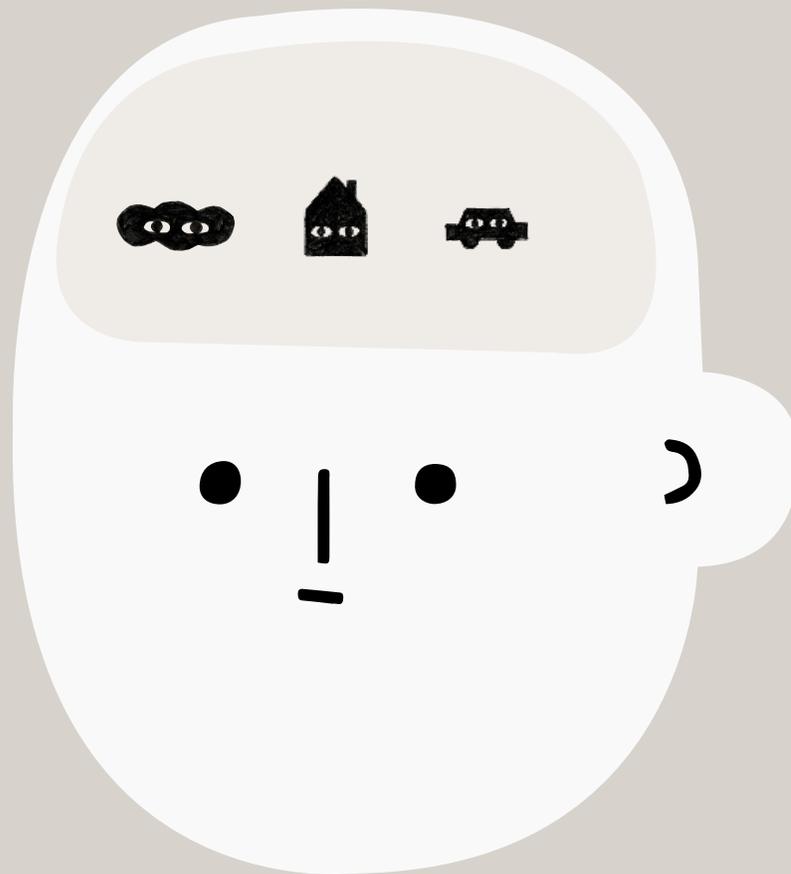


¿Vives en paz?

Sondeo para medir el nivel de percepción de paz en la vida personal, social y contextual. Realizado por Punto Medio. El arte de negociar, para conmemorar el Día Internacional de la Paz 2024.



PUNTOMEDIO.

EL ARTE DE NEGOCIAR

“Puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz”.

Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz, 1999

En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

¿Vives en paz?

Sondeo para medir el nivel de percepción de paz en la vida personal, social y contextual. Realizado por Punto Medio. El arte de negociar, para conmemorar el Día Internacional de la Paz 2024.

21 de Septiembre: Día Internacional de la Paz

Los Días Internacionales nos dan la oportunidad de sensibilizar y llamar la atención sobre temas relevantes para un país así como problemas sin resolver que precisan una puesta en marcha de políticas concretas.

Fue en el año 1981 cuando la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) estableció el 21 de septiembre como el día dedicado al fortalecimiento de los ideales de paz, tanto entre todas las naciones, así como exhortar a las naciones y personas a que abandonen las armas y reafirmen su compromiso de vivir en armonía unas con otras.

En Punto Medio. El arte de negociar conmemoramos este día con apoyo de las personas que participaron en nuestro sondeo, sus respuestas nos permiten reflexionar sobre lo que entendemos en esta sociedad por "vivir en paz". De lo anterior, ofrecemos interesantes resultados que por sí mismos visibilizan prácticas para vivir en paz en el día a día. Igualmente, a manera de aportación, daremos algunas recomendaciones y técnicas para aumentar la sensación de vivir en paz y bienestar.

