de los pueblos, y que, por consiguiente, esa paz debe basarse en la solidaridad intelectual y moral de la humanidad”*

Preámbulo declaración UNESCO<sup>5</sup>

## Filósofos Griegos

Sócrates, es conocido por ser partidario de la paz y la justicia, el filósofo de Atenas que, interrogando a todos sus conciudadanos, les recomendaba dedicar algo de tiempo para el cuidado del alma y hacer que sus cualidades o, virtudes, fuesen mejores. De Sócrates proceden tres lemas que recopiló su discípulo Platón:

- Nadie hace mal voluntariamente, es decir, nadie hace mal adrede.
- Es mejor padecer la injusticia a cometerla.
- Hay que respetar las leyes aunque sean injustas, ya que de la evasión de las leyes y la burla de la justicia se deriva la destrucción de la ciudad.

---

<sup>5</sup> [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=15244&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=15244&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

Con respecto a la paz, se destacan dos ideas fundamentales: la idea de que no hay nada mejor que lograr que impere la justicia y la idea del Bien como algo que está más allá del ser.

Por otro lado, con Platón predomina la idea de hacer de la justicia o armonía, tanto individual o ética como colectiva o política, la piedra angular de su sistema filosófico. Si el mal es la ausencia en la plenitud del ser, el bien quedará entendido como paz, justicia y sabiduría, plenas. Será a partir de la filosofía de Platón donde la tradición greco-latina comprenderá la *violencia como el vacío de la ignorancia* que ya no tiene el sabio, donde se comprende a la guerra como la aniquilación que destruye toda paz.

En cuanto a la filosofía de Platón, él pensaba que sólo el alma es nuestra verdadera identidad, mientras que el cuerpo sería un obstáculo, un impedimento o una cárcel, de la cual el alma debe intentar separarse para purificarse y lograr la paz. Platón sostiene que el alma es de origen divino y vivió en un mundo superior, conociendo la verdad, antes de venir a este mundo por una caída fruto del deseo y de las pasiones desenfrenadas. Él creía que había, que en alguna parte, un mundo más allá del mundo material.

Por último, a Aristóteles, discípulo de Platón, le gustaba recopilar y clasificar hechos e ideas con el fin de formular las leyes generales, siendo así un pensador menos abstracto que Platón. Aunque Aristóteles nunca escribió un tratado sobre la paz, en su obra podemos encontrar una importante elaboración de aquellos elementos necesarios que contribuyen a crear un estado de paz civil, tal como la necesidad de promover la amistad, el diálogo, la democracia, el estado de derecho, la ley y la felicidad. En su libro sobre la política destaca que “todo ha sido hecho para el servicio del hombre”. Se trata del arte de poseer, reconoce que el origen de la guerra se encuentra en la voluntad del poderoso de arrebatar las pertenencias de los demás.

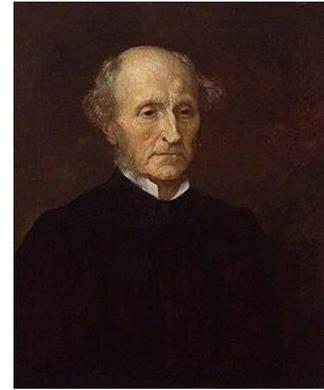
## Immanuel Kant

Para Kant, la filosofía engloba la relación de todos los acontecimientos con los fines esenciales a los que tiende la razón humana, es por esto que dedicó su vida a ella.

Kant sitúa al ser humano en el centro del tablero y dice que el sujeto conoce de una manera activa, filtra y modifica la realidad que está conociendo. Paralelamente ocurría el hallazgo de Copérnico, probando que el sol y los demás astros giraban alrededor de la Tierra y colocando al sol en el centro, por lo cual quitó del centro al humano. Siglos más tarde es Kant el que coloca al ser humano en esa posición central.

Kant aplicó el término “noúmeno” o “cosa en sí”. El noúmeno, por lo tanto, es lo que no puede ser reconocido ni por la intuición ni intelectualmente. Ya que el conocimiento se limita a los fenómenos, no hay conocimiento de las “cosas en sí”, al menos a través de la razón teórica. Su campo es el de la razón práctica. Solo a través de la experiencia de la moral se muestran accesibles los noúmenos.

La ética kantiana no tiene fines y no determina lo que debemos hacer. La ética de Kant se centra en cómo debemos actuar.



## John Stuart Mill

John Stuart Mill fue un filósofo, político y economista escocés, representante de la escuela económica clásica y teórico del utilitarismo, planteamiento ético propuesto por su padrino Jeremy Bentham. Fue una persona muy enfocada en la calidad de vida, la libertad, la igualdad de género y la búsqueda de la felicidad para la mayoría de las personas.



Las principales ideas de John Stuart Mill pueden sintetizarse en:

- Positivismo y empirismo<sup>6</sup>: el conocimiento se deriva de la experiencia por lo que necesariamente es, ya que no podemos observar todo, sólo una parte y sacar conclusiones, por lo que se convierte en algo más subjetivo.
- Libertad y principio del daño: todos los individuos deben ser libres de tomar las acciones que consideren pertinentes siempre y cuando no impongan daño sobre otros. “La libertad de uno termina donde empieza la de otro”.
- Libertad de expresión: poder expresar y discutir ideas es una condición necesaria para el progreso social. Aunque las ideas de otros no nos gusten, el debate ayuda a las personas a reconocer los fallos de sus ideas, abrirse a otros puntos de vista y sobre todo a aprender nuevas cosas.
- Democracia con respeto de las minorías: Se debe proteger a las minorías de la tiranía de la mayoría, en donde se imponen ideas sólo por el número pero sin respeto a grupos minoritarios.
- No a la esclavitud: siempre estuvo en contra de las ideas que de alguna manera justificaban la esclavitud, por ejemplo “inferioridad genética o intelectual”.
- Utilitarismo: se trata de actuar con el fin de conseguir la mayor felicidad para el mayor número de personas posible. Mill distingue su concepto de utilidad basándose en la calidad del sentimiento de satisfacción en vez de la cantidad o lo físico/material.

---

<sup>6</sup> Método o procedimiento que afirma que cualquier tipo de conocimiento está basado en la experiencia y en la observación de los hechos, ya sea experiencia interna (reflexión) o externa (sensación).

Jean Paul Sartre

Fue un filósofo, escritor, novelista, dramaturgo, activista político, biógrafo y crítico literario francés, una gran figura del existencialismo y del marxismo humanista.



Sartre rechazó el Premio Nobel de Literatura en 1964 por considerar “innecesario que una institución se interpusiera entre el mundo de la cultura y el hombre”.

“El hombre se hace a sí mismo”.

La filosofía de la existencia se presenta como una filosofía pesimista, cuya conclusión es que la existencia humana carece de sentido, es un absurdo, como dice Sartre, es "una pasión inútil", ya que no hay ninguna esencia, ninguna dirección fija en la que deba desarrollarse. Igualmente es a partir del reconocimiento de la existencia de donde, al no haber ninguna esencia fija, al no ser el ser humano esto o aquello, sino pura libertad, es posible reconstruir el ser de esa existencia.

Sartre sostuvo que somos absolutamente libres, pero eso tiene un gran impacto, sobre nosotros y sobre el mundo. Por eso dijo que “estamos condenados a ser libres”, porque esa libertad debe ser ejercida con responsabilidad. El hombre al ser libre es su propio autor, y es por eso que Sartre creía que la existencia del hombre precede a su esencia. Lo explica con el siguiente ejemplo: si un artesano quiere realizar una obra, primero la piensa, la construye en su cabeza: esa prefiguración será la esencia de lo que se construirá, que luego tendrá existencia. Los seres humanos **no** son el resultado de un diseño inteligente y no tienen dentro de sí algo que los haga “malos por naturaleza”, nuestra esencia, aquello que nos definirá, es lo que construiremos nosotros mismos mediante nuestros actos, hasta el propio no actuar es un acto en sí mismo. Cabe aclarar que Sartre era ateo.

### 1.3 LAS PREOCUPACIONES NOS QUITAN LA PAZ

La mayoría de las cosas que nos preocupan no van a ocurrir nunca. Expertos en psicología destacan que es muy importante estar alerta, pero apuntan que una excesiva preocupación termina en depresión y trastornos de ansiedad.

Nacho Sánchez, escritor en el diario El País, recientemente (13 de Octubre de 2019) escribió un artículo donde analiza las preocupaciones más comunes que las personas sufrimos en nuestro día a día. Entre ellas Sánchez menciona “las consecuencias del cambio climático, cobrar la nómina a final de mes, reservar la casa rural para el puente antes de que esté ocupada, la cantidad de azúcar en el bote de tomate frito, el Brexit, si el mosquito tigre que no me deja dormir me transmitirá alguna enfermedad, si crío bien a mis hijos, si tendré cáncer alguna vez, si tendré un accidente con la bicicleta al dar un paseo...”

La preocupación, como define el Dr. José Antonio García Higuera, es “una reacción automática para resolver nuestros problemas pero se convierte en patológica cuando nos preocupamos por sucesos de baja probabilidad o damos vueltas a los problemas sin resolverlos nunca. Puede ser debido a que no aceptamos la incertidumbre inherente a la vida o porque preocupándonos nos justificamos de no resolver un problema y así rebajamos nuestra ansiedad. Finalmente nos llegamos a preocupar por estar preocupados”.

Los humanos estamos hechos para preocuparnos, para anticiparnos a posibles riesgos y ser capaces de cambiar los planes frente a un mal escenario. El Dr. García Higuera muestra cómo la preocupación es algo normal y hasta muchas veces necesaria. Él dice que la preocupación “aparece, en general y sin que se pueda considerar patológica, como un intento de resolver un problema que amenaza fijando un curso de acción adecuado y se convertirá en problemática cuando no llegue a buen término su función. Cuando detectamos la presencia de un problema, comenzamos de inmediato su afrontamiento. Si las circunstancias lo permiten, nos ayudamos del lenguaje interno (pensamiento) para resolverlo. Nuestro lenguaje nos sirve para simular nuestro comportamiento futuro y prever sus consecuencias sin necesidad de actuar. Comenzamos a planificar nuestra reacción y la preocupación surge dentro del proceso cognitivo que tiene como función determinar el curso de acción más conveniente para nosotros”. Por lo tanto, la preocupación está asociada a planificar nuestras acciones y puede ser estudiado “junto a otras conductas de planificación en el contexto de la toma de decisiones

y la resolución de problemas”, justamente con lo que trata el doctor que antes ha sido mencionado.

Un estudio a personas normales mostraron que las preocupaciones provocan acciones positivas, como por ejemplo:

- Motivarse para hacer distintas tareas
- Definir cómo prevenir o evitar sucesos negativos
- Prepararse para lo peor
- Resolver problemas

Sin embargo, la preocupación patológica no reduce la probabilidad de resultados negativos ni aumenta la probabilidad de afrontar exitosamente un problema ni se muestra efectiva para resolver tareas concretas.

“Preocuparse es humano”, como dice Sánchez. Igualmente, cuando esta preocupación llega al extremo de no dejarnos experimentar paz puede ser un problema.



Para nuestra tranquilidad, un estudio de la Universidad Estatal de Pensilvania muestra que el 91% de las preocupaciones de las personas no se hacen realidad. Para dichos resultados, se estudiaron a 30 personas que sufren de trastorno de ansiedad generalizada, los cuales anotaban sus preocupaciones durante un mes. Algunos sujetos del estudio no sufrieron ni una de esas preocupaciones. El objetivo del trabajo era demostrar que los temores a corto plazo son inválidos, lo que reduce la ansiedad.

Además se realizó otro [estudio](#)<sup>7</sup> para validar el Cuestionario de Preocupaciones de la Universidad Estatal de Pensilvania, por parte de Doctores de Ciencias Médicas de la Escuela de Medicina JM Vargas, Universidad Central de Venezuela.

Para el psicoterapeuta Luis Muiño, los resultados se podrían analizar en casi cualquier persona de la sociedad occidental. El especialista anima a que cada uno haga el experimento: que se pregunte qué cosas le preocupan más, qué posibles acontecimientos le dan más miedo y que, un año después, compruebe cuántos se han cumplido. "El cálculo típico es que el 90% no ocurren nunca", asegura. El resultado se parecerá mucho a lo que el pensador estadounidense Earl Nightingale dijo en los años cincuenta del siglo pasado: el 40% de lo que nos preocupa jamás ocurrirá, el 30% es pasado por lo que las preocupaciones no lo podrán cambiar; el 12% son preocupaciones innecesarias sobre nuestra salud y el 10% son pequeñas e inconexas. Con estos datos, apenas nos queda un 8% de preocupaciones legítimas a las que debemos prestar atención. Menos de una de cada 10.

Por otro lado, Adrian Wells (A. Wells and G. Matthews, Attention and emotion: A clinical perspective, 1994) considera que tanto las creencias positivas acerca de la preocupación como las negativas pueden llevar a convertirla a ella misma en una amenaza. Este autor explica que cuando se piensa de forma rígida que la preocupación es buena y que hay que implementarla en todo momento, porque es imprescindible para resolver problemas o para evitar amenazas, aparece la preocupación de tipo 1. La persona inicia el desarrollo de planes de acción hasta que encuentra uno que le satisface. La forma de saber que le satisface es cuando siente que es capaz de afrontar el problema o bien que logró completar todas las alternativas posibles; pero estos criterios suelen ser arbitrarios o subjetivos. La persistencia y repetición de este proceso es la causa de que se implante una preocupación patológica. Finalmente se llegan a activar las creencias negativas, incontrolables o dañinas para el cuerpo o la mente de las personas, con lo que se dispara la preocupación tipo 2. En este caso se establece la *metapreocupación*, ya que se llega a estar preocupado por el hecho de estar preocupado, se cree

---

<sup>7</sup> Estudio para verificar los datos del trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Recuperado de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-04692007000100006](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692007000100006)

que la preocupación puede volver loco o llevar a hacer locuras, o a causar un estrés tan grande que produzca finalmente una enfermedad física.

“Cuando se habla del vacío a menudo se piensa en algo hueco y oscuro, sin sentido. Pero no hay nada que tenga más sentido que el vacío. El vacío es el principio de todo y la ansiedad surge precisamente del miedo al vacío y la necesidad de llenarlo con lo que sea. No obstante, nos estamos olvidando que el pintor crea su obra de arte a partir de un espacio en blanco.”



## 1.4 LA PAZ INTERIOR ANTES QUE LA COLECTIVA

*“La persona que no está en paz consigo misma, será una persona en guerra con el mundo entero.”*

Mahatma Gandhi

Aunque la paz es un valor que se fortalece en grupo, primero debe lograrse interiormente. Esto opina Clementina León, representante para el país de la Fundación Prem Rawat<sup>8</sup>.

La paz interior es un estado donde no es necesaria la palabra para dar sentido a esa vivencia. La paz es una energía que brota desde el interior, nace ahí, y la compartimos con el exterior. Uno puede sentir cuando alguien está en paz, ya que la paz se transmite y se puede contagiar al igual que otros sentimientos. La paz es una percepción de que nada te preocupa, de que estás completo y a salvo. La paz como sentimiento, es cuando tenemos una pausa de conflictos y de la lucha interna, cuando dejamos de estar en contra de nosotros mismos.

Vivir la paz interior es únicamente dejarse llevar por lo que “es verdadero” sin necesidad de decir “esto es verdadero porque...”. Los maestros zen llaman a esta experiencia “Satori”<sup>9</sup>. Significa acceder al vacío de la mente. A limpiar ésta de los pensamientos ordinarios, a cultivar la atención correcta, que es aquella que “está presente sin más en el ahora”, para así poder contemplar el momento presente.

La paz no sólo es la capacidad de vivir en calma, con una sana convivencia social sino, que también tiene que ver con un correcto manejo de los conflictos, para no llegar a situaciones más problemáticas. Todos y cada uno de nosotros, para lograr la paz, debemos tomar decisiones propias. No podemos esperar a que los demás generen la paz, para luego poder nosotros empezar a buscarla.

---

<sup>8</sup> Se trata de una entidad sin fines de lucro que lucha por la paz de acuerdo con los preceptos de Prem Rawat, también conocido por el título de Maharaji, conferencista y divulgador de su método para hallar la paz: el conocimiento de uno mismo.

<sup>9</sup> Satori es un momento de no-mente y de presencia total, término japonés que designa la iluminación en el budismo zen. La palabra significa literalmente “comprensión”.

La paz se obtiene interiormente, a nivel social y entre países del mundo. Cada una es sumamente importante para poder tener la paz necesaria y de esta manera funcionar de manera adecuada.

Cuidemos que nuestras acciones, nuestra forma de pensar y de hablar no rompan los derechos de otros sino que debemos buscar formas de convivir para que las diferencias puedan unirnos más que separarnos como sociedad. Cómo el filósofo John Stuart Mill aclara, “la libertad de uno termina donde empieza la de otro”, todos los individuos somos libres de tomar las acciones que consideremos adecuadas siempre y cuando no impongan daño sobre otros...

Es por esto, que antes de lograr una paz comunitaria, es importante lograr la propia, ya que nuestras acciones tienen un gran impacto en los demás, por lo que si nosotros ya actuamos con una paz interior, esta paz se verá reflejada en los resultados.

La paz interior no sólo es un momento de tranquilidad absoluta en un lugar donde no somos molestados por nadie, de recogimiento y de aislamiento. No, el hombre que ha alcanzado la paz interior la sabe llevar consigo, allá donde esté, entre el tumulto o entre el silencio. Estamos “buscando la paz interior”. En ese querer llegar muchas veces ya lo hemos hecho sin saberlo. Sólo hay que ser consciente de que lograr la paz es un esfuerzo de todos los días.

Según Thich Nhat Hanh<sup>10</sup>, debemos alcanzar una paz no externa sino deseada interiormente. Es suficiente vivir con concentración, ir más despacio y disfrutar de cada paso. “La paz se hace presente a cada paso y, procediendo de este modo, bajo la huella de nuestros pies puede brotar una flor”. (Fragmento de la introducción del editor del libro de Thich Nhat Hanh, Hacia la Paz Interior)

¿Qué significa buscar la paz interior? Sencillamente, puede ser encontrar la manera de no pensar tanto, de liberarnos de las preocupaciones. Hacia ese punto se dirigen todas las prácticas de meditación y esa búsqueda de libertad. Estar liberado significa despojarse de algo. Despojarse de condicionamientos. Es quitarse peso para andar más ligeros.

---

<sup>10</sup> El maestro zen Thich Nhat Hanh es un líder espiritual mundial, poeta y activista por la paz, venerado en todo el mundo por sus enseñanzas sobre la atención plena, la ética global y la paz.

La paz depende de estar bien con uno mismo, para luego estarlo con los demás. Psicológicamente se requiere de dos logros: reconciliarnos con el pasado para apagar ciertas decepciones y dejar de obsesionarnos en el futuro para calmar ansiedades. Sentirse bien es, por encima de todo, aprender a pensar de forma adecuada, centrándonos en un presente dándole forma de paz.

A finales de los años 70, Martin Seligman o Aaron T. Beck generaron un cambio revolucionario a la vez que inspirador.

Martin Seligman, conocido por sus estudios sobre la depresión y la indefensión aprendida, pensó que era necesario dirigir el campo de la psicología hacia una nueva vertiente: la felicidad. Aaron T. Beck, por su parte, pionero en la terapia cognitiva, nos enseñó también algo primordial: para estar bien con uno mismo es necesario un cierto filtro positivo a la hora de mirar hacia fuera... y también hacia dentro.

El arte de estar bien con uno mismo requiere de la aceptación. Aceptar el lado negativo de las cosas tan pronto como sucedan para tener la oportunidad de tomar el control y generar cambios, y aceptar lo que somos, el pasado y el presente.

Estar bien con uno mismo implica saber practicar un tipo de aceptación donde tenemos un control activo sobre nuestros pensamientos. Puede llegar a ocurrir que lo que nos rodea no funcione como quisiéramos, pero, nada de eso nos sobrepreocupará porque si hay calma en el interior, y equilibrio, podremos resolverlo con la mente serena.

## 1.5 PREMIOS NOBEL DE LA PAZ

*“(...) one part to the person who shall have done the most or the best work for fraternity between nations, the abolition or reduction of standing armies and for the holding and promotion of peace congresses.”*

Excerpt from the will of Alfred Nobel

Estos premios, son entregados anualmente a “la persona que ha hecho el mejor trabajo o la mayor cantidad de contribuciones para la fraternidad entre las naciones, la supresión o reducción de ejércitos así como la participación y promoción de congresos de paz y derechos humanos en el año inmediatamente anterior”<sup>11</sup>.

Se realizan desde 1901, ya que es uno de los cinco Premios Nobel, especificados en el testamento de Alfred Nobel, en noviembre 27 del 1895 (su muerte ocurrió al año siguiente). Son entregados y administrados por un Comité Nobel Noruego, elegido por el Parlamento Noruego, tal como dicta que debe ser en el testamento. El primer Premio Nobel de la Paz se entregó en 1901 a Frédéric Passy y Jean Henri Dunant. Cada beneficiario recibe una medalla, un diploma y un premio monetario cuyo valor varía con el paso del tiempo.

Alfred Nobel era un inventor, emprendedor, científico, y también escritor de poesía y drama. Es conocido por ser la persona que inventó la dinamita en 1866.

