

2025-10-17

Fomentar cultura de paz fortalece salud mental y convivencia universitaria

Autor: Clara Grande Paz

Género: Nota Informativa

<https://boletines.uam.mx/archivos/numero-642/>

Número 642

Carlos Contreras subraya que la Universidad debe formar ciudadanos críticos y empáticos

La cultura de paz es clave para prevenir la violencia y promover el bienestar emocional

La promoción de la cultura de paz dentro de las universidades además de contribuir a un mejor ambiente académico fortalece el bienestar emocional de la comunidad, explicó el doctor Carlos Contreras Ibáñez, investigador del Departamento de Sociología en la Unidad Iztapalapa de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

"No debemos naturalizar sentirnos mal o estar en un ambiente tóxico. La Universidad no solo debe formar profesionales para el mercado laboral, sino también ciudadanos capaces de reconocer cuando algo no es correcto", señaló en el programa radiofónico Voces de la UAM.

El investigador en psicología social destacó que la cultura de paz implica construir relaciones basadas en el respeto, la empatía y el reconocimiento de las diferencias, entendiéndolo que los conflictos son parte inherente de la convivencia humana.

"El desafío está en saber reconducirlos de manera constructiva, con estrategias y habilidades que permitan que todos salgan beneficiados", añadió en la emisión que se transmite en UAM Radio 94.1 FM.

En ese sentido, indicó que la cultura de paz es un conjunto de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos mediante el diálogo, la negociación y el respeto a los derechos humanos.

Subrayó que la salud mental debe entenderse no sólo como la ausencia de enfermedades, sino como la presencia de sentido de comunidad, autoconocimiento y autoaceptación.

El doctor Contreras Ibáñez explicó que el bienestar psicológico y la cultura de paz se retroalimentan mutuamente: "Una comunidad que promueve la paz fortalece su salud mental, y una comunidad mentalmente sana contribuye a la paz institucional".

Mencionó que factores como el entorno social, la herencia genética y las experiencias tempranas influyen en la construcción del bienestar emocional, pero enfatizó que ninguno de ellos determina el destino de una persona.

"Lo que realmente importa es la manera en que interpretamos el mundo. Podemos haber vivido experiencias difíciles, pero siempre existe la posibilidad de reinterpretarlas y construir algo diferente", afirmó.

Durante la entrevista en el programa conducido por Carlos Urbano Gamiz, el académico abordó el papel de las universidades ante fenómenos contemporáneos que afectan a las juventudes, como las identidades digitales, el aislamiento social y las nuevas formas de relación mediadas por redes sociales.

A propósito, comentó sobre la serie Adolescencia, que se encuentra en una plataforma de video bajo demanda, la

cual retrata problemáticas juveniles como el ostracismo o la exclusión. Aunque el contexto de la ficción difiere del latinoamericano, el profesor destacó la pertinencia de reflexionar sobre cómo los jóvenes viven el rechazo y la soledad en entornos hiperconectados.

"El aislamiento emocional, incluso dentro de una familia funcional, puede pasar desapercibido. Debemos estar atentos y acompañar a nuestros jóvenes para evitar que la exclusión se transforme en enojo o violencia", advirtió.

El doctor Contreras Ibáñez resaltó los esfuerzos de la UAM por atender estos desafíos a través de redes de investigación sobre cultura de paz y de programas de apoyo psicológico, como la línea institucional de atención UAM.

"Nuestra Universidad está haciendo un esfuerzo importante, pero debemos redoblarlo. Así como hace décadas se construyó un Sistema Nacional de Salud, hoy necesitamos un sistema sólido de salud mental, sobre todo para los más jóvenes", sostuvo.

Finalmente, el académico de la UAM hizo un llamado a la comunidad universitaria para mantener una atención colectiva y empática frente a las señales de alerta. "El aislamiento, los cambios drásticos de conducta o el abandono de actividades que antes generaban placer son focos rojos que no deben ignorarse. Debemos construir una red de acompañamiento mutuo entre estudiantes, docentes e instituciones", concluyó.