En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

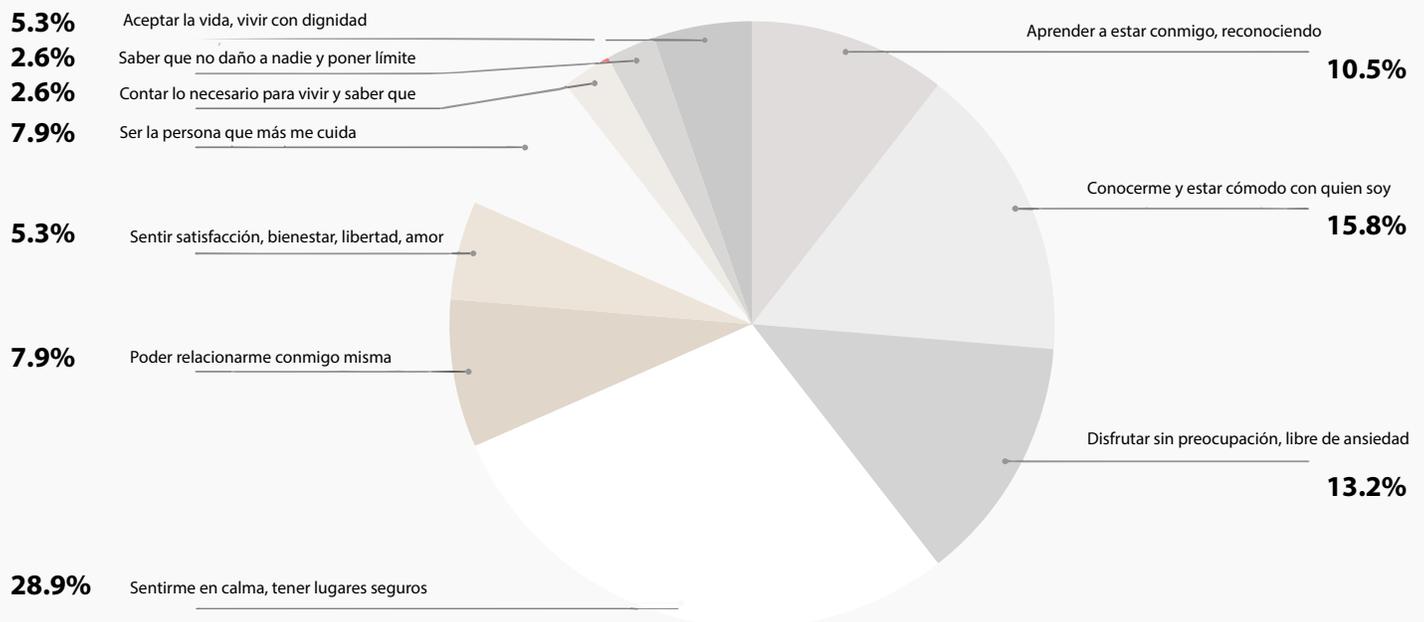
RESULTADOS DEL SONDEO

PARTICIPANTES

De las y los 38 participantes, encontramos que la mayoría (52.6%) se encuentra entre los 46 y 60 años de edad, luego le sigue el grupo de los 36 a 45 años con un 26.3%.

APARTADO 1: PAZ CON UNX MISMX

¿Qué significa para ti vivir en paz contigo mismo/a? es la primera pregunta abierta, para analizar las diferentes respuestas y tendencias, se diseñaron las siguientes categorías: La mayoría (28.9%) señala que sentir calma y contar con lugares seguros es vivir en paz. Para el 15.8% implica conocerse y estar cómodo con quien es, en un tercer lugar, con un 13.2% tenemos a las personas que viven en paz cuando están libres de ansiedad y disfrutan