Interest facts:

*“The Nobel Peace Prize has been awarded 100 times to 134 Nobel Laureates between 1901 and 2019, 107 individuals and 27 organizations. Since the International Committee of the Red Cross has been awarded the Nobel Peace Prize three times (in 1917, 1944 and 1963), and the Office of the United Nations High Commissioner for Refugees has been awarded the Nobel Peace Prize two times (in 1954 and 1981), there are 24 individual organizations which have been*

A continuación una selección de los ganadores de los Premios Nobel de la Paz, los más relevantes para esta investigación, y los motivos de su elección:

---

<sup>11</sup> Traducción de una parte del testamento de Alfred Nobel

<b>Año</b>	<b>Nombre</b>	<b>País</b>	<b>Motivo</b>
1901	Frédéric Passy  Jean Henri Dunant	Francia  Suiza	«Por ser uno de los principales fundadores de la Unión Interparlamentaria y también el primordial organizador del primer Congreso Universal por la Paz».  «Por su rol en la creación del Comité Internacional de la Cruz Roja»
1904	Instituto de Derecho Internacional	Bélgica	«Por sus esfuerzos como un cuerpo no oficial con tal de formular los principios generales de la ciencia de la ley internacional»
1905	Bertha von Suttner	Imperio austrohúngaro	«Presidenta honoraria de la Oficina Internacional por la Paz; autora de Die Waffen nieder»
1914 1915 1916	No se entregó debido a la Primera Guerra Mundial		
1917	Comité Internacional de la Cruz Roja	Suiza	
1919	Woodrow Wilson	Estados Unidos	«Presidente de los Estados Unidos de América; fundador de la Sociedad de Naciones».
1936	Carlos Saavedra Lamas	Argentina	«Ministro de Relaciones Exteriores; presidente, Sociedad de Naciones; mediador en el conflicto entre Paraguay y Bolivia».

1939 1940 1941 1942 1943	No se entregó debido a la Segunda Guerra Mundial		
1948	No se entregó debido a que «no había un candidato vivo merecedor del premio».		(Un tributo al recientemente asesinado Mahatma Gandhi)
1954	Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados	Suiza	«Una organización internacional de beneficencia fundada por U.N. en 1951».
1962	Linus Carl Pauling	Estados Unidos	«Por su campaña contra la prueba de armas nucleares».
1965	Fondo de Emergencia Internacional de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)	Naciones Unidas	
1976	Betty Williams  Mairead Corrigan	Reino Unido Reino Unido	«Fundadoras del Movimiento de Paz de Irlanda del Norte (luego renombrado a Comunidad de Gente de Paz)»
1979	Teresa de Calcuta	India	«Líder de las Misioneras de la Caridad»
1980	Adolfo Pérez Esquivel	Argentina	«Líder de los derechos humanos» «fundó organizaciones de derechos humanos no violentas para luchar contra la Junta Militar que gobernaba su país (Argentina)»

1986	Elie Wiesel	Rumania	«Presidente de la "Comisión Presidencial sobre el Holocausto"»
1988	Fuerzas de paz de las Naciones Unidas	Naciones Unidas	«Por sus esfuerzos que han derivado en importantes contribuciones hacia la realización de uno de los principios fundamentales de las Naciones Unidas».
1993	Nelson Mandela	Sudáfrica	«Por su trabajo para el fin pacífico del régimen de apartheid, y por sentar las bases para una nueva Sudáfrica democrática»
1999	Médicos Sin Fronteras	Suiza Francia	«En reconocimiento de la labor humanitaria pionera de la organización en varios continentes».
2005	Organismo Internacional de Energía Atómica  Mohamed El-Baradei	Austria  Egipto	«Por sus esfuerzos para prevenir el uso de la energía nuclear con fines militares y asegurar que la energía nuclear con propósitos pacíficos sea usada de la manera más segura posible»
2007	Al Gore  Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático	Estados Unidos  Suiza	«Por sus esfuerzos para construir y difundir un mayor conocimiento sobre el cambio climático provocado por el hombre, y para sentar las bases de las medidas que son necesarias para contrarrestar ese cambio»
2009	Barack Obama	Estados Unidos	«Por sus extraordinarios esfuerzos para fortalecer la diplomacia internacional y la colaboración entre los pueblos»
2014	Kailash Satyarthi  Malala Yousafzai	India  Pakistán	«Por su lucha contra la represión de los niños y jóvenes, y por el derecho de todos los niños a la educación»
2016	Juan Manuel Santos	Colombia	«Por sus grandes esfuerzos por tratar de finalizar la guerra civil de más de 50 años en Colombia.»

2019	Abiy Ahmed Ali	Etiopía	Por sus esfuerzos por lograr la paz y la cooperación internacional, y en particular por su iniciativa decisiva para resolver el conflicto fronterizo con la vecina Eritrea.
------	----------------	---------	---

Los motivos me ayudan para descubrir distintos casos de cómo lograr la paz social. La mayoría de estas personas no suelen lograrlo solos, por eso es que me lleva a pensar que la paz es un objetivo al cual se consigue de manera colectiva, se necesita del resto para lograr la paz.

También es importante analizar los premios por nacionalidades o género ya que me permiten construir una conclusión más rica sobre la aplicación de estos premios para la fomentación de la paz. Para comenzar, en cuanto a los géneros, hay una gran diferencia entre hombres y mujeres, habiendo los hombres ganado 91 y las mujeres 20. Esto muestra una clara controversia que continúa siendo debatida hasta el día de la fecha. Esto nos puede hacer creer que las mujeres no siempre fueron muy reconocidas a la hora de seleccionar a los galardonados, o todo lo opuesto, puede estar la situación en la que los hombres hayan actuado de una forma más directa por la paz. El hecho de que sean pocas las mujeres que lo hayan ganado hace que se destaque mucho su trabajo, si dentro de un mundo un pequeño machista, ellas fueron premiadas, su trabajo debe de haber sido muy impactante.

Además las Organizaciones Internacionales fueron premiadas en 23 ocasiones. Esta es una gran cantidad de premios para una gran cantidad de personas, teniendo en cuenta que desde un principio, Alfred Nobel, especificó que no se entregará un premio a más de tres personas.

“A prize amount may be equally divided between two works, each of which is considered to merit a prize. If a work that is being rewarded has been produced by two or three persons, the prize shall be awarded to them jointly. In no case may a prize amount be divided between more than three persons”

Es importante señalar que los premios no fueron entregados una cantidad total de 19 veces. Algunas de esas ocasiones fueron debidas a la primera o segunda guerra, otras fueron una decisión tomada por el comité en base a la creencia de que no era correcto entregarlo, o no había un candidato que cumpliera con los criterios del premio.

Por último, y la razón del análisis de estos premios, son los motivos por los cuales fueron elegidos cada galardonado. Cada uno de ellos tiene algo especial que es que realmente dedicaron su vida por los demás. Sus acciones se tratan desde el combate contra el uso de armas nucleares, por ejemplo el premio del año 1962, hasta reducir la violencia de género. En el año 2014, se entregó por la ayuda humanitaria a jóvenes y niños, para que se cumplan sus derechos principalmente de la educación. Un premio que se destaca entre los demás, se trata del entregado el año 2007, *“Por sus esfuerzos para construir y difundir un mayor conocimiento sobre el cambio climático provocado por el hombre, y para sentar las bases de las medidas que son necesarias para contrarrestar ese cambio”*. Es el único el cual premia al combate por los cambios climáticos. Es importante destacar que en el testamento de Alfred Nobel no se especifica que esta sea una de las razones por las cuales se entregue el premio, pero cabe mencionar que Nobel no vivió un momento donde este tema fuera algo tan controversial como lo es ahora.

Para finalizar, creo que lo que todos estos motivos tienen en común, por lo menos a simple vista, es que, detrás de ellos no hay un beneficio propio para quien ayudó a que se cumplieran los derechos humanitarios y se lograra la paz.



## SEGUNDO CAPÍTULO EL ENCUENTRO

*“Puesto que la guerra nace en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres, donde deben erigirse los baluartes de la paz”*

Preámbulo declaración UNESCO

Ahora sí, ya sabemos de lo que se trata la paz, pero ¿Cómo llevamos todo eso a nuestra vida diaria? Este capítulo es la respuesta. Aca se esconden lo que, a mi parecer, son las técnicas para llevar el concepto de la paz “interior al exterior”. Mi objetivo mayor es poder lograr una comprensión sobre el encuentro entre la teoría y la práctica. Ahora que determinamos que la paz es algo subjetivo, y depende del ser uno mismo y realizar decisiones propias, sabemos que no hay una forma correcta o una guía donde haya “pasos a seguir para lograr la paz”.

Es por esto que mi estudio se basa en el arte, desde la fotografía a la pintura, la meditación, y sobre todo la educación. En este capítulo describo que para lograr que un individuo practique la paz, tome decisiones con tal objetivo, y logre una sana convivencia dentro de una comunidad, hay que partir de la educación.

## 2. “ES EL FIN Y EL MEDIO”

*“No hay camino para la paz, la paz es el camino”*

Mahatma Gandhi

La paz interior es un estado de autoconciencia de no necesidad. La realidad es una fuente de percepción, por tanto, algo subjetivo. La paz interior también es subjetiva en el sentido en que es vivida por cada individuo de una manera concreta. Por eso está el problema de etiquetar conceptos. Decimos “paz interior” y parece que designamos algo de la misma forma para todos, pero la paz interior es una experiencia única e irrepetible, por mucho que se parezca a cómo la vivió otra persona. Por eso, tenemos que dejar llevarnos por la percepción para captar la realidad. Ser conscientes de los fenómenos que se nos muestran en todo momento. La paz interior no sólo es un momento de tranquilidad absoluta en un lugar donde no somos molestados por nadie. No, el hombre que alcanza la paz interior la sabe llevar con él, allá donde esté, entre el tumulto o entre el silencio.

A lo largo de mi trabajo, y gracias a las entrevistas, logré responder esta pregunta: ¿Es la paz un fin o un medio? La conclusión se trata de que la paz puede considerarse un fin, algo que todos anhelamos, como dijo Matías Najún, “(...) *me lo propongo como una meta. Creo que es algo que consigo buscando ayudar a otros, buscando ser yo mismo, ser buen padre, buscando estar cerca de Jesús, me parece que es una combinación de mis objetivos. Cuando realizo esa combinación de acciones experimento paz. Creo que eso sería como un medio. Es algo que va ocurriendo.*” Al mismo tiempo de que nombré a la paz como un objetivo, también nombré acciones del día a día que uno puede lograr para cumplir ese gran objetivo, lo que me lleva a pensar que también es un medio.

La paz es el medio para lograr la paz. A lo que me refiero es que para alcanzar el objetivo de vivir en paz, algo que ya mencionamos que no es lineal y duradero, o perpetuo, sino que son decisiones que tomamos, de manera pacífica en el día a día, para lograr un objetivo mayor. Esto significa que no hay un punto en nuestras vidas en el que concretamente alcanzamos la meta y “tenemos paz”, sino que se trata de un estado en tiempo presente, de una forma de resolver los conflictos y afrontar las preocupaciones.

## Martin Luther King

Una de las cosas más extrañas es que todos los genios militares del mundo hayan hablado de paz. Los conquistadores del pasado, que mataban para imponer la paz, coincidían en la búsqueda de un orden universal basado en la paz.

“Estos gobernantes nos hablan de la paz como si se tratase de un objetivo muy lejano, de un fin que estamos buscando. Pero algún día llegaremos a darnos cuenta de que la paz no puede ser simplemente un objetivo distante, sino que es el medio con cuya utilización llegaremos a aquel objetivo. Para alcanzar un fin pacífico, debemos emplear medios pacíficos. Y con estas palabras, como análisis final, pretendo decir que el fin y los medios deben estar en estrecha correspondencia, pues el fin ya está contenido en los medios y, finalmente, unos medios destructivos nunca podrán llevarnos hacia un fin constructivo.”

“La Paz no es sólo una meta distante que buscamos, sino un medio por el cual llegamos a esa meta”

Martin Luther King

“La paz no es algo que deseas; es algo que haces, que eres, que regalas.”

John Lennon

## 2.1 LA PAZ EN EL ARTE

*“Cada uno tiene un espíritu que puede ser refinado, un cuerpo que puede ser entrenado de alguna manera, y un camino adecuado a seguir. Estás aquí con el sólo propósito de entender y darte cuenta de tu divinidad interna y de manifestar tu iluminación innata. Promueve la paz en tu propia vida, y entonces aplica el Arte a todo lo que surja en tu Camino”*

Morihei Ueshiba

### El Estudio de los Colores:

Los colores tienen un fuerte impacto emocional en nuestras mentes y evocan todo tipo de sensaciones, según [Faber Birren](#), un autor americano, del siglo 20, de una gran cantidad de obras sobre estudios de los colores y consultor de estas teorías.

La elección de los colores apropiados, para cualquier sea su uso, no sólo debería estar relacionado con el gusto particular por ciertas tonalidades, sino que además es interesante considerar las sensaciones y reacciones que esos colores producen sobre las personas.

Ya en el siglo XVIII se comenzaron a evaluar los efectos del color sobre la psique humana. Con el correr de los años se realizaron diversos estudios en los que se comprobaron las reacciones psicológicas y fisiológicas que los colores producen. Estos estudios han avanzado al punto que en la actualidad existe un método curativo denominado cromoterapia<sup>12</sup>, a través del cual se ayuda a curar ciertas enfermedades a través de la utilización de colores.

*“El color es el lugar donde nuestro cerebro y el universo se encuentran.”*

-Paul Cézanne.<sup>13</sup>

Los efectos psicológicos que se han podido comprobar son básicamente de dos tipos, los que se definen como directos, los cuales hacen que un ambiente parezca alegre o sombrío, frío o cálido, etc. y los indirectos, relacionados con los afectos y con asociaciones subjetivas

---

<sup>12</sup> Para más información sobre la cromoterapia ir al anexo

<sup>13</sup> Paul Cézanne fue un pintor francés posimpresionista, considerado el padre de la pintura moderna y cuyas obras establecieron las bases de la transición entre la concepción artística decimonónica hacia el mundo artístico del siglo XX, nuevo y diferente.

de los individuos frente a los colores. Esta característica subjetiva de la apreciación de los colores, hace que los efectos secundarios sean los más discutidos, ya que pueden variar de acuerdo con los diferentes individuos.

Es importante mencionar que la preferencia de colores también se asocia con distintos humores, emociones o valores. Esto causa que sea algo muy personal y subjetivo, como está mencionado previamente. De acuerdo con un estudio de Steve Palmer, profesor de la Universidad de California, Berkeley, y experto en percepción visual y preferencia de colores, muestra que esta elección está intensamente influenciado por la cultura y por experiencias personales, sin mencionar también el género y la edad.

Por ejemplo, “Cross-culturally, the most highly favored color is very saturated blue,” asegura Palmer, e infiere que esto se debe a que el color azul es comúnmente asociado con casi todas “cosas buenas”, como un gran lago cristalino, un cielo despejado, o con una piedra de zafiro.



Es así como existe cierta forma de categorizar los efectos de los colores, estas son las propiedades más aplicadas de cada color:

## ROJO

Es estimulante, vigorizante, aporta vitalidad y fuerza. Es el color del fuego y de la sangre, por lo cual se relaciona con el calor. Es el “más caliente” de los colores cálidos, se relaciona con la pasión, los impulsos y el peligro. Estimula la circulación sanguínea, y libera adrenalina, por lo cual aumenta la tensión muscular,



acelera las palpitaciones, eleva la presión arterial y acelera la respiración. Su uso en exceso puede producir furia, fatiga e irritación.

Es el color predominante del chakra raíz<sup>14</sup>.

## NARANJA

Tiene alguno de los efectos del rojo pero en menor grado. Es un color alegre e inspirador, que estimula el esparcimiento, la vitalidad, el movimiento y el optimismo. Disminuye la fatiga y estimula el sistema respiratorio. Favorece la buena relación entre cuerpo y espíritu fomentando la creatividad.



Se relaciona con la comunicación, el equilibrio, la seguridad y la confianza. Por el hecho de ser estimulante puede irritar.

Es el color del segundo chakra<sup>15</sup>.

## AMARILLO

Es el color de la luz del sol. Genera calor, provoca buen humor y alegría. Es el más sutil de los colores cálidos, actúa como un energizante positivo que no llega a ser agresivo, dando fuerza al sistema nervioso y a los músculos. Suele asociarse con los procesos mentales, la objetividad, el intelecto, y el pensamiento crítico. Ayuda en la superación de objetivos y es considerado como un anti fatiga mental. Es el color del tercer chakra.



---

<sup>14</sup> Principio de la meditación, tradición Hindú y parte de la doctrina del Yoga.

<sup>15</sup> Más información de todos los Chakras en Anexo

## VERDE

Es un color relacionado con el equilibrio y la armonía. Resulta eficaz en los casos de excitabilidad nerviosa, insomnio, miedo y fatiga. Disminuye la presión sanguínea, bajando el ritmo cardíaco. Trae paz, seguridad y paciencia.



El verde natural es el pigmento de la clorofila (lo que ayuda a las plantas a absorber la energía solar para elaborar su alimento), por eso es esencial para la vida vegetal, siendo un ejemplo de relación natural entre el color y la luz. Esto inconscientemente termina causando la popular relación entre el color verde y la naturaleza.

Es el color del cuarto chakra.

## TURQUESA

Representa la introspección y la espiritualidad. Restablece el equilibrio entre cuerpo y mente, y ayuda a reducir la tensión de algunas personas para hablar con sinceridad.

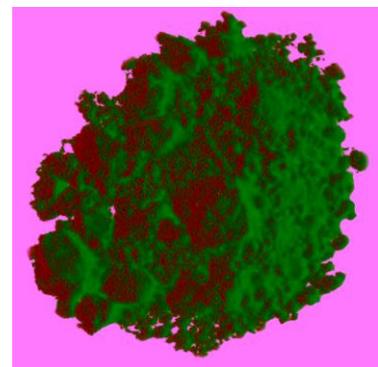


Es el color del quinto chakra.

## AZUL

Es el color con propiedades sedantes y relajantes. Para un individuo emotivo el azul es más calmante que el verde. El azul es el más sobrio de los colores fríos, transmite seriedad, confianza paz y tranquilidad.

Favorece la paciencia, al igual que el verde. Suele estar relacionado con la tristeza o depresión, pero es conocido por ahuyentar las energías negativas. Es el color del sexto chakra.



## VIOLETA

Está asociado a la divinidad, la espiritualidad, la realeza y el honor. Expande el poder creativo, disminuye la angustia, las fobias y el miedo. Favorece el proceso de intuición. Se emplea para restablecer y aumentar nuestra autoestima, y para cambios de conciencia en nuestra persona.



Es el color del séptimo y último chakra.

## BLANCO

Su significado es asociado a la paz, la inocencia, la perfección y a la pureza. Es la fusión de todos los colores y la absoluta presencia de la luz. Para los orientales es el color que simboliza el más allá o el cambio de una vida a la otra. Brinda sensación de limpieza, serenidad, neutralidad y claridad. En el color blanco, están contenidos todos los colores y aun así es el color más neutro y menos agresivo



## NEGRO

Tradicionalmente el negro se relaciona con la oscuridad, dolor, formalidad y soledad. Es la ausencia del color y de toda impresión luminosa, es lo opuesto a la luz ya que la observe completamente.

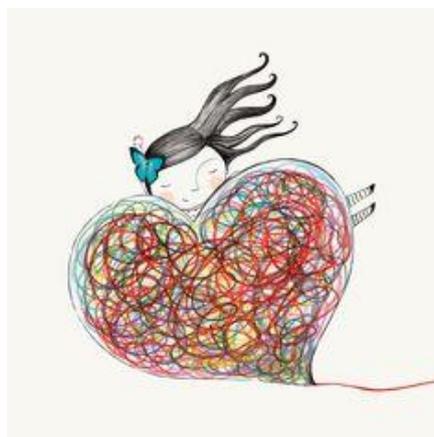
Es un color que también denota poder y el misterio.



En conclusión, los colores que más se relacionan y a los que se les atribuye la cualidad de provocar paz, tranquilidad, serenidad, y calma, son: el verde, un poco el amarillo (dependiendo su tonalidad), el violeta, y sobre todo el azul y el blanco. La mayoría componen la paleta de los colores fríos, salvo por el amarillo, lo que puede significar que este tipo de tonos en particular son los menos agobiantes, en grandes cantidades y con una fuerte tonalidad, para la vista.