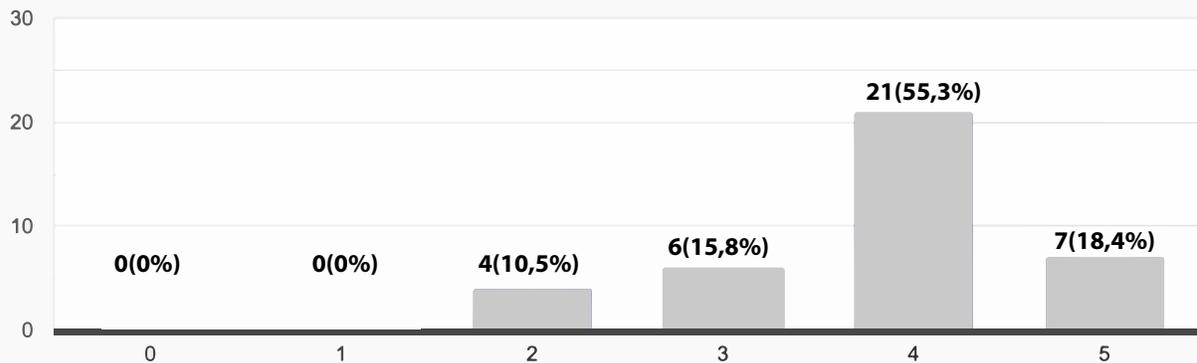


En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

En la pregunta 2 se hizo una autoevaluación del nivel de paz contigo mismo/a, encontrando que el 55.3% se califica con 4 de 5, es decir, con un Nivel Alto de sensación de paz, solo el 18.4% se siente en total paz consigo mismo(a).

2. Del 0-5 (cero es baja y 5 muy alta) ¿Cómo evalúas la paz contigo mismo/a?

38 respuestas



Respecto a los factores que alteran la paz interna, encontramos las siguientes principales categorías que se muestran en orden de prioridad.

1. *Mi economía o mi trabajo* ||||| 10
2. *Mi salud* |||| 6
3. *La situación política y la inseguridad* |||| 6
4. *Situaciones de pareja o familia* |||| 5
5. *Incertidumbre o la frustración por lo que no puedo conseguir* |||| 4
6. *No hay cosas que me afecten* ||| 3
7. *Autoexigencia* || 2
8. *No decir lo que siento* || 2

En esta lista observamos que la economía personal y los conflictos en el trabajo son los principales factores que roban tranquilidad en las personas, de ahí le siguen los asuntos de salud y la situación de inseguridad en el entorno. También tienen importancia los conflictos con pareja o familia y finalmente, aunque no es mayoría observamos como la incertidumbre, la autoexigencia y el no poder decir lo que se siente roba la tranquilidad personal. Al final daremos unas técnicas para una comunicación más efectiva.

En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

Factores que te hacen sentir en paz en tu entorno inmediato:

1. *Estar rodeada de personas que me quieren* ||||| 14
2. *Comunicarme y saberme escuchado* |||| 6
3. *Meditar y desconectarme* ||| 3
4. *Mi capacidad de resolver* ||| 3
5. *Seguridad laboral y mi tranquilidad económica* || 2
6. *Tener salud* || 2
7. *Escribir, leer, viajar* | 1
8. *Seguridad* | 1
9. *Mis perros* | 1
10. *Hacer ejercicio* | 1
11. *Cuidar a mis padres* | 1

Es muy interesante observar que de manera contundente, el contar con personas que te quieren da una sensación de paz y tranquilidad. Esto tiene una base en las neurociencias. Cuando estamos en presencia de una persona que nos brinda apoyo emocional, nuestro cerebro libera oxitocina, una hormona vinculada al apego y al bienestar. Este "neuroquímico del amor" ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, generando una sensación de calma y seguridad. Además, el sistema nervioso parasimpático se activa, disminuyendo la frecuencia cardíaca y promoviendo una respuesta de relajación.

La presencia cercana de un ser querido actúa como un regulador emocional, proporcionando consuelo y una sensación de pertenencia que nos protege del estrés y las amenazas percibidas. De lo contrario, la lejanía de las personas queridas o la soledad, nos activa cortisol, es decir, estrés, ansiedad, inquietud o tristeza. De lo anterior podemos decir que es una gran mentira la recurrida idea que "solo necesitas de tí mismo(a)".

En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

RECOMENDACIONES PARA VIVIR EN PAZ

Cuida tu salud personal con salud financiera.

Crea un presupuesto personal que te permita tener claridad sobre tus ingresos y gastos. Te ayudará a tener control sobre tus finanzas y reducirá el estrés asociado con la incertidumbre económica.

Trata de generar un fondo de emergencia para sentir un respaldo financiero ante imprevistos. Pon ese dinero en una cuenta que nunca toques.