*“En la caja de los hilos  
los hay de muchos colores:  
si estoy contento AMARILLO,  
si tengo miedo MARRÓN,  
NARANJA cuando me río,  
cuando estoy triste, AZULÓN.  
VERDE cuando me sonrías,  
LILA como mi ilusión,  
ROSA si me abrazas fuerte,  
ROJO por un beso al sol.”*

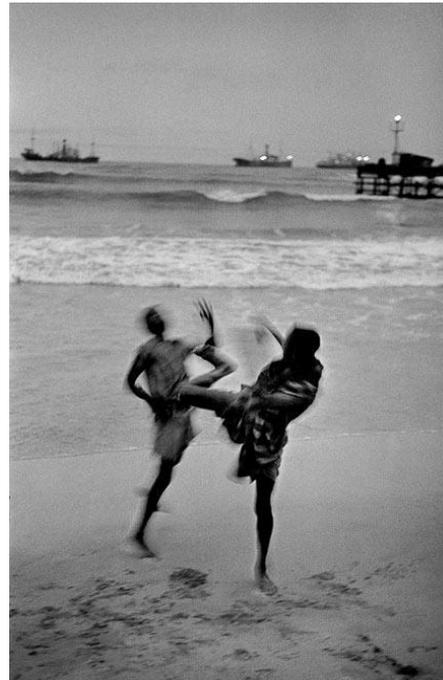
Extracto de un libro, Los Hilos Invisibles, Montse Torrents y Matilde Portalés, 2015,  
Tramuntana Editorial (Edición Somnins 2010, SL)



## La Paz en Artistas:

Marc Ribound

Fue un fotógrafo francés especializado en periodismo fotográfico que formó parte de la agencia Magnum<sup>16</sup>, fue presidente de esta agencia y fiel defensor de la fotografía humanista y comprometida. Es conocido por la icónica foto pacifista que tomó en una manifestación frente al Pentágono contra la Guerra de Vietnam, siendo su intención retratar la paz con una flor enfrente de un misil.



---

<sup>16</sup> La agencia Magnum Photos es una agencia internacional de fotografía, con oficinas en Nueva York, París, Londres y Tokio.

## Mister Blick

### *“Make Art Not War”*

Este artista de collages digitales crea unas piezas de gran fuerza visual. Algo tan fácil y poético como sustituir un arma por una flor se convierte en un símbolo de paz a nivel universal. Utiliza viejas imágenes de conflictos bélicos para llevar a cabo su manifiesto, revolucionario en su extrema sencillez. Coloridas flores destacan en el blanco y negro de los soldados y el mensaje queda claro: la paz tiene que estar por encima de todo. Y nos confirma una tesis: las pequeñas cosas a veces son más efectivas que las más extraordinarias.



## Conflict, luz sobre las sombras

### *“Luz sobre las sombras”*

Es un documental producido por Redfitz, disponible en Vimeo, llamado “Conflict”, donde fotoperiodistas de todo el mundo nos hablan de su experiencia cubriendo los mayores conflictos alrededor del mundo y las historias de vida que se encuentran por el camino sobre cómo la guerra afecta a la vida de las personas. Su objetivo es que el resto del mundo pueda tener un conocimiento directo de lo que está pasando a través de sus protagonistas y, desgraciadamente, las víctimas.

*“The world’s best conflict photographers take us behind the lens and into their lives. Witness their personal and professional battles to engage with, understand, handle, capture and present different forms of conflict in the hopes of making the world better.*

*Nothing brings you closer to the most important human conflicts of our time.”*

Abriendo este enlace se puede acceder a todos los videos realizados por Redfitz, los cuales, la mayoría, tienen los mismos objetivos.

<http://redfitz.com/originals#originals-index>

## Ceslovas Cesnakevicius

### *“Animales por la tolerancia”*

La historia de esta colección se trata de un viaje del artista lituano a Londres y a Amsterdam. Allí percibió la diversidad de gente en las calles y otros conceptos al estilo. Así, utilizando el surrealismo, ha reflejado este sentimiento de



apertura hacia la diversidad y tolerancia a través de una serie de fotografías en las que vemos las calles de capitales europeas mientras animales salvajes y humanos conviven con total tranquilidad. Este artista promueve que haya una relación más cercana con la naturaleza y un mayor respeto por ella.

Ana Teresa Fernández

*“Borrando la frontera”*

La artista mexicana, decidió pasar a la acción y fomentar la comunicación de las diferencias entre México y Estados Unidos, específicamente por el tema de la inmigración. En las Playas de Tijuana, en el trozo de la frontera que da para San Diego, al Border Field State Park, pintó una parte de la frontera con los colores del cielo, formando una ilusión óptica que nos permita borrar, aunque sea de mentira, la frontera entre un país y otro.



## 2.2 AIKIDO

The art of peace, de Morihei Ueshiba, libro de recopilaciones traducidas al español por Fernando Valencia, publicado en 2002. Libro original publicado en 2007, Shambhala, primera publicación en 1992.

El Aikido es un budo moderno que creó Morihei Ueshiba basándose en su entrenamiento en el campo de las artes marciales japonesas y sus ejercicios espirituales. Hace unos cincuenta años, Morihei convirtió este arte en un camino hacia la paz, enfocándose en las artes marciales, ataque y defensa, budismo, deportes, desarrollo personal, equilibrio entre cuerpo y mente y la no violencia. En cincuenta años, el Aikido, denominado por el fundador como “el Espíritu de la Armonía”, ha llegado hasta un punto en que se practica en unos noventa países.

Este libro se trata de una recopilación de enseñanzas procedentes de las charlas y escritos de Morihei Ueshiba, quien consideraba que los principios del Aikido podían aplicarse a todos los desafíos a los que nos enfrentamos en la vida.



A diferencia de los autores de textos clásicos de guerreros como el Arte de la Guerra y el Libro de los cinco Anillos, que aceptan la inevitabilidad de la guerra y se enfocan en la estrategia astuta como medio para llegar a la victoria, Morihei comprendió que la lucha continua con otros, con nosotros mismos y con el medio ambiente terminaría arruinando la Tierra. "El mundo seguirá cambiando dramáticamente, pero la lucha y la guerra pueden destruirnos totalmente. Lo que ahora necesitamos son técnicas de armonía y no de enfrentamiento. Se requiere el Arte de la Paz y no el Arte de la Guerra."

Morihei enseñó el Arte de la Paz como una disciplina creativa del cuerpo y de la mente, como un medio práctico de manejarse ante la agresión y como un medio de vida que alimenta el coraje, la sabiduría, el amor y el encuentro con los demás. Interpretaba el Arte de la Guerra en el sentido más amplio posible y creía que su principio de reconciliación, armonía,

cooperación y empatía podía ser aplicado a todos los desafíos que la vida nos presenta en las relaciones personales, en la interacción con la sociedad, en el trabajo y en los negocios y en la relación con la naturaleza.

*“Todo hombre puede ser un guerrero por la paz.”*

A esta práctica se le atribuye la elección del título de mi seminario, ya que creo que es el equilibrio justo que se necesita para aprender a combatir con los problemas que suceden a lo largo de la vida, pero siempre con una actitud serena y con el objetivo de la paz y la armonía.

Frases del libro traducido al español, Fernando Valencia, (2005):

- “El Arte de la Paz comienza contigo. Trabaja sobre ti mismo y sobre la tarea que hayas seleccionado en el Arte de la Paz. Cada uno tiene un espíritu que puede ser refinado, un cuerpo que puede ser entrenado de alguna manera, y un camino adecuado a seguir. Estás aquí con el sólo propósito de entender y darte cuenta de tu divinidad interna y de manifestar tu iluminación innata. Promueve la paz en tu propia vida, y entonces aplica el Arte a todo lo que surja en tu Camino”
- “Uno no necesita edificios, ni dinero, ni poder, ni estatus, para practicar el Arte de la Paz. El cielo está en el mismo lugar donde te encuentras, y ese es el lugar para entrenarse”
- “Todas las cosas, materiales y espirituales, se originan de una sola causa y están relacionadas como si fueran una sola familia. El pasado, presente, y futuro están todos contenidos en la fuerza de la vida. El Universo surgió y se desarrolló de un principio, y nosotros evolucionamos a través de un proceso óptimo de unificación y armonización”
- “El Arte de la Paz es la medicina para el mundo enfermo. Hay maldad y desorden en el mundo porque las personas han olvidado que todas las cosas emanan de un solo principio. Regresemos a ese principio y dejemos detrás todos los pensamientos centrados en uno mismo, los deseos triviales y el enojo. Aquellos que no están encaprichados en nada lo poseen todo”

- “Ocho fuerzas sostienen la creación: El movimiento y la quietud, La solidificación y la fluidez, La expansión y la contracción, La unificación y la división.”
- “Ahora y siempre, es necesario retirarse a sí mismo entre las montañas profundas y los valles escondidos para reintegrar la unión al origen de la vida. Aspira y déjate elevar hasta el final del universo; expira y trae el cosmos de vuelta contigo. Después, aspira toda la fertilidad y la vitalidad de la tierra. Finalmente, une la respiración del cielo y la de la tierra con la tuya propia, llegando a ser la Respiración de la Vida misma.”
- “Todos los principios del cielo y la tierra viven dentro de ti. La vida misma es la verdad, y esto nunca cambiará. Todo en el cielo y la tierra respira. La respiración es la cuerda que ata la creación. Cuando las incontables variaciones de la respiración universal pueden ser sentidas, las técnicas individuales del Arte de la Paz nacen.”
- “Considera el flujo y reflujo de la marea. Cuando las olas rompen en la costa, ellas se encrespan y caen, creando un sonido. Tu respiración debe seguir el mismo patrón, absorbiendo el universo entero en tu vientre con cada inhalación. Conoce que todos tenemos acceso a los cuatro tesoros: la energía del sol y la luna, la respiración del cielo, la respiración de la tierra y el flujo y reflujo de la marea.”

## 2.3 LA PAZ EN LA LITERATURA:

Silio Itálico dejó escrito: "La paz es la mejor de las cosas que al hombre le ha sido dado a conocer; es preferible la sola paz que innumerables triunfos". Fue un político y poeta latino, y autor de Púnica, un larguísimo poema sobre la segunda Guerra Púnica. Este conflicto es de los más conocidos de los enfrentamientos bélico, fue entre las dos potencias que entonces dominaban el Mediterráneo occidental: Roma y Cartago, a más de 200 años antes de Cristo.

Una importante idea de parte del historiador Tácito, parte de la aceptación de la idea de que, en cualquier caso, hay que estar prevenidos para una hipotética guerra y establece algo así como una conexión necesaria entre guerra, paz y dinero. Probablemente lo que quiere decir es que nunca habrá paz sin un ejército, porque el estado nunca estaría tranquilo o se sentiría inseguro constantemente.

*"Ni la paz en las naciones puede mantenerse sin ejército; ni el ejército sin pagas; ni las pagas sin tributos"*

“Veni, vidi, vici” es una expresión en lengua latina que se traduce como “vine, vi, vencí”. Puede traducirse al inglés como: I came, I saw, I conquered.

Es una expresión célebre porque fue usada por el general y cónsul romano Julio César en el año 47 antes de Cristo luego de una importante victoria militar para la República Romana. Esta frase tenía como intención recordar al senado su destreza militar, así que prácticamente es una frase celebrando la victoria de una guerra.

Esta expresión es justamente lo contrario a un mensaje de paz, es un mensaje celebrando la guerra, principalmente la victoria, lo cual implica que alguien perdió. Y así es como ambos perdieron. Cómo dice Kant, si un tratado de paz, esconde cierta guerra futura, es lo mismo que solo una “interrupción a las hostilidades”, una pausa, pero no una verdadera paz. Un pueblo que ha sido derrotado sólo podrá guardar rencor hacia su contrincante, es por esto que es posible otro futuro enfrentamiento. En cambio, si se hubiera logrado un acuerdo de paz, la armonía entre ambos bandos podría ser una posibilidad más factible.

# LA PAZ PERPETUA -Immanuel Kant

## INTRODUCCIÓN:

La Paz perpetua es una obra política escrita por Immanuel Kant en 1795. El objetivo de este tratado es encontrar una estructura mundial y una perspectiva de gobierno para cada uno de los estados en particular que favorezca la paz. El proyecto kantiano es un proyecto jurídico y no ético: Kant no espera que los hombres puedan volverse más buenos, sino que cree posible construir un orden jurídico tal, que coloque la guerra como algo ilegal, como ocurre dentro de los estados federales.

La obra se compone de 6 artículos preliminares y 3 artículos definitivos y 2 suplementos alrededor de los cuales se desarrolla la reflexión.

El título de la obra proviene de la obra del Abad de Saint Pierre quien escribió un ensayo sobre el proyecto de una confederación europea llamado "La paz perpetua" el cual fue sintetizado y comentado por el filósofo político Jean Jacques Rousseau. Si bien no ha sido probado que Kant leyera ese texto de manera directa, sí se sabe que su novela favorita fue "Emilio, o de la educación" de J. J. Rousseau. En el libro V de dicha obra, Rousseau cita los comentarios del Abad de St. Pierre y resume su propuesta. La misma estructura del Abad y el mismo fin de lograr la paz en una Europa unida son los motivos que impulsan a Kant. Otra historia menos probable es que el título es una ironía de Kant y que lo tomó de un dibujo que un hostelero había puesto en su casa: era la imagen de un cementerio y abajo la frase «paz perpetua». La estructura de obra puede ser entendida también como ironía literaria: tiene la forma de un tratado de paz, con artículos preliminares, definitivos y hasta una cláusula secreta.

## NOTAS:

A lo largo del libro, Kant habla de ciertas reglas o pautas que los estados deberían cumplir para lograr una paz que perdure en el tiempo, que nunca se acabe, siempre y cuando se continúe el seguimiento/cumplimiento de las reglas.

Al comenzar la lectura, y ya habiendo conocido al filósofo en otro contexto, creo que comencé leyendo su obra con una mentalidad muy cerrada. Ya creía que la paz perpetua nunca

sería un logro en la humanidad. Teniendo en cuenta que Kant nunca vivió ninguna de las guerras mundiales, siento que no logra entender la magnitud de lo que puede alcanzar un conflicto por poder. Aun así, ciertas cosas que explica me deja muy sorprendida, ya que básicamente predijo cuales fueron los causantes de grandes conflictos, por ejemplo la continua carrera de armamento que ocurrió en la guerra fría.

Su primer pregunta, hablando sobre la inscripción de la paz perpetua: “¿estaba dedicada a todos los <hombres en general>, o especialmente a los gobernantes, nunca hartos de guerra, o bien quizá sólo a los filósofos, entretenidos en soñar el dulce sueño de la paz? Esta pregunta queda sin respuesta.” ¿Quién tiene el deber de conseguir la paz perpetua? ¿Quién es el mayor responsable?

Cuando Kant dice que “El tratado de paz aniquila y borra por completo las causas existentes de futura guerra posible”, creo que omite que las personas cambian, y cuando esa paz dependa de otras personas, pueden volverse a generar conflictos. No creo que por un buen tratado de paz, esté asegurado ningún futuro conflicto. Kant cree que si un tratado de paz, esconde cierta guerra futura, es lo mismo que solo una “interrupción a las hostilidades”, una pausa, pero no una verdadera paz. Yo creo que cualquier tratado de paz puede considerarse como sólo una “interrupción de las hostilidades”, donde los motivos para terminar con una guerra son mayores a los que dictan continuarla.

## CONCLUSIÓN:

Para la construcción de la paz Immanuel Kant establece tres condiciones principales para que pueda alcanzarse y mantenerse entre los Estados. Si bien una “paz perpetua” no es un término completamente realista, estas condiciones establecen los criterios necesarios para poder evaluar si una situación se acerca o se aleja de esta idea de paz.

- La constitución política de cualquier Estado debe ser democrática: una paz entre los Estados y, en general, entre cualquier colectividad no puede darse si en su interior no se dan las condiciones para que puedan lograrse acuerdos y para que todos puedan expresar su opinión.
- Es necesaria una federación de Estados libres: una paz duradera no puede alcanzarse si no existe un organismo supraestatal encargado de vigilar el cumplimiento de los acuerdos de paz. Esto es, una especie de poder que cada Estado particular delega para

que se mantengan los acuerdos del Derecho Internacional. Hoy en día la Organización de las Naciones Unidas es quien cumple este papel.

- Deben existir las mismas posibilidades de desarrollo social: la economía, el comercio, y, en definitiva, las posibilidades de un desarrollo social son la mejor garantía de que nos estamos acercando a un cumplimiento del concepto positivo de paz.

Para el cumplimiento de estas condiciones es necesario un proceso educativo que enseñe principalmente estos acuerdos y que lleve a las personas a buscar la paz de colectiva, el bien común, a tratar a las personas como fines y no como medios.

## 2.4 LA PAZ EN LA MEDITACIÓN

*“Uno no necesita edificios, ni dinero, ni poder, ni estatus, para practicar el Arte de la Paz. El cielo está en el mismo lugar donde te encuentras, y ese es el lugar para entrenarse”*

Morihei Ueshiba

El pilar central del budismo, desde donde se sustenta toda su base práctica, es la meditación. El ejercicio de la meditación supone un tiempo sagrado para el practicante budista, el cual se sitúa frente a sí mismo, frente a su “atman” (su Yo interior), y camina en la quietud del silencio, para hacer de él un único instante, remando por la conciencia vacía y serena de su Ser. Para el budismo el Ser es una esencia mientras que el Yo un accidente. La meditación trabaja con el Ser y disipa las sombras del Yo, las que etiquetan, adjetivan, nombran, categorizan, seleccionan, o juzgan.

Primero se debe reconocer la ausencia de un Yo, sobre el que no se estudia, sino que se le guarda silencio.

¿Cómo se realiza la meditación? Es común pensar que es algo muy difícil, que sólo se consigue con un esfuerzo del dominio de la mente. Pero no es así. La meditación es más fácil de lo que parece y no todos la practican igual. Solamente con la predisposición a dejar libre la mente, no interferir en ella, convertirnos en observadores de la misma, en huéspedes silencios de nuestro propio tumulto interior, ya estamos meditando. Cuando se comienza a meditar suele ocurrir eso: que uno empieza a darse cuenta de que le es muy difícil dejar de pensar, de que los pensamientos se encadenan unos a otros, significando una lucha constante el tratar de silenciarlos. Pero sólo es cuestión de práctica. Una práctica muy sencilla, que necesita de constancia.

La meditación es simplemente estar alerta, sin dar opción alguna al Yo. Sin ningún propósito ni dirección, sino solamente estar “en atención”. En la vivencia del “aquí y ahora” con verdadera atención, con absoluta ausencia de Ego. Para desarrollar esta, a simple vista sencilla, pero compleja actitud presencial, existen multitud de ejercicios, técnicas, prácticas... procedentes de diversas corrientes y tradiciones. Practicar la meditación significa aprender a

“estar despierto”. Para Krishnamurti<sup>17</sup> “los cimientos para la meditación son la observación, la claridad y la virtud.” La claridad, dice, “lo es en el sentido de ver las cosas como son dentro de uno mismo”. Y en cuanto a la virtud, dice: “no hay otra virtud, excepto la que florece del conocimiento propio”. Tenemos, por tanto, como instrumento fundamental, la observación, la cual desvela claridad y virtud.

Gracias a la entrevista con Carol Rey, especialista en yoga, logré recopilar la siguiente información acerca de esta práctica y así mismo, es muy similar a Mindfulness:

La palabra yoga significa unión, de cuerpo, mente y espíritu. A través de “asna” (posturas), flexionamos, extendemos, torcemos, e invertimos el cuerpo, logrando así un estado de equilibrio entre fuerzas y contrafuerzas. Llevamos la atención hacia nuestro ser interno, y al mismo tiempo, estamos presentes en cada músculo, soltando partes que necesitan relajar, y accionando lo que necesitamos sostener, para armar nuestra postura.

La relajación y meditación acompañan el proceso, y la paz se hace presente desde el corazón. La mente enfocada en la respiración, genera un silencio profundo, y la calma se manifiesta. El cuerpo se purifica, se eliminan toxinas, se elonga, se fortalece. Mejoramos la circulación en las invertidas. Generamos espacio entre las vértebras y una sensación de descompresión. Se alivia el dolor, y aparece el disfrute. Sentirse cómodo dentro del cuerpo. La mente se enfoca en lo que queremos crear, se ordena, somos más conscientes en el momento presente, mejoramos la concentración en el aquí y ahora.

A medida que uno avanza en el ritmo, y se crea una profundidad, viene la transformación, tanto física, mental, como espiritual, que se precipita en nuestra vida. Y somos bendecidos con una conexión profunda con el universo, con la vida, con Dios. Aprendemos a confiar en un orden divino, a entregar y soltar, a escuchar nuestra intuición, y dejarnos guiar por nuestro maestro interno.

Yoga es vivir en el amor, la paz, y la luz.

---

<sup>17</sup> Fue un conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual. Sus principales temas incluían la revolución psicológica, el propósito de la meditación, las relaciones humanas, la naturaleza de la mente y cómo llevar a cabo un cambio positivo en la sociedad global.

## 2.5 ¿SE PUEDE LOGRAR UNA PAZ COLECTIVA?

La única manera de lograr el progreso y desarrollo de la persona y de los estados es que todos practiquen la paz.

Continuando lo descrito en el capítulo 1, acerca de la importancia de primero lograr la paz interior, la paz colectiva sería el segundo paso. Aunque la paz es un valor que se cultiva en sociedad debe sembrarse primero individualmente.



Esto opina Clementina León (cómo se citó en Li Misol, 2009), representante para el país de la Fundación Prem Rawat, una entidad sin fines de lucro que lucha por la paz de acuerdo con los preceptos de Prem Rawat.

León afirma que en estos tiempos turbulentos, donde las guerras y conflictos están a la orden del día, hay que pensar de dónde surge tanto odio. “Las guerras se producen primero en el interior de los individuos. Ahí está la semilla del odio, y es ahí donde tenemos que buscar los valores de la paz”, afirma.

### **Día de la paz:**

Es probable que no se pueda lograr un 100% de paz en el mundo pero sí lo que muestra este video:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=309&v=w0G\\_V1jJI\\_c](https://www.youtube.com/watch?time_continue=309&v=w0G_V1jJI_c)

Cada año, el 21 de septiembre, se celebra el Día Internacional de la Paz, una fecha consagrada por la ONU para hacernos reflexionar sobre la sociedad moderna y los conflictos a los que se enfrenta. Es el día en el que se celebra la no violencia, donde se fomentan las pequeñas acciones de caridad y cariño, y en el cual se practica de una manera especial el perdón y el servicio. El objetivo es construir la paz un día a la vez.

Esta es una de las formas en las que podemos lograr una paz colectiva, celebrando como comunidad y dando a conocer este proyecto por la paz. Es ahí donde se respetan los derechos humanos básicos de las personas, brindándoles la oportunidad de desarrollarse de manera social.

...

Otro método para conseguir la paz colectiva se trata de La Escucha Profunda o Compasiva, como la explica Thich Nhat Hanh. Se trata simplemente de escuchar de una forma atenta, y no pensando en qué responder a aquella persona que esté sufriendo por algo en particular. Él asegura que esta escucha puede conseguir una sanación mucha más sana y transformadora. El consejo puede venir después, en otra ocasión. Puede ser que, quien necesite ser escuchado, tenga una mala percepción de distintas situaciones, pero para quien está sufriendo es más importante primero sacar ese dolor, y luego resolver o corregir. “El miedo, enojo, o desprecio nacen de los cimientos de una mala percepción, y todos tenemos malas percepciones que nos conciernen a nosotros mismos o a los demás. Este es la base de los conflictos, guerras o violencia”.<sup>18</sup>

...

Distintos movimientos sociales se han puesto en marcha exigiendo la paz, y actualmente numerosos centros de investigación se proponen:

- Analizar las causas de la violencia y la guerra
- Elaborar proyectos viables de paz.
- Diseñar modelos educativos que nos habitúan a solucionar los conflictos pacíficamente.

El conjunto de estas iniciativas se llama pacifismo. Aunque se presenta bajo diversas formas, podemos caracterizarlo como la actitud y las propuestas de quienes se niegan a aceptar que la violencia sea, en el presente y en el futuro, el único medio humano para resolver los conflictos, y se esfuerzan por mostrar los medios para lograr la paz. Teniendo en cuenta que la paz no consiste sólo en la erradicación de la violencia, porque la paz positiva exige la realización de la justicia, sin que la ausencia de conflictos no puede ser más que fruto de la farsa o de la imposición.

---

<sup>18</sup> Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=NJ9UtuWfs3U>

Paralelo a esto, se creó un nuevo campo de investigación y aplicación en psicología, conocido como “La Psicología de la Paz”. Se define como el área de trabajo que utiliza los métodos, teorías y hallazgos científicos de la psicología con el fin de comprender y modificar los problemas asociados con la paz, la guerra, la violencia, la agresión y los conflictos entre grupos, comunidades, instituciones y naciones. Se presentan los principales temas que investiga la psicología de la paz. Lo cual me lleva a pensar que trabajando juntos hay muchos cambios que podemos lograr y nuevos campos de donde investigar.

## 2.6 LA EDUCACIÓN PARA LA PAZ

*“La responsabilidad de evitar los conflictos incumbe a los hombres políticos; la de establecer una paz duradera, a los educadores”*

María Montessori

La educación es la herramienta más poderosa. La educación salva vidas, gracias a los conocimientos necesarios de la higiene, de los medicamentos, o de los alimentos. Da a las personas la oportunidad de conseguir un trabajo mejor, aumentar la productividad y adaptarse a las novedades tecnológicas. La educación permite la participación de una sociedad más democrática. El desconocimiento causa inseguridad, por lo que la educación aporta confianza para hacerse escuchar.

"Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, o por su origen, o por su religión. La gente tiene que aprender a odiar, y si pueden aprender a odiar también se les puede enseñar a amar, porque el amor llega al corazón humano de forma más natural que el odio."

Nelson Mandela

Actividades ejemplo:

[https://eacnur.org/blog/frases-la-paz-inspirar-los-ninos-tc\\_alt45664n\\_o\\_pstn\\_o\\_pst/](https://eacnur.org/blog/frases-la-paz-inspirar-los-ninos-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/)

<https://blog.oxfamintermon.org/actividades-para-trabajar-los-valores-educativos-en-el-aula/>

El cuaderno de paz consiste en hacerte consciente "del ahora", el objetivo es escribir de las sensaciones, sueños, síntomas físicos y estados de ánimo, además de las situaciones, personas, comportamientos, recuerdos y pensamientos que ocurran a lo largo del día. Esa toma de conciencia permitirá asociar las emociones que percibes con cómo las experimentamos físicamente en nuestro cuerpo y en nuestro día a día.

Actividad explicada:

- ¿Cómo explicar la paz? Concordia, ausencia de disputas o guerras... Para el Derecho Internacional, una situación de paz es la que facilita solucionar los problemas internacionales sin emplear la violencia. ¿Qué significa para vos?
- ¿Cuándo se celebra? La Organización de las Naciones Unidas, decidió festejar el [Día Internacional de la Paz](#) cada 21 de septiembre. Para recordar la importancia de este concepto y ayudar a promoverlo. Piensa qué podemos hacer el 21 de septiembre para mostrar que somos guerreros por la paz.
- ¿Por qué una paloma o el símbolo hippie? Es el símbolo asociado a nivel mundial, pero lo cierto es que existen otras representaciones. ¿Conoces alguna más? Crea tu propio símbolo de la paz.

...

Otras organizaciones que trabajan con este fin, son CISV (Children International Summer Village). Esta organización lleva a cabo distintos campamentos donde genera el encuentro de grupos de chicos de todas partes del mundo y de una gran variedad de edades. Su objetivo principal es lograr la paz mundial por medio de actividades donde los chicos comienzan a ser conscientes de lo que pasa en otras partes del mundo. Mis hermanos y yo fuimos muy privilegiados en poder realizar un campamento a distintas partes del mundo, a los cuales todos volvimos con una mentalidad diferente, con un interés mayor en lo que sucedía en otros lugares.

Por otro lado, y fue donde llevé a cabo mi trabajo de campo, investigué acerca de la organización de Servicio Paz y Justicia, la cual es el presidente Adolfo Pérez Esquivel, ganador del premio Nobel de la Paz.

En la fundación se especializan en la educación para la paz y principalmente en la No-Violencia. El objetivo de este trabajo está encaminado a difundir la metodología de la acción no violenta para que las personas, sectores y comunidades oprimidas logren una ruptura

liberadora y se originen colectivos de personas con capacidad transformadora de su realidad. Propiciar iniciativas para el desarrollo de la cultura de la solidaridad y la paz en el marco de los postulados de la Cultura de Paz que propicia la UNESCO.

Asimismo, dentro de la materia educativa estatal y en comunidades, realizan las siguientes actividades específicas:

- Brindan charlas en establecimientos educativos de las distintas provincias del interior.
- Realización de talleres de capacitación sobre la paz y no violencia para militantes de SERPAJ; abiertos además a la participación de todos los interesados.
- Alientan a los jóvenes y a los grupos de comunidades, a trabajar conjuntamente en diversas iniciativas locales en torno a la Educación para la Paz.
- Construyen junto con las organizaciones demandantes de capacitación, de otras provincias (Tierra del Fuego, Santa Cruz), de la provincia de Buenos Aires y de la ciudad autónoma de Buenos Aires, un plan de trabajo para desarrollar los contenidos específicos de la No Violencia Activa, Educación Popular y Defensa de los derechos de los niños. El plan de capacitación está destinado a construir y elaborar principios colectivos de trabajo y abordaje a la denominada niñez y juventud en riesgo.



# ENTREVISTAS

## ENTREVISTAS COMPLETAS

### Documentación de entrevista a Matías Najún

Matías Najún es el médico jefe de los Cuidados Integrales (Paliativos) del Hospital Austral. Él es el fundador y director del Hospice Buen Samaritano.



Presentó una charla TED sobre la importancia del final de nuestras vidas y cómo en nuestras sociedades no ponemos el cuidado que podríamos y deberíamos para que todos tengamos el derecho a transitar este momento tan importante de la vida sin sufrimiento, con plenitud y paz.

<https://www.youtube.com/watch?v=6-uQUaV-rJg>

Además fue entrevistado por La Nación, por Carolina Amoroso, donde contó cómo es acompañar a las personas que más necesitan en el final de sus vidas: “Ante la muerte hay un renacer de lo espiritual y lo afectivo”.

*“Puede ser que, como doctores, no acompañamos en curaciones, pero podemos ver profundas sanaciones, de personas que vuelven a ver a sus familias, que se reconcilian con gente querida, que dejan de ser un diagnóstico y vuelven a ser personas”*

Charla TEDxRiodelaPlata 2015: Vivir hasta morir -Matías Najún

#### 1. *¿Qué es un Hospice?*

Bueno, es un modelo de cuidado. Habitualmente se asocia comúnmente con una casa de cuidados paliativos, pero en todo el mundo se habla de un modelo especialmente dedicado al cuidado compasivo de estas personas que están en una situación que amenaza la vida. Es un modelo que privilegia el final de la vida como un momento histórico de la gente, en el que se propone cuidar a las personas en equipo. Hay gente que se dedica y prepara para a esto, médicos, enfermeros, psicólogos, voluntarios.

Proviene de una palabra inglesa que trata de explicar a la hospitalidad, hospedar y hogar. Al cuidado le agregas profesionalismo y voluntariado. Por esto es que se llaman huéspedes y no pacientes. Se alojan personas, no enfermos. Personas que han recorrido una vida y que se encuentran un poco al costado de la vida, sin alguien que los cuide. Queremos ser hogar para ellos y acompañarlos, nos hacemos su familia.



## 2. *¿Cómo llegaste al Hospice Buen Samaritano?*

Bueno yo soy médico, pero antes de ser médico fui estudiante de secundaria como ustedes y siempre me acompañó el deseo de ayudar. En la secundaria hice tareas solidarias y quise estar cerca del que necesitaba ayuda y entonces llegó a la medicina. Siento que detrás de la medicina está sobre todo el deseo de ayudar, por lo menos en mí. Y entonces a medida que avanzó en la medicina comienzo a preguntarme cómo puedo unir mi deseo de ayudar a esta profesión con una fe que yo venía viviendo de 6/7 años y que era muy central en mí, con un Jesús muy real muy presente, muy importante en mi vida. Entonces empiezo a buscar la manera de unir esa fe con una carrera que en su momento era muy deshumanizada, de tratar medio a la gente como cosas, o números.

De a poco empiezo a ir como médico a un pueblo Wichis, en el Chaco, para llevar medicina solidaria y también el evangelio. Ahí empiezo a unir un poco la Fe y la ciencia, durante varios años hice eso ayudando a gente, y a otros que estaban en la misma que yo queriendo unir lo que estaban estudiando con algo espiritual.

Me recibo de médico y sigo con este plan de solidaridad y fe, y veo que es lo que saca lo mejor de mí. No me alcanzaba con la perfección de la carrera, sino que necesitaba unirlo con toda esa cosa interna, tan importante y espiritual. No me alcanzaba con sólo ser buen médico, quería hacerlo a la manera de Jesús.

En un momento, escucho hablar sobre Jesús Buen Samaritano. El Buen Samaritano es una parábola de la Biblia donde hay un herido al lado del camino y muchas personas pasan por el costado sin ponerle atención, pero pasa el Buen Samaritano y se conmueve y compadece de él, y lo ayuda. Cuando encuentro esa figura, me explota interiormente esa unión y sigo viendo profesión y vocación desde esa figura. En un momento conozco los cuidados paliativos, que es hoy mi especialidad. Esta especialidad de la salud atiende a personas con enfermedades en el final de la vida, trata de acompañar y hacer sentir mejor a estas personas.

Conozco cuidados paliativos y comienzo a formarme en España e Inglaterra, eso ya son mis primeros años de médico, yo estaba recién recibido. Entonces yo venía con esto de ayudar a los que menos tienen con mi profesión y entonces aparece lo de los cuidados paliativos, que es donde la gente sufre mucho. Realmente están por morir, justamente es un momento de mucho sufrimiento, dolor, de falta de paz. Sentía que era un lugar donde realmente me necesitaban.

¿Cuánta gente vive la pobreza aunque no sea pobre? La pobreza de estar solo, sin compañía, en medio de una familia que no te cuida, etc.

Me formo en esta especialización y terminó conociendo a estas casas, llamadas Hospice, que están por todo el mundo y cuidan a personas en el final de su vida.

De alguna manera, lo que quiero decirte, es que uno llega a estas cosas haciendo un recorrido, no es que de un día para el otro conocí al Hospice. De repente a los 16 años dije, “quiero hacer una medicina distinta”, y luego fui encontrando cómo seguir. Fue un proceso que siempre estuvo marcado por la búsqueda, cosas nuevas para saber, gente nueva por ayudar, y más. Siempre sentí que podía dar algo más para los demás. También siempre sentí que ese deseo venía de alguien más, siempre creí que Jesús quería que yo ayudara ahí. Cada vez que estaba perdido, acudía a preguntarle a él, y así fue cómo me fue mostrando que paso debía seguir.

3. *¿Cómo crees que modifica al voluntario, enfermero o médico, el estar cercano a la realidad de la muerte, y cómo se preparan?*

El trabajo en equipo es clave para aprender a apoyarse en los demás. La verdad es que es un privilegio estar con personas que están en esa etapa de la vida, te vas nutriendo de esa sabiduría tan especial, te ayudan a mirar tu vida de otra manera, reordenar tus prioridades. El sentirte eficiente, que ayudas a los demás, qué te agradecen, realmente plenifica y te da ganas de seguir. Uno trata de hacerles la vida mejor a ellos, pero en realidad ellos te enseñan a vivir mejor a vos.

Para la preparación, por un lado existe la parte profesional, que te vas formando en un área como en cualquier especialidad de una profesión. Te entrenas en manejo de síntomas, la escucha, cómo acompañar, y cosas al estilo. Eso es la parte técnica.

Por otro lado, está la cara de la humanidad de esta ciencia. Por eso es que te comento que se trabaja en equipo, y de a poco te vas preparando internamente y en base a las experiencias vas ganando más conocimiento.

4. *¿Qué te parece que es la paz?*

Una búsqueda constante. Una búsqueda personal constante. Te vas dando cuenta en el andar.

La paz tiene mucho que ver con la aceptación de quien soy y de mi realidad. Tiene que ver con la aceptación y con una búsqueda de sentido constante. Ser vos mismo y conocerte. Yo encuentro mucha paz en saber que estoy dando todo lo que puedo, que estoy dándome. San Alberto Hurtado decía que la vida es corta y hay que entregarla. Cuando uno siente que está ayudando a alguien más, se siente pleno, pero también depende quien es cada uno, y lo que cada uno busca.

Debajo de todo esto, para mí hay un anhelo de todo ser humano, el anhelo de lo superior, de lo que me abraza, de lo que me explica, de lo que me envuelve, donde me encuentro siendo yo mismo.

Yo siento paz humana si siento que estoy haciendo lo que tengo que hacer. Pero luego siento una paz interior que realmente creo que me la da Jesús. Son momentos, en que me siento ligero, tranquilo, porque sé que Él me ayuda con mis miserias. Creo que es por el hecho de que Dios es algo eterno, algo real, es una experiencia de cada uno.

En el fondo, sé que no dependo solo de mí, eso sería muy angustiante. Lo que me da mucha paz es saber que no todo está en mis manos. Para una persona muy autoexigente esto es algo muy liberador. Uno solo no puede controlar todo, esto genera mucha ansiedad y poco sentimiento de paz, uno no puede saber qué va a ocurrir. No alcanza con ser uno mismo, sino que también hay algo que viene desde otro lado, para mí desde arriba. Esto ya se trata de una experiencia personal y la gran búsqueda, y creo que cada uno va encontrando el camino que le pertenece. Una búsqueda que puede llevarte toda la vida.

Generalmente, vamos por la vida como en piloto automático, cuando alguien te hace sacar el piloto automático y te hace pensar un poco más en quién sos, en qué quieres, en cómo querés, te desacomoda. Creo que siempre hay que estar removiendo un poco la tierra, algo siempre sale, uno remueve la tierra de una persona y algo pasa. Removemos para ver qué podemos hacer, qué puede crecer, para dónde voy, cómo sigo.

5. *¿Qué crees que le pasa al ser humano con respecto a la paz, por qué la busca tanto?*

No creo que haya una respuesta correcta. Varias cosas se me vienen a la cabeza. Creo que tiene que ver con la búsqueda del sentido, hacia donde voy, quien soy, para qué estoy. Siento que esa es la búsqueda principal y esencial de todo ser humano. Uno se siente en paz cuando empieza a hacer pie en sí mismo, cuando empezás a darte cuenta que estás donde tenés que estar, que estas estudiando lo que tenés que estudiar, pero sobre todo que estás siendo vos mismo. ¿Cuántas veces no somos nosotros mismos? ¿Cuántas veces hacemos porque es lo que queda bien, lo que todos hacen, porque hay que alcanzar cierto nivel en la vida? La gente empieza a usar caretas y comienza a perderse, y al perderse a sí mismos, pierde la paz.

Yo asocio mucho la paz, en términos personales, con ser yo mismo, con poder ser fiel a quien soy. Para lograr esto, debo conocerme, ir para adentro, tengo que hablar conmigo. No siempre estar afuera, como la metáfora del iceberg. Mostramos la puntita, pero adentro hay un mundo entero que pocas veces hurgamos, que no conocemos. Creemos que todo pasa afuera,

pero en realidad, todo pasa adentro. Cuando uno se conoce, y va para adentro, probablemente vayas andando y te vas a ir dando cuenta que van a haber momentos de “paz” (específicamente con minúscula), que son transitorias. En esto de la búsqueda, quieres más. Uno siempre quiere saber de qué se trata la “Paz” (con mayúscula). Uno a veces está tranquilo o sereno, que no es lo mismo que decir en paz. Podes estar en paz, pero más activo que nunca. Es más, yo creo que cuando más en paz estoy, conmigo mismo, más ganas de ayudar tengo, me siento seguro.

Volviendo a la pregunta original, creo que la paz tiene algo que ver con una necesidad de seguridad. Todos necesitamos sentirnos seguros. A veces la inseguridad viene de sentir que estamos rindiendo exámenes todo el tiempo, frente a los demás, frente a uno mismo, frente a la sociedad. Uno se siente inseguro por el “qué dirán”, “qué tengo que hacer”.

6. *¿Por qué crees que es tan importante que un huésped muera en paz?*

Hay alguien que se está por morir, que se está por ir de la vida, o por lo menos que se está por morir su cuerpo. Creo que somos tanto cuerpo como alma.

Uno de los grandes motivos por los que la gente sufre al final de la vida, y no tiene paz, es porque piensa que desaparece. Desaparece su cuerpo, es verdad, ya no es el mismo que era físicamente, y eso genera un dolor, un sufrimiento, que realmente te quita la paz.

Hay un gran camino que acompañar para sacarles el dolor a estas personas y evitar que tengan síntomas. Muchas de las razones de las faltas de paz, se deben al dolor físico, es por esto que lo primero es aliviar síntomas. Luego, aliviar el miedo de la gente del “no voy a estar más”. El “voy a dejar a mis hijos solos”. La gente sufre porque se construyó un proyecto de vida que de repente se está desmoronando. Todos creyeron llegar a viejos, formar familia, ver a sus nietos, viajar por el mundo, y de repente, una enfermedad te corta todos esos sueños. Es difícil que la gente no sufra.

Los voluntarios, médicos, y demás personas que ayudan a los huéspedes, deben acompañarlos y prepararlos para algo inevitable. La pregunta siempre es, ¿cómo hacemos para que te vayas, no peleando contra una pared, porque en algún momento va a llegar, lamentablemente antes de lo que querías, pero preparado y satisfecho de la vida que tuviste? Nuestro gran objetivo es que ellos tengan serenidad, paz, que es lo mismo que decir que logren

la aceptación. La paz va muy en línea con aceptarse, aceptar quien soy, mis propios límites, la propia realidad. Muchas veces uno pierde la paz cuando lucha contra algo inevitable. Si hay algo inevitable y te pones en lucha, no vas a encontrar la paz, lleva eso al plano que quieras, con cualquier situación de la vida.

Con alguien que está al final de la vida, el trabajo grande es ayudarlos a aceptar que esto está pasando, y que no son solo un cuerpo que está muriendo y al que se despide, sino que hay un espíritu que permanece, que trasciende, aunque después no lo veamos. Ahí está lo esencial del ser humano. Esto es lo más real. Cuando yo me acerco a la cama de alguien, que se está muriendo, soy consciente que es alguien que toco, que está muriendo, respira maso menos, pero adentro hay un ser humano, un espíritu, que está re vivo. Aunque este con los ojos cerrados y no me mire, sé que él está ahí. En todos esos meses, que la persona está en la casa, vamos trabajando para que llegue a ese día en paz y aceptación, entendiendo que su cuerpo se iba a ir. Mucha gente termina reconciliándose con sus familias, pidiendo perdón, aceptando sus errores.

La paz, al final de la vida, creo que tiene que ver con cerrar la biografía de uno mismo, cerrar tantas historias, decidir dejar de luchar contra lo inevitable.

#### *7. ¿Qué realizas con un huésped para que logre esa paz?*

Mientras que ellos pueden hablar, escuchar, venir caminando al consultorio, hay determinados pasos que se pueden hacer, pero siempre depende de cada persona. El primer gran paso que se realiza, que no suele pasar mucho en la medicina, es decirles lo que les está pasando. A veces se engaña a los pacientes, por diversas razones, y la gente no sabe claramente la situación en la que se encuentra. Lo primero para nosotros siempre es informarlos, pero esto no significa decírselo todo en un día, pero sí de a poco y viendo cómo van reaccionando. La gente tiene que tomar consciencia, saber su realidad. Muchas veces, uno va desinformado por la vida, entendiendo cosas que en realidad no son.

El segundo paso, y uno de los más importantes, es el hacerles saber que están seguros, que van a ser acompañados y nunca van a estar solos. Igualmente, es muy importante que ellos sepan que van a poder tomar decisiones. De ahí también van a tener paz, relacionándolo con la

libertad de decidir. El paciente tiene miedo de que cuando se enferma pierde autonomía, que decidan por él.

Por último, favorecer cosas que normalmente no pasan: que tengan las charlas que tengan que tener, que se animen a pedir perdón, que vuelvan a ver a gente que no veían, y más.

El perdón y la culpa en los vínculos, son de las mayores causas que vi que quitan la paz a los huéspedes. Muchas otras personas se quejan de lo que no pudieron hacer, de haber tenido una vida superficial y atada a lo económico. Se dan cuenta que al final de la vida lo importante no es lo que tuviste, si no lo que sos, lo que fuiste.

Así volvemos al comienzo. Su paz depende de quienes son, de por dónde creen que va la vida, de cuáles son las cosas importantes para ellos, de en dónde encuentran plenitud. Entonces, la gente suele arrepentirse de haber jugado poco con sus nietos, de haber estado poco con sus hijos, de haber llegado tarde a casa, de haberle dedicado poco tiempo a las personas que querían, de haber vivido poco tiempo para adentro.

Igualmente, cada persona es distinta y conlleva distintos desafíos, a veces se logran y a veces no. Por suerte, esto no depende solo de los paliativistas, hay cosas que nos exceden. Tiene que ver con el misterio de la vida también, ya que hay cosas que yo voy a tratar de que ocurran, sin embargo hay cosas que voy a lograr y otras que no. Yo voy a tratar de ayudar, de acompañar, de que se hablen los temas que nadie habla, de sanar.

Resumen de pasos:

- informar, que sean conscientes de su realidad
- acompañar y ayudar
- que sepan que pueden decidir
- que tomen acciones en cuanto a su vida: el perdón, cosas pendientes

8. *¿Te parece que la paz es un fin o un medio?*

A mi parecer, yo no me lo propongo como una meta. Creo que es algo que consigo buscando ayudar a otros, buscando ser yo mismo, ser buen padre, buscando estar cerca de Jesús,

me parece que es una combinación de mis objetivos. Cuando realizo ese combo de acciones experimento paz. Creo que eso sería como un medio. Es algo que va ocurriendo.

9. *¿Un consejo para encontrar esas ganas de buscar?*

Busca, sin desesperarte, confiadamente que la respuesta va a venir, siendo vos misma y apoyándote en tu fe. En eso se resume. No te olvides que no todo depende de vos y no dejes de pedir, a tu manera, encontrarte. Hace. Estate atenta, no dejes pasar esas oportunidades que pasan al azar.

10. *¿Cómo podemos ayudar desde nuestro lado?*

Mucho va a depender de lo que vos empieces a entender por paz, el significado que vos le des. Yo te puedo aconsejar como generar un espacio donde las personas puedan frenar, reflexionar, cuestionarse, ir para adentro. Pero puedes ir desde pintar un cuadro a hacer una obra de servicio. Todo va a depender de por dónde vos vayas perfilando que la gente va a encontrar paz. Puede ser que sea yendo para afuera y hacer, o yendo para adentro y entender/aceptar. No te olvides que una paz, momentánea, siempre va a depender de sí mismos.

Lucia, vos vas a liderar algo cuando estés convencida, apasionada, de lo que crees. Así vas a contagiar. Me parece que tenes que seguir buscando hasta encontrar la forma que te convenza que puedas lograr la paz. Otra vez, estate atenta.

No te obligues a tener una idea pacificadora así de la nada, va a ir surgiendo, y ahí te vas a dar cuenta, algo tuyo que estés convencida que pueda ayudar a los demás, aunque sea a 10 personas.

11. *¿Una frase que te haya marcado en tu camino?*

Permanentemente me acompaña, siento que es el motor de mi vida, que me enseña a entregarme a los demás y a dar mi tiempo, que es esta:

“la vida es corta, y hay que entregarla”, San Alberto Hurtado

## Documentación de entrevista a Josefina Zuloaga

Josefina Zuloaga es una abogada del sector público. Trabajó en Cancillería, juzgados, en el Ministerio de Trabajo, y es especialista en derecho ambiental. Da charlas sobre el Antiguo Testamento. Es autora del libro “Camina Hacia Ti”.



### 1. *Presentación*

Soy Josefina Zuloaga, abogada del sector público, y madre de dos hijas que asisten al colegio Godspell.

Comencé a estudiar derecho porque me gusta la justicia, y a lo largo de los años me di cuenta que el que realmente hace justicia es el juez, yo solo debo defender a mi cliente. Por eso creo que me especialicé más en el sector público, pensando en el bien común.

Tuve cáncer hace un par de años. Creo que en este momento, que lo más usual es que uno se enoje, desespere o angustie yo logré mantenerme en pie y en paz. Estoy bastante segura que esto se debe a la fe y a toda la gente que rezó por mí, por el acompañamiento de mi familia, fue algo interior.

Hubo días en los que mi marido tenía que sostenerme la espalda, no podía casi abrir los ojos, pero igualmente sentí paz. Había hasta días en los que me sentía contenta. No era esa risa o alegría, sino que era esa paz.

Creo que es el “Shalom”, de los judíos, la paz que habla Jesús. Se trata de esa paz interna que no quiere decir tener todos los asuntos en orden, porque yo ni cerca los tenía en plena quimio, pero es eso que te hace estar serena. Yo, al ser madre, también me preocupaba por la contención de mis hijas, y la verdad que sus amigos siempre se portaron genial y siempre estuvieron muy acompañadas. Sentía que no hacía falta que estuviera controlando, confié mucho en que mi marido era un buen padre, y ya no dependía de mí, pero sabía que estaban bien.

Creo que la espiritualidad en esos momentos fue muy importante, mi sostén. No fue algo que lo pensé, sino que solamente era.

Con la vida cotidiana, creo que todos vivimos en esta vorágine. Mi último trabajo fue ser la directora de fiscalización y distribución de diarios y revistas del país, a nivel nacional. Era un lugar de sindicatos no tan complejos, pero había distintos conflictos. Había una cuestión que hacía años quería resolverse entre distintas editoriales, era bueno para las tres partes, y no se podían poner de acuerdo desde hace catorce años. Lo logramos sacar adelante. Yo creo que esto fue posible solamente porque mi papel como mediadora fue muy parcial.

Creo que la corrupción afecta mucho a la paz social, ya que pude ver que estas tres partes de alguna forma estaban acostumbradas a que la persona encargada de la situación tenga una ideología determinada y tire demasiado para un lado. Cuando vieron que yo no era así, en un momento todos terminaron cediendo y se dieron cuenta que había un acuerdo que realmente traía cosas buenas para la actividad en sí. Yo creo que ahí se logró una pequeña paz social.

## 2. *¿Crees que se puede lograr una paz social o colectiva? ¿Cómo?*

Me parece que para la paz uno debe estar dispuesto al bien común, creo que hay mucha gente que sí lo está, pero se nota mucho más esa minoría que no lo está.

Yo siempre pienso que el mal lo notamos más porque, yo creo que, el hombre está hecho para el bien. Entonces nos choca lo malo y no lo bueno. Todos solemos resaltar lo malo, ejemplo: “me robaron la cartera”, lo resaltaste, ahora no resaltas que es la primera vez en 20 años. La verdad que mucha gente debería dejar de lado ciertos intereses para lograr la paz, y ahí está lo difícil. Es darse cuenta que el bien común a la larga te hace bien a vos. Si el país funciona mejor, a mí también me va a ir mejor. La paz no quiere decir que las cosas estén bien, porque no creo que todo pueda estar del todo bien, pero si lograr la paz interior y buscarte los momentos para poder tener esa paz. Algún día te va mejor, otro día te va peor. Tenés que tener algún momento de poner tus prioridades en orden. A veces está ese llamado, como a mí el cáncer, y te hace pensar a que le damos prioridad.

La paz genera paz y la violencia, violencia.

Creo que el haber vivido mi enfermedad con aceptación, es algo que pasa, confío en el médico. De mi lado, yo trato de hacer lo mejor que puedo, tratar de que no sea tan difícil para mi familia, aceptar la ayuda, que no es fácil. Por lo menos a mí, me es difícil pedir ayuda, pero en una situación así estás entregada, y sabes que lo que estás haciendo es lo que tienes que hacer. Creo que si el enfermo está en paz, ayuda a los que están alrededor. Si uno está triste y molesto, le es mucho más difícil al que tiene que cuidarte.

3. *¿Te parece que la paz es un fin o un medio?*

Creo que muchas veces la paz son las dos cosas, el fin y el medio. Es el medio para vivir mejor, y si hablamos del fin de todas las personas, creo que muchos te van a decir que es la felicidad. Yo creo que sin paz no hay felicidad. No creo que llegues a un punto y de ahí en más estés constantemente en paz. Que pierdas la paz por momentos, no significa que luego no puedas volver a tenerla.

Es un fin al cual no se llega por medio de la violencia, obviamente se llega por medio de la paz, es por esto que acciones pacíficas son necesarias en el proceso de llegar al fin de una paz mayor.

4. *¿Qué opinas de la obra de Immanuel Kant, “La Paz Perpetua”?*

Yo creo que es una obra que está muy bien escrita, pero que el mundo demuestra que no es así. Es decir, es la realidad la que te demuestra las cosas; entonces siempre va a venir algo o alguien que altere la paz, sino estaríamos en el cielo, y no lo estamos.

Jesús mismo dice, cuando rompen un perfume muy caro para limpiarle los pies, que a los pobres siempre los van a tener pero a él solo lo tienen en ese momento. Lamentablemente, es una realidad, las cosas malas pasan. Creo que siempre va a haber alguien que rompa la paz, pero se puede lograr. Ahora, la paz perpetua, en todo el mundo, al mismo tiempo y prolongadamente, para mí es el cielo.

5. *¿Crees que estamos buscando la paz en los lugares correctos?*

Creo que todos buscamos la paz. Puede ser que a veces no se use el método correcto, que para mí nunca es la violencia, pero hay gente que con violencia pretende lograr la paz. Yo sí creo que la gente busca la paz. Bien o mal. Como siempre digo, hay gente que busca el bien común, y lo puedes hacer por un camino que para otros es malo, o por el camino que para otro es bueno.

Creo que el contexto de afuera sí ayuda, pero creo que puedes estar en paz aunque ellas estén mal. Como Viktor E. Frankl, en pleno campo de concentración logra tener esperanza. Para mí, eso trae la paz, tener esperanza.

6. *Luego de todo esto, ¿cómo definirías la paz?*

Creo que la palabra que mejor la describe es la hebrea, “Shalom”, significa el estar con un equilibrio alegre. Para mí, la paz siempre conlleva esperanza y amor, amor hacia uno mismo, al prójimo, al mundo. Serenidad, armonía. Cómo en una orquesta, en conjunto todo queda bien, como si estuvieran hechos para estar todos juntos.

## Documentación de entrevista a Flor Rolon

Licenciada en psicología y da cursos de Mindfulness

### 1. *Presentación*

Licenciada en psicología. Actualmente trabaja en una clínica y consultorio con pacientes de todas las edades, y es especialista en Mindfulness.

### 2. *¿Qué es Mindfulness?*

Mindfulness se traduce como Atención o Conciencia Plena, viene del budismo, lo toma un médico norteamericano y de alguna forma comienza a aplicarlo en Occidente, sobre todo para el tratamiento del estrés y la ansiedad. Significa poner atención al momento presente tal cual aparece, sin juzgar y con curiosidad, se utiliza como ancla la respiración y los 5 sentidos.

### 3. *¿Cómo llegaste a esta práctica?*

En un comienzo por curiosidad personal y luego me especialice para poder facilitarlos y que la gente conozca de qué se trata esta herramienta que resulta muy eficaz.

### 4. *¿Cómo definirías la paz?*

La paz es, para mí, poder lograr un estado interior de armonía y bienestar. Se puede trabajar conscientemente en querer lograrlo, sabiendo cómo se puede realizar.

5. *¿Qué crees que le pasa al ser humano con respecto a la paz, por qué la busca tanto?*

Pienso que por un lado la sociedad lo busca porque lo ha perdido, y tal vez lo buscan en un lugar equivocado, confundiendo donde se puede encontrar. Lo buscan afuera y en realidad se encuentra dentro de uno, en pequeñas cosas cotidianas.

6. *¿Cómo lo conectarías con Mindfulness?*

Tiene conexión ya que esta herramienta te conecta con tu parte del ser más sabia, que muchas veces queda olvidada e intoxicada, y que es algo así como la profundidad del mar, no las olas donde hay movimiento, sino poder observarlas y aceptarlas pero desde la profundidad del océano donde reside la calma.

7. *¿Cómo crees que podemos lograr una paz interior duradera?*

Conectando con nuestro núcleo y nuestra parte más sabia.

8. *¿Te parece que la paz es un fin o un medio?*

Es un fin y también muchas veces un medio. Creo que va a depender de cada uno, pero que la mayoría de las veces, lo definimos ampliamente como un fin, pero termina siendo también un medio.

9. *¿Crees que la educación es un medio para promover la paz?*

Absolutamente debería serlo. Creo que la educación es una de las herramientas más importantes para alcanzar a diferentes individuos.

10. *¿Cómo podemos lograrlo? ¿Hay algún método determinado para la paz dentro de la educación?*

Promoverla, ejemplificarla, conversarla, enseñarla, que esté dentro de la currícula semanal. Ojala cada vez más gente se interese por temas así, la paz, el amor, la bondad, la compasión van a hacer de nuestro mundo un lugar mejor

11. *¿Una frase que te haya marcado en tu camino?*

Una frase que me gusta en relación a esto es que uno no puede decir como tienen que ser las olas del mar, si grandes o chicas, pero si puede aprender a surfearlas, de eso se trata la vida.

## Documentación de entrevista a Carol Rey

Profesora y especialista en Yoga. Además es pintora.

### 1. *¿Cómo definirías lo que es el Yoga?*

La palabra yoga significa unión, de cuerpo, mente y espíritu. A través de “asna” (posturas), flexionamos, extendemos, torcemos, e invertimos el cuerpo, logrando así un estado de equilibrio entre fuerzas y contrafuerzas. Llevamos la atención hacia nuestro ser interno, y al mismo tiempo, estamos presentes en cada músculo, soltando partes que necesitan relajar, y accionando lo que necesitamos sostener, para armar nuestra postura.

La relajación y meditación acompañan el proceso, y la paz se hace presente desde el corazón. La mente enfocada en la respiración, genera un silencio profundo, y la calma se manifiesta. El cuerpo se purifica, se eliminan toxinas, se elonga, se fortalece. Mejoramos la circulación en las invertidas. Generamos espacio entre las vértebras y una sensación de descompresión. Se alivia el dolor, y aparece el disfrute. Sentirse cómodo dentro del cuerpo. La mente se enfoca en lo que queremos crear, se ordena, somos más conscientes en el momento presente, mejoramos la concentración en el aquí y ahora.

A medida que uno avanza en el ritmo, y se crea una profundidad, viene la transformación, tanto física, mental, como espiritual, que se precipita en nuestra vida. Y somos bendecidos con una conexión profunda con el universo, con la vida, con Dios. Aprendemos a confiar en un orden divino, a entregar y soltar, a escuchar nuestra intuición, y dejarnos guiar por nuestro maestro interno. Yoga es vivir en el amor, la paz, y la luz.

### 2. *¿Cómo llegaste a esta práctica?*

Llegue primero a la meditación, a los 20 años, buscando algo más profundo que sabía que había. Algo más que la vida diaria, así lo sentí. Desde chica tuve una muy profunda conexión con lo espiritual. Luego de la meditación, necesité ir bajando al cuerpo.

3. *¿Cómo definirías la paz?*

La Paz es un estado de armonía. Donde la divinidad toma el mando y todo se ordena.

4. *¿Qué crees que le pasa al ser humano con respecto a la paz, por qué la busca tanto?*

El ser humano busca La Paz porque es su naturaleza divina, y cuando nos alejamos de esa esencia, nos sentimos fuera de esa armonía. Nuestra naturaleza es paz, calma, luz.

5. *¿Cómo lo conectarías con la meditación?*

En la meditación nos silenciamos, vamos hacia adentro, y las ondulaciones de la mente se calman. La respiración se aquieta, empieza a reinar La Paz.

6. *¿Cómo crees que podemos lograr una paz interior duradera?*

Una paz interior duradera viene con una práctica sostenida, desapego y darle atención a esa parte divina diariamente. Porque a donde llevo mi atención de eso estoy creando más. Y yo quiero potenciar eso.

7. *¿Te parece que la paz es un fin o un medio?*

Creo que la Paz es un estado y se puede lograr de un diario proceso de atención en la armonía. Es un resultado también de esas acciones que se vuelven un orden.

8. *¿Crees que la educación es un medio para promover la paz?*

Si claro. Los valores, las acciones, las creencias todo eso lleva a estar en paz. Las cosas que nos enseñan, cómo pensamos, el entorno que nos rodea y lo que aprendemos es lo que termina determinando quién somos.

9. *¿Cómo podemos lograrlo? ¿Hay algún método determinado para la paz dentro de la educación que pueda conllevar la meditación?*

El mejor método que está accesible a todos es aprender a respirar. Pranayamas. En control de la respiración. Y eso no lleva a la meditación. Una respiración lenta, calma los pensamientos, y menos pensamientos moviéndose, más silencio mental.

10. *¿Una frase que te haya marcado en tu camino?*

*“Yoga es chitta vritti nirodhah”* Chitta es mente, Vritti ondulaciones, Nirodhah es cesación: “Yoga es la cesación de las ondulaciones de la mente.”

## Documentación de entrevista a Silvana Nazzaro

Psicóloga y especialista en Mindfulness

### 1. *Presentación:*

Licenciada en psicología, con 25 años de profesión. Actualmente trabaja en la Fundación Foro y es especialista en Terapia Dialéctico Comportamental y en Mindfulness.

### 2. *¿Qué es Mindfulness?*

En español se traduce como Conciencia Plena. Es la habilidad de estar en el momento presente, llevando nuestra atención a la respiración.

### 3. *¿Cómo llegaste a esta práctica?*

En el 2010, comenzó con un curso de Meditación donde se encontró mucho, y así comenzó a interesarse cada vez más. Hoy en día, en su equipo de trabajo, desde hace 8 años, todas las reuniones empiezan con un ejercicio de Mindfulness.

### 4. *¿Cómo definirías la paz?*

Como un estado de tranquilidad y armonía.

### 5. *¿Qué crees que le pasa al ser humano con respecto a la paz, por qué la busca tanto?*

Creo que la buscamos porque la vida cotidiana y el ritmo vertiginoso nos aleja. Corremos, nos sentimos ansiosos y necesitamos recuperar la calma perdida.

6. *¿Cómo lo conectarías con Mindfulness?*

Cuando logramos estar en el momento presente estamos tranquilos, aceptando lo que nos traen los 5 sentidos, salvo que estemos sufriendo una enfermedad crítica, o con un dolor intenso.

7. *¿Cómo crees que podemos lograr una paz interior duradera?*

Con la práctica de Mindfulness, durmiendo bien, alimentándonos sanamente y ejercitándonos. Cultivando relaciones personales con la que conformemos una red de cariño y atención.

8. *¿Te parece que la paz es un fin o un medio?*

Ambas, ya que creo que es un objetivo pero que se requiere de un trabajo del día a día, lo cual lo lleva a convertirse en un medio también.

9. *¿Crees que la educación es un medio para promover la paz?*

Si, cultivando la paz como un valor. Que se lleguen a las raíces de una sociedad.

10. *¿Cómo podemos lograrlo? ¿Hay algún método determinado para la paz dentro de la educación?*

Con espacios de diálogo, reflexión, desarrollando tareas solidarias

11. *¿Una frase que te haya marcado en tu camino?*

“Donde tu alma sonría, allí es...”

## Documentación de entrevista a Elizabeth Maciulis

Licenciada en Sociología, con especialización en Organizaciones sin Fines de Lucro. Actualmente es la coordinadora de Alianzas Estratégicas a cargo del desarrollo de colaboraciones estratégicas con empresas, grandes donantes y legados en Médicos Sin Fronteras, Oficina Regional en Buenos Aires.



### 1. *Presentación (breve explicación de quien sos, en que te especializas, etc.)*

Licenciada en Sociología, Universidad de Buenos Aires, 2001. Especialización en Organizaciones sin Fines de Lucro de la Universidad de San Andrés, Universidad Di Tella y CEDES, 2004. Maestría en Estudios Internacionales, Universidad Torcuato Di Tella, 2016-17 tesis en curso.

A lo largo de quince años me desarrollé profesionalmente en el ámbito de las organizaciones de la sociedad civil en Argentina y en actividades de consultoría.

Desde el año 2013 me desempeño como Responsable de Colaboraciones Estratégicas a cargo de la creación y gestión del Programa de Colaboraciones Estratégicas en Médicos Sin Fronteras - Oficina Regional de representación en Buenos Aires.

Anteriormente desarrollé actividades como consultora independiente en diferentes organizaciones de la sociedad civil y formé parte de equipos de coordinación de diferentes proyectos sociales.

### 2. *Brevemente, ¿qué es Médicos Sin Fronteras? y ¿cómo llegaste a esta organización?*

Médicos Sin Fronteras es una organización humanitaria internacional que brinda asistencia médica a poblaciones víctimas de catástrofes naturales, conflictos armados, epidemias, pandemias y enfermedades olvidadas; sin ninguna discriminación por raza, religión o ideología política.

Médicos Sin Fronteras se fundó en 1971 en París por un grupo de médicos y periodistas. Hoy, somos un movimiento mundial de más de 43.000 personas de más de 150 países, en su gran mayoría trabajando localmente en su país de origen.

De acuerdo a mi motivación por continuar desarrollando mi carrera profesional en el sector social, en el año 2013 me postulé a la búsqueda del perfil “Coordinador de Alianzas Estratégicas” dentro del área de Recaudación de fondos en la oficina de representación de MSF en Buenos Aires y desde entonces formo parte del equipo de MSF.

3. *¿Cómo definirías la paz? ¿Te parece que es un fin o un medio?*

En mi opinión personal, la paz puede ser entendida como la ausencia de conflicto en un sentido concreto (paz negativa, Galtung); no obstante cuando analizamos los fenómenos de guerra y conflicto, y en consecuencia los procesos de las voluntades domésticas e internacionales que se aúnan para su culminación, la construcción de paz se sitúa como una práctica y un esquema conceptual multidimensional, que en principio revela tres dinámicas principales: el proceso de peace making (formas en que los países hacen las paces); el proceso de peace keeping (formas en que los países determinan mantener la paz alcanzada); y el proceso de peace building (o las formas para contribuir a la construcción de una paz estable y duradera)<sup>19</sup>.

Establecer si es un fin o es un medio implica a priori analizar las causas de su ausencia y cuáles son los poderes que están implicados en su sostenimiento, su construcción o su imposición.

---

<sup>19</sup> El Brahimi Report, informe realizado por el Consejo de Seguridad de Naciones Unidas en el año 2000, el cual establece recomendaciones específicas para llevar a cabo las actividades relativas a la doctrina, estrategia y adopción de decisiones de las operaciones de paz basadas en la prevención de conflictos, el establecimiento y mantenimiento de la paz, y consolidación o construcción de la paz a modo de evitar los errores del pasado. Recuperado de Report of the Panel on United Nations Peace Operations 2000 (Brahimi) [http://www.un.org/en/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/55/305](http://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/55/305)

4. *¿Qué crees que le pasa al ser humano con respecto a la paz, por qué la busca tanto?*

En un sentido más amplio, creo que la paz puede ser entendida por las condiciones materiales y simbólicas para que la humanidad pueda desarrollarse (paz positiva, Galtung), motivo por el cual es tan ansiada y buscada.

5. *¿Cómo actúan Médicos Sin Fronteras con respecto a la salud de un refugiado o víctima de algún conflicto?*

Cuando un grupo humano es golpeado por la guerra, la violencia o la inestabilidad social, o el país en el que vive es frágil debido a la falta de recursos, la falta de acceso a los servicios de salud se convierte en algo generalizado: esto significa que muchas personas no podrán ir al médico cuando lo necesiten, por muy grave que sea su estado. La atención que proporcionan nuestros equipos intenta cubrir las necesidades más urgentes, tanto en los diferentes niveles de la atención médica (desde la primaria a la hospitalaria, pasando por la comunitaria) como a través de actividades de gran impacto en la salud, como las relacionadas con el agua y el saneamiento.

Las actividades médicas se centran en los siguientes ejes de intervención:

Cirugía

Promoción de la salud

Salud pediátrica

Salud mental

Salud sexual y reproductiva

Violencia sexual

Vacunación

Distribución de artículos de primera necesidad

Agua y saneamiento

6. *¿Hay algún enfoque en resolver el conflicto o se trata de focalizar todo en la ayuda humanitaria?*

La acción humanitaria es un gesto solidario de sociedad civil a sociedad civil, de persona a persona, cuya finalidad es preservar la vida y aliviar el sufrimiento de otros seres humanos: esta es nuestra razón de ser. Nuestro accionar está guiado por la ética médica y los principios de imparcialidad, independencia y neutralidad, que se encuentran plasmados en nuestra [carta magna](#).

MSF no trata de resolver los conflictos, eso es parte de las autoridades y de la política. Lo que hace MSF es tratar de aliviar el dolor de las poblaciones vulnerables. Y ello es posible gracias a la [independencia financiera](#) que nos otorgan nuestros seis millones de socios en todo el mundo, nosotros decidimos a quién atendemos y cómo, y nuestro único interés es el de las poblaciones a las que asistimos.

Con el fin de mejorar su situación, también podemos prestar testimonio para [denunciar las situaciones que presenciamos](#). Pero no aspiramos a transformar una sociedad, sino a permitirle superar un periodo crítico: nuestro objetivo son las personas, no los Estados. Por este motivo, nuestras intervenciones son limitadas en el tiempo.

7. *¿Cómo crees que podemos lograr una paz duradera?*

La posibilidad de sostener y consolidar las instituciones democráticas del estado de derecho, dentro de economías distributivas y especialmente garantizando la participación de diferentes sectores de la sociedad creo que son ingredientes necesarios y fundamentales para construir y fortalecer la cultura de la paz.

8. *¿Una frase que te haya marcado en tu camino?*

“La vida no es justa. Hay que hacer que sea justa”.

9. *Más información que quieras incluir:*

Reporte Anual 2018:

<https://www.msf.org.ar/actualidad/rendicion-de-cuentas-2018>

Cómo colaborar:

<https://www.msf.org.ar/colabora>

Más abajo, graffiti de Bogotá, foto tomada por mí en 2017.





# TRABAJO DE CAMPO

## TRABAJO DE CAMPO

### Información sobre la fundación

Me pareció importante, para nutrir mi trabajo, asistir a las oficinas de trabajo de la organización de la “Fundación de Servicio Paz y Justicia”.

Esta fundación es una organización social, de inspiración cristiano-ecuménica<sup>20</sup>, que tiene como finalidad promover los valores de la Paz, la No-violencia y una cultura fundada en el reconocimiento pleno a los Derechos Humanos. Su fundador se trata del premio Nobel de la Paz Adolfo Pérez Esquivel, quien fue galardonado por luchar por los derechos humanos durante los años de la última dictadura militar.



Las actividades que se realizan principalmente son talleres de oficios, que “son un espacio de enseñanza-aprendizaje donde se desarrolla el “poder hacer” como práctica social, enfrentando las limitaciones sociales y subjetivas, revalorizando el conocimiento socialmente construido, fortaleciendo la capacidad de transformación del sujeto y su comunidad”. Además, ofrecen ayuda lingüística y matemática, especialmente enfocado en la reincorporación al sistema educativo. Por otro lado, con el objetivo de los adolescentes más grandes, se trabaja en la formación para la entrada al mundo laboral.

Los talleres consisten en: Granja, Panadería, Conservación de alimentos, Alfarería, Artesanía en vidrio, Herrería, Carpintería, Electricidad, Apicultura, Telar, Huerta, Matemática y lecto-escritura.

---

<sup>20</sup> Ecumenismo se entiende como el movimiento o tendencia surgida para restablecer la unidad de todos los cristianos, principalmente entre los ortodoxos y los protestantes.

## Visita a la Aldea Jóvenes para la Paz

Allí me recibió Marisa Marino, una de las coordinadoras encargadas de la sede de la Aldea. Es un edificio que consiste en distintas habitaciones, cada una ambientada y con los recursos necesarios para cada taller. Me encontré con gente joven de mi edad y también con niños más chicos, los cuales se acercaban a preguntarme la razón de mi visita. Me contaron que están acostumbrados a ver relativamente la misma gente, de parte de los coordinadores y quienes ayudan, y me contaron acerca de sus experiencias allí y qué actividades realizan.



Concluí mi visita con una charla con Marisa, donde me supo explicar exactamente cómo comenzó este proyecto, los objetivos de la fundación, el impacto en los jóvenes y en sus familias, y sobre todo, me comentó la razón de todo su trabajo.

Enseñan valores como tolerancia, paciencia, unión, respeto, amor, igualdad, diálogo, amistad, y sobre todo paz.

Este trabajo logró mostrarme un sistema donde se educan los valores que se deben priorizar y además generan un gran impacto no solo en los chicos que asisten si no en las familias y en su comunidad. Marisa me comentó sobre un día donde llevan a cabo las actividades diarias de los talleres pero de una manera abierta e invitan a todo el que quiera participar. A partir de esto es que comencé a desarrollar la idea del evento por el día de la paz, un lugar de encuentro para el desarrollo de actividades con el fin de celebrar la paz y mejorar nuestro estilo de vida.



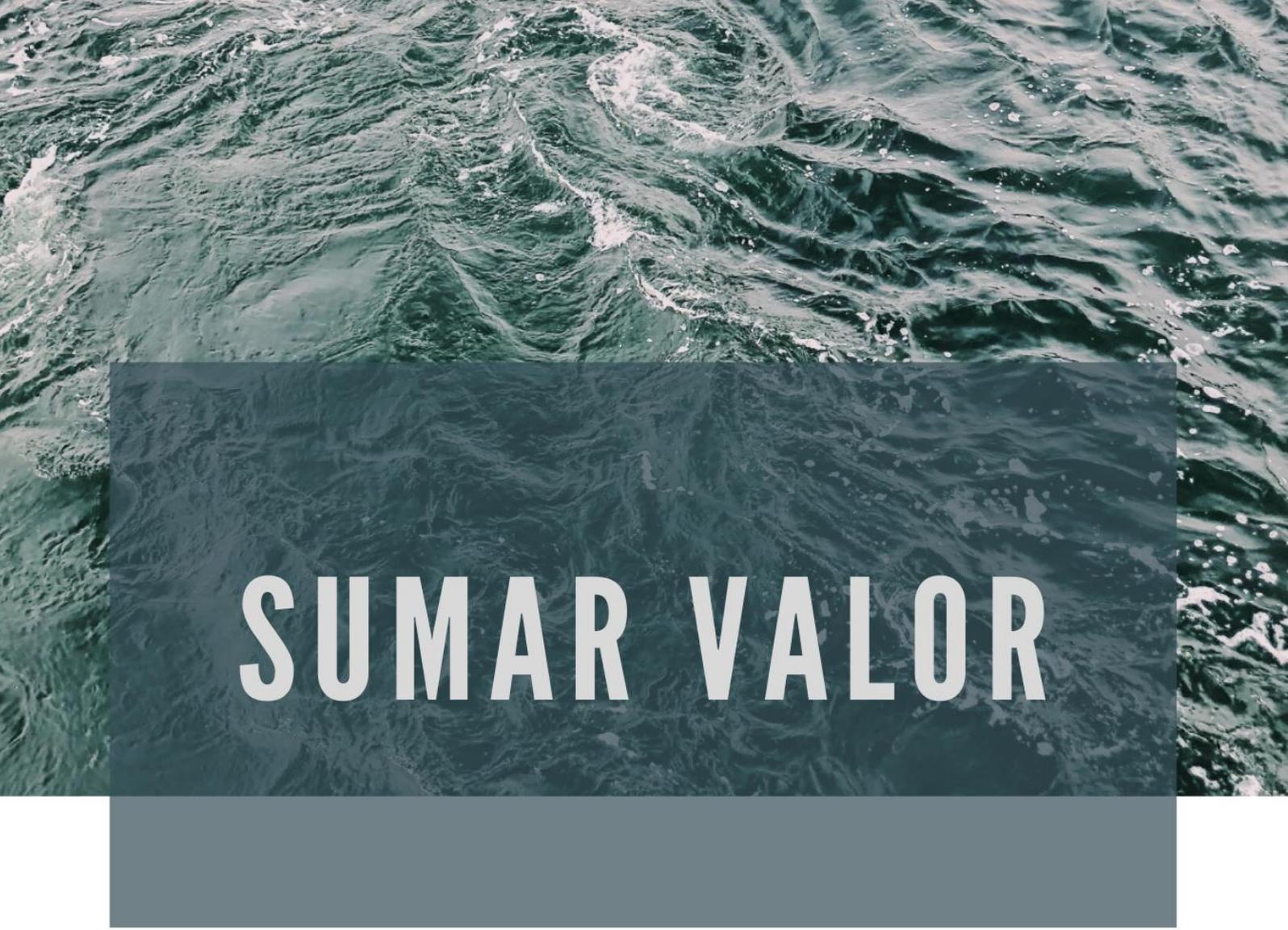
*“Tenemos que aprender a volar entre tanta gente de pie...”*

<http://serpaj.org.ar/>

[aldeapilar@serpaj.org.ar](mailto:aldeapilar@serpaj.org.ar)



**PARA  
CONCLUIR**



# SUMAR VALOR

## SUMAR VALOR

### Página Web

Tres seminaristas decidimos unirnos para crear una página web con el propósito de difundir la información de nuestra investigación de una manera más atractiva. El objetivo es crear una red de difusión donde poder compartir escritos, fotos, videos y más recursos para así no solo dejar huella en el colegio, sino también en la comunidad.

### Participar en Comunidades Worldwide

Fomentar la participación en “Conectando Mundos” y en “Paz Sin Fronteras”, las cuales se tratan de dos organizaciones con el fin de la paz pero con distintos medios. El primero está basado en la educación, mientras que el segundo comenzó gracias a la música, y tiene como fin promover la paz en el mundo a través del arte y la cultura.

<http://www.conectandomundos.org/es/presentacion>

<http://pazsinfronteras.org/>

### Propuesta Godspell College

#### Introducción

A lo largo de mi seminario, vivencie diversos cambios dentro de mi tema principal, La Paz. Desde un comienzo, quise estudiar su significado y el porqué, en la mayoría de los casos, nuestro bienestar depende del contexto de afuera, como por ejemplo el trabajo, las relaciones interpersonales, o mismo la salud. Luego comencé a encontrar una gran parte donde la aplicación de la paz implicaba mucho de la educación, y fue así como el objetivo de mi seminario se trata de Educar para la Paz.

*“La responsabilidad de evitar los conflictos incumbe a los hombres políticos; la de establecer una paz duradera, a los educadores”*

María Montessori

## Propuesta

Mi idea principal es crear un espacio para educar la paz. Quiero hacer hincapié en que el año próximo, la Argentina va a experimentar muchos cambios, y creo que una de las herramientas más importantes para **mantener el orden social**, es la paz. Estamos acostumbrados a que no haya una conexión entre la **paz propia y la colectiva**, y me encantaría poder romper con eso.

Me gustaría que el “Educar para la Paz” comience a tener más protagonismo. Que los profesores sean conscientes de la importancia e impacto que tiene en la sociedad. La esencia del Godspell siempre fue conocerse a uno mismo, aprender a manejar nuestras emociones, y mi sugerencia es destacar o hacer un gran énfasis, en que la paz debe ser el fundamento para una persona, para que luego sus decisiones se basen en esta actitud. Educar para la paz es una forma de educar en valores. La educación para la paz lleva implícitos otros valores como: justicia, democracia, solidaridad, tolerancia, convivencia, respeto, cooperación, autonomía, racionalidad, amor a la verdad... La educación en valores es un factor importantísimo que propone nuestro sistema educativo.

Al final, es un comportamiento social, el cual se aprende, como todo.

## Yearlong Theme

*Ideas:* promover la paz, educación para la paz

“Educar para la Paz”

“Education for Peace”

“Taking Action Towards Peace”

“Building a peaceful environment”

“Construyendo la Paz” o “Siendo Constructores de la Paz”

## Impacto en la comunidad

Alumnos, profesores, padres, directivos, y la comunidad fuera del colegio.

## Actividades

- *Capacitaciones para profesores en los perfeccionamientos*

A lo largo del año, trabajar con los docentes y gente especialista en la educación de la paz para realizar actividades que promuevan el comportamiento pacífico en los alumnos.

- *Trabajo en counselling*

Cómo se trabaja el year long theme y los distintos valores de cada mes, se propone que los alumnos reciban ese espacio también para realizar actividades sobre la paz. Al estilo de las siguientes:

[https://eacnur.org/blog/frases-la-paz-inspirar-los-ninos-tc\\_alt45664n\\_o\\_pstn\\_o\\_pst/](https://eacnur.org/blog/frases-la-paz-inspirar-los-ninos-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/)

<https://eacnur.org/blog/dibujos-la-paz-mural/>

<https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-paz>

<https://blog.oxfamintermon.org/actividades-para-trabajar-los-valores-educativos-en-el-aula/>

<https://www.unicef.es/educa/dias-mundiales/dia-escolar-no-violencia-paz>

- *Desayunos y charlas a padres*
- *21 de septiembre: Día de la Paz / Feria por la Paz*

Realizar un evento de la comunidad Godspell, promover la celebración de este día. Lograr que padres, alumnos, docentes, no sólo del Godspell, se reúnan con un mismo objetivo: promover la paz. En este día, se llevarán a cabo distintas actividades.

La formación de los talleres son con el fin de enseñar valores relacionados con la paz, estos pueden consistir en:

- Talleres de pintura
- Taller de carpintería
- Taller de alfarería/cerámica
- Espacio de meditación (mindfulness y/o yoga)
- Taller de huerta y botánica
- Taller de telas
- Taller de panadería y cocina
- Taller de electricidad e ingeniería
- Taller de literatura
- Taller de música

Dentro de ellos realizar actividades que promuevan el encuentro con uno mismo y los demás, como por ejemplo “producir un elemento que te transmita paz”, “crear un nuevo símbolo para representar la paz”, “crear un escrito de cualquier estilo para promover la paz”, y muchos más que varían según el taller. Que se fomente la idea del cuaderno de paz, que puedan implementarlo en su día a día, hasta que esté la posibilidad de armarlo en este evento. El cuaderno de paz consiste en hacerte consciente "del ahora", el objetivo es escribir de las sensaciones, sueños, síntomas físicos y estados de ánimo, además de las situaciones, personas, comportamientos, recuerdos y pensamientos que ocurran a lo largo del día. Esa toma de conciencia permitirá asociar las emociones que percibes con cómo las experimentamos físicamente en nuestro cuerpo y en nuestro día a día.

### Trascender/Difusión

- Presencia en la prensa<sup>21</sup> local y nacional y redes sociales.
- Actividades en conjunto con otros colegios del Polo Educativo Pilar (PEP).

---

<sup>21</sup> Acceso a carta de lectores <https://www.clarin.com/tema/cartas-de-lectores.html>

- Lograr el auspicio de la Secretaría de la Educación de Pilar, región 11<sup>22</sup>.

¿En qué consiste la educación para la paz?

Reconocer y manejar las emociones, aprender tolerancia, paciencia y respeto

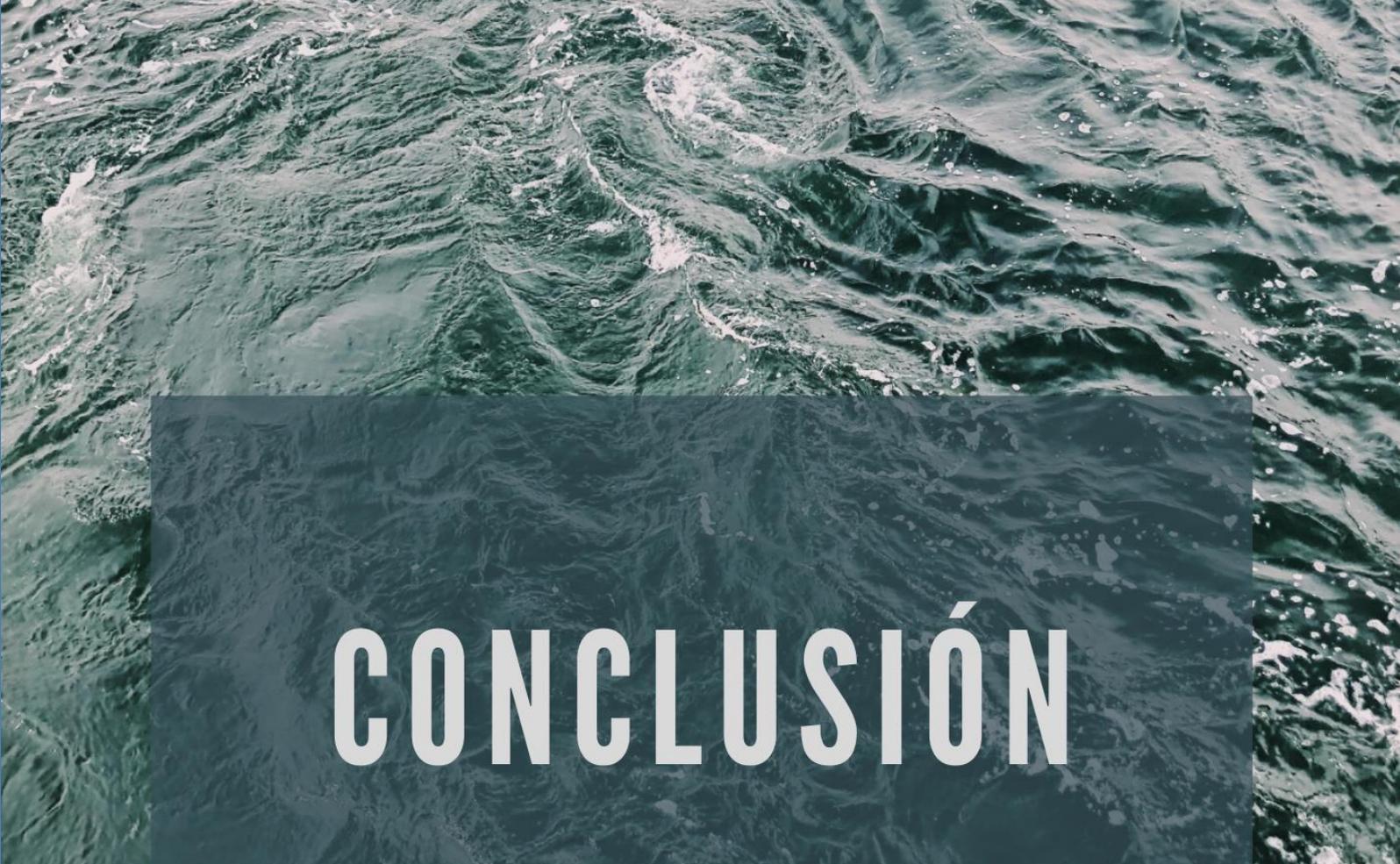
Cómo se educa para la paz:

- Aprendiendo de la historia
- A través del arte
- Estudiando distintos principios filosóficos
- Con el análisis de la literatura
- Incorporando espacios de meditación y Mindfulness



---

<sup>22</sup> Contacto: Atención al vecino: 147 | 0800 147 0147 - Conmutador: (0230) 466-9200  
<https://www.pilar.gov.ar/inicio/gobierno-municipal/secretaria-general/educacion/>



# CONCLUSIÓN

## CONCLUSIÓN

Al comenzar mi Seminario tenía una idea completamente superficial de lo que a la paz concierne. Esta era la información que para mí abarcaba el concepto de paz:

*“La paz es una situación o estado, o mismo un acuerdo, en el que no hay guerra ni luchas entre dos o más partes involucradas”* pero también me parecía que se trataba de *“un estado de tranquilidad y buena relación entre los miembros de un grupo no turbado por molestias o preocupaciones”*

De alguna forma no lograba llegar a la raíz de este concepto, que a mi parecer se trataba de algo muy similar a la tranquilidad. En lo cual, estaba equivocada. La tranquilidad no es lo mismo que el vivir en paz. Uno puede estar tranquilo o puede ser una persona en paz, y el estar no es lo mismo que el ser. Igualmente eso no significa que no vayan de la mano en algunas situaciones.

Muchas veces la vida nos supera, a veces no es fácil cumplir con todas nuestras responsabilidades, y vivir libremente. La libertad también es un concepto muy anhelado, pero muy controversial. Es curioso cómo podemos estar encadenados sin ninguna cadena física, por ejemplo a una familia, a un sistema, a los miedos, a las presiones o mismo a la opinión de los demás.

Es difícil dar el primer paso y comenzar a cuestionarse, para luego decidir vivir según unos principios propios y con la vista puesta en nuestro futuro y nuestros sueños. Como dijo Platón, sólo las mentes más fuertes y brillantes consiguen salir a explorar y descubrir que todo lo que estaban viendo no era más que sombras, las deformadas formas de un mundo ideal que tenemos a nuestra espalda.

Inconscientemente creamos cadenas, o nos limitamos a nosotros mismo, sobre todo en el momento en el que nos preocupamos de más. Eso sí, esas mismas cadenas que nos unen los unos a los otros, esa jaula que vamos construyendo a nuestro alrededor, la terminamos tolerando porque también nos da una sensación de estabilidad: "mientras esté acá no me faltará de nada, ni comer, ni médicos, ni cuidado alguno".

Cuando factores externos están “en orden”, sentimos paz; cuando lo económico está estable, tenemos paz, si estamos bien de salud, eso nos da paz, si tenemos relaciones sanas, sentimos paz. Si las cosas de afuera están en orden, nuestro interior puede estar tranquilo. **Existe otra forma de afrontar los problemas y el desorden exterior, y se trata de crear una paz y confianza interior.** Que sea un camino inverso, nosotros estamos en paz, para que el resto esté en paz, porque obstáculos y problemas para resolver siempre los va a haber, pero nuestro comportamiento hacia ellos sí puede marcar la diferencia.

La paz existe en la libertad, en la libertad de ser uno mismo. Una vez que somos libres, y sabemos calmar el miedo y la angustia que puede producir ser uno mismo, y realmente actuar acorde a quién es cada uno, ahí estamos en paz. También así vamos a estar tranquilos, pero ya no porque hayamos roto una cadena o porque hayamos arreglado un conflicto, sino que estaremos tranquilos porque sentimos que podemos ser una persona libre de decidir lo que quiera, logramos la paz porque creemos que nuestras acciones son las que realmente haríamos y no están influenciadas por nadie más.

Primero la libertad, y después la paz.

Por consiguiente, que la paz esté tan unida a la libertad propia, significa que de alguna manera se requiere de una búsqueda para lograrla. No es algo que dependa de alguien más.

**¿Qué significa buscar la paz interior?** Quizás sea la manera de no pensar tanto, de liberarnos de las preocupaciones. Hacia ese punto se dirigen todas las prácticas de meditación y esa búsqueda de libertad. Estar liberado significa despojarse de algo. Despojarse de condicionamientos. Es quitarse peso para andar más ligeros.

Aun así, la paz no sólo es la ausencia de conflictos. Para la ONU, **Convivir en paz consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida.** Es un proceso positivo, dinámico y participativo en que se promueva el diálogo y se solucionen los conflictos en un espíritu de entendimiento y cooperación mutuos.

La paz interior también es subjetiva, en el sentido en que es **vivida por cada individuo de una manera diferente.** Por eso está el problema de etiquetar conceptos. Decimos “paz interior” y parece que designamos algo de la misma forma para todos, pero la paz interior es una experiencia única e irrepetible, por mucho que se parezca a cómo la vivió otra persona. Por eso, tenemos que dejar llevarnos por la percepción para captar la realidad. Ser conscientes de los fenómenos que se nos muestran en todo momento. **La paz interior no sólo es un momento de tranquilidad absoluta en un lugar donde no somos molestados por nadie. No, el hombre que alcanza la paz interior la sabe llevar con él, allá donde esté, entre el tumulto o entre el silencio.**

Esta idea es la cual decidí desarrollar en mi MIE. Al realizar una pequeña instalación de pinturas casi abstractas, mi intención fue representar la paz, sin aun así encerrarla en un pequeño concepto. Descubrí que no existe una definición o “receta” que funcione para todos, es algo subjetivo, por lo cual, mis formas de conseguir la paz y lo que significa para mi pueden no tener los mismos beneficios o impacto en los demás. Es por esto que me pareció propio utilizar el medio del arte ya que es abierto a la interpretación de cada uno. Los cuadros muestran una idea de mar, ya que para mí es un gran ejemplo de la paz; puede verse calmo, o todo lo contrario y estar agitado. Puede ser que la superficie se vea de una forma, pero que en las profundidades sea todo lo contrario. Creo que así es la paz, por momentos más estable, pero al ser un estado (de una persona, un grupo, o hasta un país) es algo cambiante, por lo cual hay que aprender a moverse pacíficamente en medio del caos.

Por otro lado, aunque la paz es un camino propio, se necesita del encuentro con los demás. Por ejemplo, en los premios Nobel de la Paz, se puede galardonar hasta tres personas, ya que más de una puede estar involucrada en el mismo proyecto o en diferentes. Además, se necesita de una paz interior y un camino personal, para luego lograr una paz colectiva.

Muchos nos imaginamos a la guerra como una situación de mucha acción, y a la paz como una situación donde no pasa nada. Pero si lo vemos de otra forma, la “paz” no es un sustantivo, sino un verbo. La paz, igual a la guerra, requiere acción. Para evitar guerras uno tiene que tomar pasos, por ejemplo entender a tu enemigo; en cuanto a lograr la paz colectiva,

también se deben tomar acciones como por ejemplo aceptar nuestras diferencias y mantener un diálogo.

Para lograr esto, mi investigación plantea que **la educación basada en el desarrollo del comportamiento humano es el camino.**

Mi idea principal es crear un espacio para educar la paz. Quiero hacer hincapié en que el año próximo, la Argentina va a experimentar muchos cambios, y creo que una de las herramientas más importantes para **mantener el orden social**, es la paz. Estamos acostumbrados a que no haya una conexión entre la **paz propia y la colectiva**, y me encantaría poder romper con eso.

Me gustaría que el “Educar para la Paz” comience a tener más protagonismo. La esencia del Godspell siempre fue conocerse a uno mismo, aprender a manejar nuestras emociones, y mi sugerencia es destacar o hacer un gran énfasis, en que la paz debe ser el fundamento para una persona, para que luego sus decisiones se basen en este objetivo. Educar para la paz es una forma de educar en valores. La educación para la paz lleva implícitos otros valores como: justicia, paciencia, solidaridad, tolerancia, convivencia, respeto, cooperación, autonomía, diálogo, amor a la verdad... La educación en valores es un factor importantísimo que propone nuestro sistema educativo.

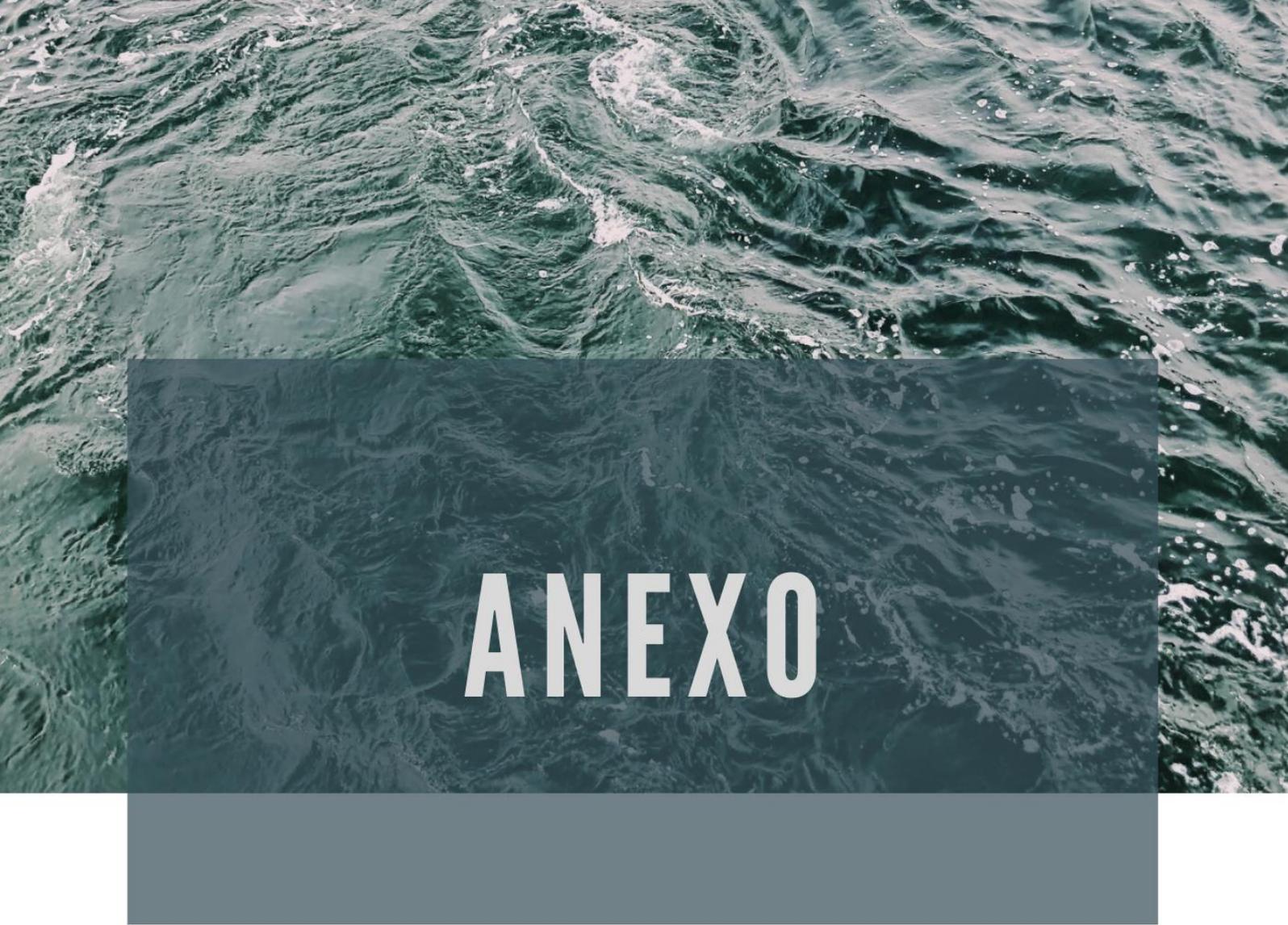
Para lograr este aprendizaje de la paz, propongo una dinámica similar a la que se lleva a cabo en Aldea Jóvenes para la Paz, una organización sin fines de lucro la cual promueve el encuentro a través de talleres de oficio. Mi recomendación es, con el mismo objetivo de esta fundación, educar los valores que se deben priorizar y que además generan un gran impacto, no solo en los chicos si no en las familias y en su comunidad, a través de talleres de actividades.

Una de las formas en las que podemos lograr una paz colectiva, es celebrando como comunidad y dando a conocer el “Día de la Paz”, el cual se celebra el 21 de septiembre. Un día donde reflexionar sobre la sociedad moderna y los conflictos a los que se enfrenta, celebrar la no violencia, fomentar las pequeñas acciones de caridad y cariño, y en el cual practicar de una manera especial el perdón y el servicio. El objetivo es construir la paz un día a la vez.

Al final, es un comportamiento social, el cual se aprende, como todo. Como dijo el fundador del arte marcial de Aikido:

*“Cada uno tiene un espíritu que puede ser refinado, un cuerpo que puede ser entrenado de alguna manera, y un camino adecuado a seguir. Estás aquí con el sólo propósito de entender y darte cuenta de tu divinidad interna y de manifestar tu iluminación innata. Promueve la paz en tu propia vida, y entonces aplica el Arte a todo lo que surja en tu Camino”*

-Morihei Ueshiba



# ANEXO

## 1.1 CROMOTERAPIA

The National Center for Biotechnology Information says that Chromotherapy is the "method of treatment that uses the visible spectrum (colors) of electromagnetic radiation to cure diseases."<sup>23</sup>

La cromoterapia es la técnica que utiliza los colores para ayudar tanto a la mente como al cuerpo a encontrar su equilibrio, precisamente por sus beneficios para la salud.

Esta técnica se conoce también como fototerapia, polarización inducida por estimulación inducida y biofotónica.

Explicado de una forma sencilla, la cromoterapia se base en los siete colores del espectro de la luz solar (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, añil y violeta) y sus vibraciones magnéticas que tienen longitudes, velocidades y ritmos de ondas diferentes.



Desde hace ya algunos siglos se ha venido aplicando esta técnica. Por ejemplo, ya se usaba en la antigua Mesopotamia para tratar diferentes enfermedades, por ello se ha venido desarrollando desde hace ya mucho tiempo. En China, en India y en Grecia, esta práctica terapéutica ocupó un lugar destacado en la medicina tradicional. La cromoterapia ya se conocía en la antigüedad, en el tiempo en el que los egipcios y los griegos construían edificios cubiertos de colores y de luz. Estos últimos estaban convencidos de que esto podía intervenir de manera positiva sobre las enfermedades. Además, para los indios y los chinos, los colores formaban parte integrante de la práctica de su medicina, en particular de la medicina Ayurvédica.

Los colores tienen un gran impacto sobre el estado físico, sensitivo, y psíquico, y las personas no suelen darse cuenta de esto. Los colores, están directamente relacionados con

---

<sup>23</sup> "A Critical Analysis of Chromotherapy and Its Scientific Evolution"  
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1297510/?utm\\_medium=google](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1297510/?utm_medium=google)

nuestras emociones y sentimientos, y son considerados como herramientas terapéuticas con poder para sanar enfermedades físicas, y desequilibrios emocionales.

Cada color tiene su propia vibración, velocidad, longitud, y ritmo de onda diferentes. Todo cuanto existe en el universo vibra, y cuando nuestras propias vibraciones están alteradas, es cuando el uso de la cromoterapia resulta eficaz para contrarrestar esos desarreglos.

La cromoterapia, es una terapia energética alternativa que tiene como objetivo disipar las energías y emociones negativas, y restablecer el equilibrio físico.

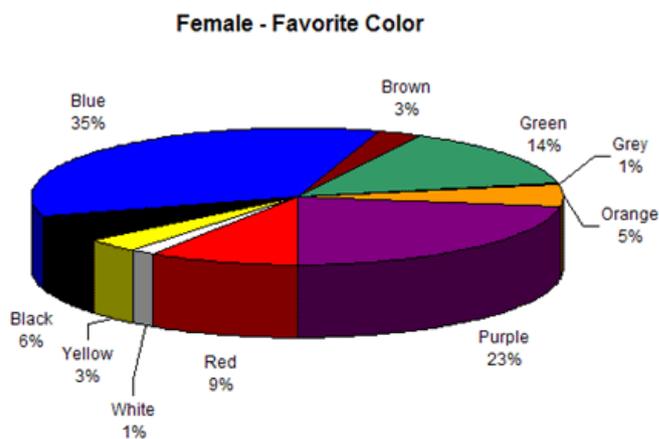
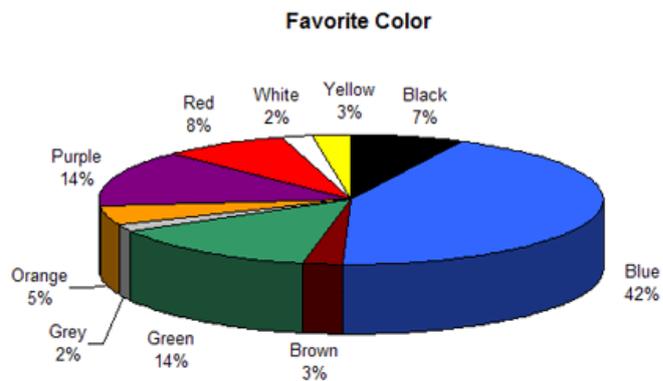
Los colores no deben ser usados al azar, sino que cada uno tiene su función y significado específico de acuerdo al desorden que haya que sanar.

Artículo con la explicación del impacto de los colores, con datos sobre la mente y los ojos:

Westland, Stephen (25 September, 2017) Does colour really affect our mind and body? A professor of colour science explains. The conversation <https://theconversation.com/does-colour-really-affect-our-mind-and-body-a-professor-of-colour-science-explains-84382>

## 1.2 PREFERENCIAS DE COLORES

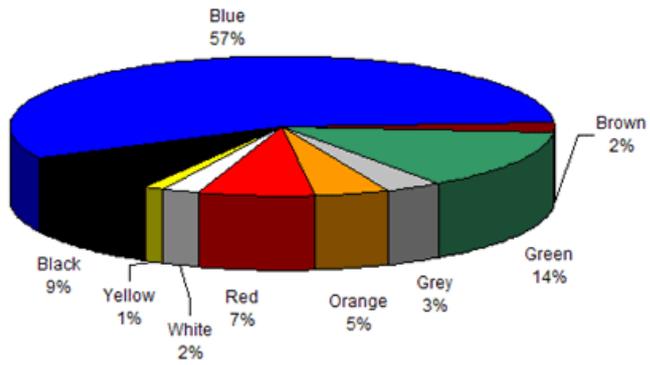
Según un estudio<sup>24</sup> realizado por Joe Hallock, un diseñador principal graduado de la Universidad de Washington, muestra una encuesta sobre los colores popularmente elegidos y sus razones. Gracias a una encuesta<sup>25</sup> realizada a más de 200 personas, mayormente de Estados Unidos, logró recopilar los siguientes datos:



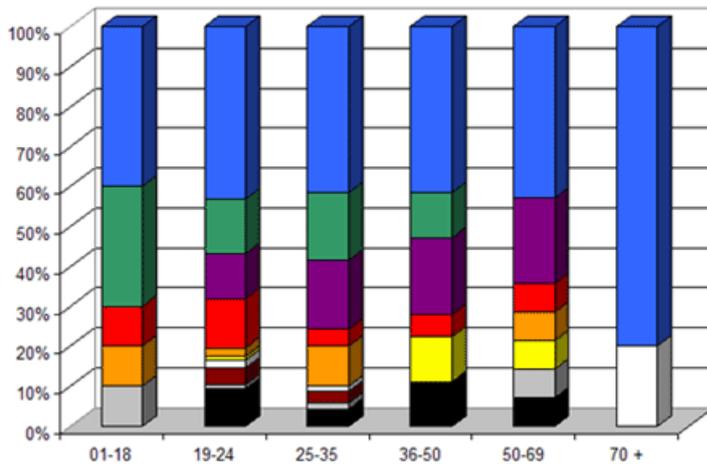
<sup>24</sup> Recuperado de: <http://www.joehallock.com/edu/COM498/index.html>

<sup>25</sup> Recuperado de: <http://www.joehallock.com/edu/COM498/preferences.html>

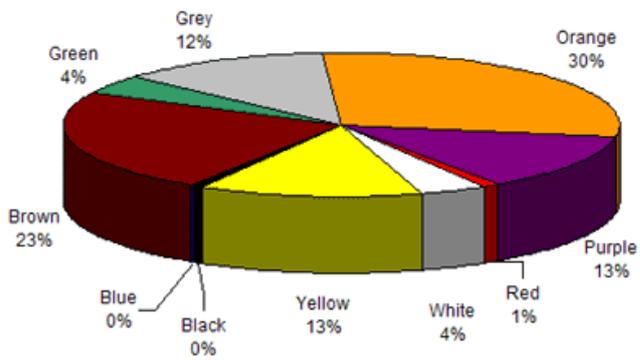
**Male - Favorite Color**



**Favorite Color by Age Group**



**Least Favorite Color**



## 1.3 ENLACES PARA MÁS INFORMACIÓN

### Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=DfmaFixv81g>

<https://www.youtube.com/watch?v=h2yY--TKNgw>

<https://www.youtube.com/watch?v=DmY2BBdNgG8>

<https://www.youtube.com/watch?v=NJ9UtuWfs3U>

### Ted Talks:

[https://www.ted.com/talks/john\\_hunter\\_on\\_the\\_world\\_peace\\_game](https://www.ted.com/talks/john_hunter_on_the_world_peace_game)

[https://www.ted.com/talks/jody\\_williams\\_a\\_realistic\\_vision\\_for\\_world\\_peace](https://www.ted.com/talks/jody_williams_a_realistic_vision_for_world_peace)

[https://www.ted.com/talks/suheir\\_hammad\\_poems\\_of\\_war\\_peace\\_women\\_power](https://www.ted.com/talks/suheir_hammad_poems_of_war_peace_women_power)

[https://www.ted.com/talks/kailash\\_satyarthi\\_how\\_to\\_make\\_peace\\_get\\_angry](https://www.ted.com/talks/kailash_satyarthi_how_to_make_peace_get_angry)

[https://www.ted.com/talks/el\\_seed\\_street\\_art\\_with\\_a\\_message\\_of\\_hope\\_and\\_peace](https://www.ted.com/talks/el_seed_street_art_with_a_message_of_hope_and_peace)

### Educar para la Paz:

<https://listindiario.com/la-vida/2009/03/26/95672/la-busqueda-de-la-paz-individual-ayuda-a-fomentar-la-colectiva>

<https://www.oei.es/historico/valores2/palos1.htm>

<https://prensarural.org/spip/spip.php?article18302>

<http://alebovino.blogspot.com/2007/02/la-paz-individual-y-la-paz-social.html>

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-00112016000400781](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000400781)

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-81102016000100009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102016000100009)

## Promover la cultura de paz:

<https://www.las2orillas.co/como-construir-una-cultura-de-paz-reconciliacion/>

<https://es.unesco.org/themes/programas-construir-paz>

<https://www.boavontade.com/es/ciudadania/5-maneras-de-difundir-la-cultura-de-paz>

<https://www.cultura10.org/paz/>

<http://fund-culturadepaz.org/doc/propuestasparalapaz-fundipau.pdf>

<https://mimanualparanivelinicial.files.wordpress.com/2018/09/para-construir-una-cultura-de-paz-y-solidaridad.pdf>

<http://construyendounaculturadepaz.blogspot.com/2010/06/que-es-cultura-de-paz.html>

## Centros de paz y resolución de conflictos:

<http://hebrasdepaz.org/hebras-de-paz-definicion/>

<https://www.centrepeaceconflictstudies.org/>

## ¿Qué hace argentina por la paz?:

<https://www.onu.org.ar/el-orgullo-argentino-de-mantener-y-construir-la-paz/>

<https://www.argentina.gob.ar/proyeccion-al-mundo/operaciones-para-el-mantenimiento-de-la-paz>

[https://www.clarin.com/sociedad/argentina-dia-internacional-paz-oficial\\_0\\_BJmMjm3swXg.html](https://www.clarin.com/sociedad/argentina-dia-internacional-paz-oficial_0_BJmMjm3swXg.html)

<http://www.caecopaz.mil.ar/>

<https://www.ar.undp.org/content/argentina/es/home/presscenter/articles/2016/06/16/-hablemos-de-paz-en-argentina-juntos-cambiando-el-rumbo-.html>

## Frases:

[http://www.acharia.org/downloads/El\\_Arte\\_de\\_la\\_Paz\\_Aikido\\_Spanish.pdf](http://www.acharia.org/downloads/El_Arte_de_la_Paz_Aikido_Spanish.pdf)

<http://www.frasesypensamientos.com.ar/frases/el-arte-de-la-paz-2002.html>

<http://www.centropaz.com.ar/publicaciones/paz/elartedelapaz.pdf>

## La paz en el arte:

<https://www.compartirpalabramaestra.org/actualidad/blog/el-arte-un-medio-para-la-paz>

<https://www.magisterio.com.co/articulo/el-arte-y-la-paz>

<https://librepensador.uexternado.edu.co/el-arte-un-camino-con-rumbo-a-la-paz/>

<https://www.launion.com.mx/opinion/cultura-de-la-paz-para-el-buen-vivir/noticias/120647-arte-y-cultura-de-la-paz.html>

<http://www.arteporlapaz.com.ar/> En Argentina

<https://enpositivo.com/2015/06/el-arte-por-la-paz/>

<http://www.arteporlapaz.org/>

<http://www.arteporlapaz.org/filosofia-arte-por-la-paz/>

## 1.4 MEDITACIÓN

Acerca del Chakra Raíz:

El primer chakra, también llamado chakra raíz (o Muladhara), está localizado en la base de la espina dorsal, extendiéndose al área genital.

Este chakra regula nuestra conexión con el cuerpo y plano físico y está representado con el color rojo.

El chakra raíz regula nuestros instintos básicos y primitivos, especialmente el de supervivencia y protección. También rige nuestra pasión y nuestro vigor, al igual que nuestra relación con las posesiones materiales y el trabajo.

El primer chakra representa nuestro código genético y las funciones celulares. Su energía es mayormente masculina y el elemento asociado con el chakra raíz es la tierra.

Se dice que las enfermedades autoinmunes como el lupus, las alergias y artritis, al igual que los comportamientos autodestructivos, la depresión y la infertilidad, tienen que ver con un desbalance a nivel de este chakra.

El primer chakra también está asociado con nuestro karma y dharma<sup>26</sup>. Lo acumulado en vidas pasadas y presente deja su sello en este chakra.

Cuando el primer chakra está desbalanceado, todo el sistema energético del cuerpo se ve afectado, por lo que es extremadamente importante mantener el chakra raíz abierto y fluyendo.

Fuente:

---

<sup>26</sup> Principios del budismo, explicación en la siguiente página.

Silva, S (1 Noviembre, 2019) Cómo limpiar el primer chakra - chakra raíz (Muladhara). About Español. Recuperado de <https://www.aboutespanol.com/como-limpiar-el-primer-chakra-chakra-raiz-muladhara-2504230>

(11 Abril, 2018) Chakra raíz- Significado, color, curación, yoga, meditación. Karma Weather. Recuperado de <https://www.karmaweather.com/es/chakra-raiz>

## Karma y Dharma

La traducción del Dharma, según el Budismo, es algo así como ‘protección’, un adiestramiento para mejorar nuestra calidad de vida, pero no en el sentido económico, sino en la paz y felicidad de nuestro interior. Esta ley se aplica para encontrar el equilibrio entre la resolución de nuestros problemas y nuestra propia vida. Dicho en otras palabras, se refiere a tu deber en esta vida.

Mientras que el Karma es la energía que se deriva de tus actos. La comparación más sencilla es de causa y efecto, todo lo que hagamos en esta vida terminará por volver de alguna forma, como lo explicó Carol Rey, sea bueno o malo. Es parte del equilibrio de la vida y en algunas religiones, está muy relacionado con la reencarnación.

Existen dos grandes diferencias:

- El Dharma se refiere al deber de cumplir en la vida, mientras que el Karma es aquello que viene como consecuencia de la vida que has llevado.
- El Dharma se trabaja en la vida presente, mientras que el Karma afecta la vida futura.

## 1.5 LAS CUATRO PUERTAS PARA TENER PAZ INTERIOR



Un hombre que había sufrido mucho en la vida llevaba mucho tiempo buscando la paz; se preguntaba cómo podía alejarse del sufrimiento que hacía tanto tiempo lo corroía por dentro. Se preguntaba si la paz sería solo una utopía, una fantasía que los seres humanos nunca pueden lograr. Visitó muchos gurús, muchos maestros, sitios y templos preguntándose siempre ¿cómo obtener paz

interior, calma y sosiego?

Una tarde ya cansado de andar por polvorientos caminos se tendió a reposar debajo de un árbol y mientras dormía se le reveló el gran secreto. Se vio entrando a una gran ciudad en donde había un palacio de cristal. La puerta central era color ámbar y el cristal del templo de color violeta. En la puerta principal se leía una inscripción que decía: “Este es el Palacio de Numú en donde encontrarás la Paz”. Sin más la puerta se abrió y apareció otra puerta de cristal de color azul cielo con la inscripción que decía “Hablar solo lo necesario”. Desorientado se sentó y a los pocos minutos apareció un monje budista que le dijo: ya que usted busca la paz interior el primer requisito es cumplir con este lema: hablar solo lo necesario. Todos los seres hablan de más mecánicamente e innecesariamente, lo cual es causante de desarmonía, desavenencias y más. Trate, le dijo el monje, de hablar únicamente lo necesario. En lo posible solo pronuncie las palabras SÍ y NO, o, al menos trate de hablar lo menos posible. Vuelva a su vida normal, pondere sus palabras, hable lo justo y regrese dentro de un año y sin decir más el monje desapareció por donde había venido.

El hombre, buscador de la paz estuvo todo un año practicando el hablar lo menos posible y descubrió que mucho de su hablar estaba de más. Comprobó que la gente hablaba por hablar, criticaban, juzgaban y muy pocos respondían adecuadamente. Pasado un año volvió al mismo lugar. Llamó a las puertas del templo. De nuevo se abrió la puerta principal de color ámbar y llegó a una segunda puerta en donde había una gran inscripción que decía: “Pensar solo lo necesario”. De nuevo el monje budista se acercó y le dijo: -Esta es la segunda condición

para lograr la paz interior: “Pensar sólo lo necesario”. Le preguntó por la tarea anterior y él contestó que ahora hablaba absolutamente lo necesario, pero se había dado cuenta que en su cerebro se mantenía un diálogo interno que lo agobiaban y que no le permitía alcanzar la paz. El monje le dijo que todo el mundo pensaba de más. El 98% del pensamiento es mecánico y es derroche de energía y es causa de múltiples problemas. El monje le dijo: piensa solo para solucionar problemas, sólo para construir o hacer cosas relevantes y sólo piensa para crear. Ese diálogo interior es derroche de energía inútil. Sé consciente a tu respiración, haz sólo una cosa a la vez y mantente en el presente. Ve, le dijo, y regresa en un año. Piensa en lo justo y necesario y desapareció.

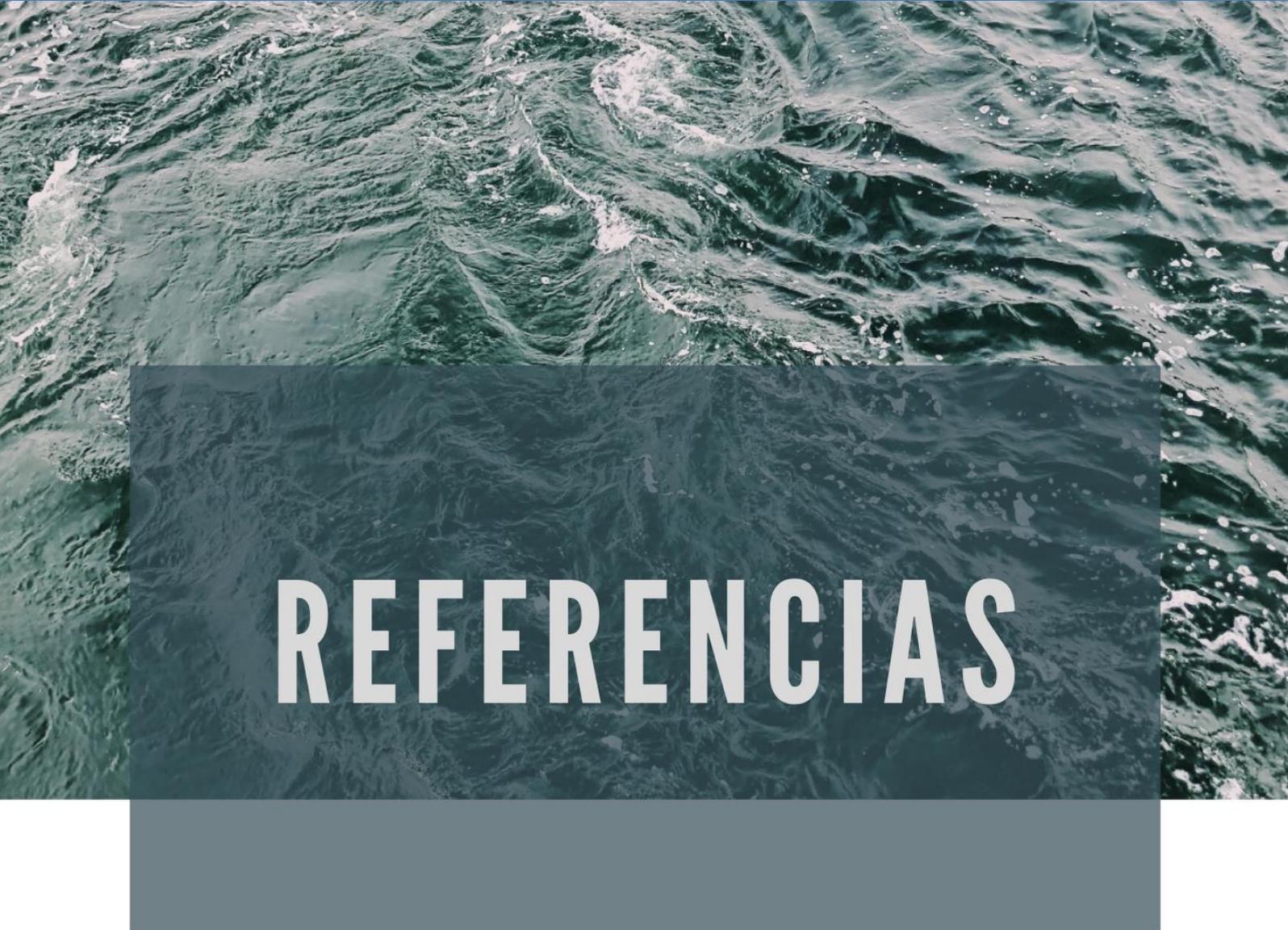
Al año siguiente volvió el buscador. Un novicio lo condujo a una tercera puerta de color dorado, hermosa y allí se encontró con otra inscripción que decía. “Sentid sólo lo necesario”.

Sí dijo él, mi mente se ha vuelto más silenciosa cada vez pero donde he tenido problemas ha sido con las emociones perturbadoras. Sensaciones en el estómago, en el cuerpo, angustia, ansiedad, tristeza y desasosiego. La gran mayoría de hombres y mujeres sienten de más. Esas emociones perturbadoras son innecesarias. Muchas de ellas son negativas y son las causantes del sufrimiento humano. El monje le dice que la forma de llevar este tema de forma correcta es expresando las emociones positivas y superiores y no vivir las emociones por pensamientos mecánicos. Las emociones son instrumentos de conocimiento. Sienta su cuerpo, sea consciente de su respiración y observe sus emociones. Sea consciente de ellas, de dónde provienen, qué las crea. No permita que las emociones afloren en usted de manera mecánica. Llanto fácil, molestias fáciles, estrés fácil, intolerancia fácil. No permita, para nada, que afloren en usted las emociones negativas, silencie la mente emocional y regrese dentro de un año. Dicho esto el monje se retiró.

Pasado un año volvió al templo y nuevamente se abrió la puerta ámbar de cristal. Pasa la segunda puerta, la tercera puerta y aparece un novicio con traje azafrán que lo guio hasta llegar a una cuarta puerta en la cual se leía la inscripción “La verdadera paz viene del silencio y el verdadero silencio es ausencia de ego”. Mientras leía la inscripción salieron a su encuentro siete monjes que lo invitaron a sentarse. El más anciano le dijo –se le nota a usted una paz plena ¿podría decirnos cómo es esto posible si usted no ha trabajado sobre esta inscripción de la cuarta puerta? – El buscador, emanando una gran paz le dijo – Ha sido una Gracia, una bendición o una recompensa producto de los esfuerzos anteriores al trabajar sobre el hablar externo, sobre el diálogo interno y sobre las emociones perturbadoras que acompañan estos

diálogos. Me ha sobrevenido la gracia, pues al caer los pensamientos, mi habla, mis emociones perturbadoras, cayó también el ego que usurpa al Yo verdadero. De esta manera he sentido esta gran Paz, esta gran Dicha que rebasa todo entendimiento.





# REFERENCIAS

## REFERENCIAS

(8 Noviembre, 2019) Alfred Nobel's will. NobelPrize.org. <https://www.nobelprize.org/alfred-nobel/alfred-nobels-will/>

(2017, Agosto) Aristóteles: un hombre de ley, paz y diálogo. Paz sin fronteras. <http://pazsinfronteras.org/aristoteles-un-hombre-de-ley-paz-y-dialogo/>

Colaboradores de Wikipedia. (2018) Felipe Mac Gregor. Wikipedia, La enciclopedia libre [Versión electrónica] [https://es.wikipedia.org/wiki/Felipe\\_Mac\\_Gregor](https://es.wikipedia.org/wiki/Felipe_Mac_Gregor)

Colaboradores de Wikipedia. (2019) Filosofía griega Wikipedia, La enciclopedia libre [Versión electrónica] [https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Filosof%C3%ADa\\_griega&oldid=120638942](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Filosof%C3%ADa_griega&oldid=120638942)

Colaboradores de Wikipedia. (2019) Jean-Paul Sartre. Wikipedia, La enciclopedia libre [Versión electrónica] [https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Especial:Citar&page=Jean-Paul\\_Sartre&id=120991110](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Especial:Citar&page=Jean-Paul_Sartre&id=120991110)

Etimología de Paz. Chile <http://etimologias.dechile.net/?paz>

(5 de Octubre, 2009) Facts on the Nobel Peace Prize. NobelPrize.org <https://www.nobelprize.org/prizes/facts/facts-on-the-nobel-peace-prize/>

Gutiérrez, G (2004, Octubre) La cultura de paz de Felipe Mac Gregor. ideele. Recuperado de <http://www.idl.org.pe/idlrev/revistas/166/mcgregor.pdf>

(2019, Agosto) Kant, la filosofía lo es todo. Filosofía & co. Recuperado de <https://www.filco.es/kant-filosofia-es-todo/>

(27 Febrero, 2017) Los beneficios de la Cromoterapia. Stellarwaves <https://stellarwaves.net/los-beneficios-de-la-cromoterapia-spanish/>

Luigi Santa María (8 Julio, 2014) La Ciencia tras el Color y las Emociones. Staff Creativa <http://www.staffcreativa.pe/blog/ciencia-color-emociones/>

Martínez Sánchez, José Manuel (2008) Buscando la paz interior. Recuperado de [https://www.budismolibre.org/docs/libros\\_budistas/Jose\\_Manuel\\_Martinez\\_Buscando\\_la\\_paz\\_interior.pdf](https://www.budismolibre.org/docs/libros_budistas/Jose_Manuel_Martinez_Buscando_la_paz_interior.pdf)

Morihei Ueshiba (2005) El Arte de la Paz. Recuperado de [http://www.acharia.org/downloads/El\\_Arte\\_de\\_la\\_Paz\\_Aikido\\_Spanish.pdf](http://www.acharia.org/downloads/El_Arte_de_la_Paz_Aikido_Spanish.pdf)

Pellini, C (2015) Sócrates, Platón y Aristóteles: Filósofos Griegos más importantes. Historia y Biografías. [Versión electrónica] [https://historiaybiografias.com/trilogia\\_1/](https://historiaybiografias.com/trilogia_1/)

Servicio Paz y Justicia. La paz es fruto de la justicia. Recuperado de <http://serpaj.org.ar/>

(2018) Símbolos de la paz. Unicef. Recuperado de <https://www.unicef.es/educa/blog/simbolos-de-paz>