Escribe lo que es una buena vida para ti, enlista lo que realmente necesitas tú para vivir así. Revisa porque es importante y deja fuera todo aquello que a ti no te haga sentido para sentirte feliz y abrazar tu vida; tal vez no necesitas todo aquello que dicta la publicidad, las redes o las personas de tu entorno. Luego puedes hacer un plan de acción para acercarte a esa manera de vivir.

Dosificate el mundo externo

Es fácil que las malas noticias estén a la orden del día y te impacten negativamente desde que te despiertas. Evalúa la dosis de información que puedes tolerar en el día a día, pues rebasar ese límite puede ir generando una sensación de trauma invisible, de desconfianza y desesperanza que luego se puede volver tu manera de pensar tu vida.

Vive más lento

Este estilo de vida promueve la calma y la atención plena, fomenta una mayor conexión con uno(a) mismo(a) y con el entorno, lo que resulta en un bienestar más profundo y sostenido. Es un mito y una trampa que nuestro éxito se mide en relación al nivel de saturación de actividades y supuesta productividad.

Mejores conversaciones para resolver conflictos

- Planea tus conversaciones difíciles con el siguiente esquema:
- ¿Cuál es el objetivo de la conversación?
- ¿Qué necesitas exactamente comunicar?
- Escribe cada uno de los puntos a tratar buscando una manera de no atacar a la otra persona.
- Busca el mejor momento para hablar, ambas partes deberán estar en buenas condiciones y disposición para escucharse (no uses el chat para aclarar conflictos).
- Ve a escuchar, no solo a hablar.
- Aterrícen en acuerdos viables para ambas partes.
- Si es necesario, escriban dichos acuerdos.

En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

APARTADO 3: PAZ CON EL ENTORNO GLOBAL

En este apartado se analizará la percepción de seguridad en el barrio como una forma de medir la relación con un espacio más amplio, los datos que encontramos es que la mayoría de las personas se sienten seguras o bien, neutrales. Sumando, es un 26% el porcentaje que siente inseguridad. Tal vez habría que explorar con más detalle si esto se debe a que cuentan con dispositivos o seguridad particular en su casa o colonia, o porque viven su vecindario como una verdadera comunidad segura, o bien, porque confían en la seguridad que ofrecen las instancias gubernamentales.

6. ¿Te sientes seguro y paz viviendo en tu barrio o colonia)

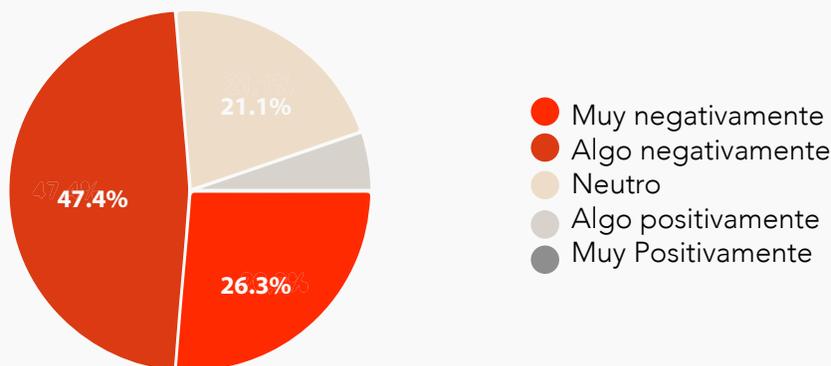
38 respuestas



Para cerrar el apartado del entorno global, indagamos sobre el efecto que tiene el factor político en la paz personal. Como se observa en la gráfica, tres cuartas partes señalan que si se ven afectadas, sólo una cuarta parte manifiesta neutralidad al respecto. Este tema sería interesante profundizar en otros espacios, pues desde hace tiempo se observa fuertes disputas en las redes y en grupos familiares o sociales por el hecho de pensar de manera diferente; parece que la simpatía -o no- por determinado partido político también se ha vuelto un campo de batalla. Más allá de la realidad social, lo lamentable es que no se pueda dialogar desde las diferencias.

7. Sientes que las decisiones políticas y sociales en tu ciudad/ país afectan tu paz personal?

38 respuestas



En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

PARTE FINAL: ¿QUÉ CAMBIARÍAS PARA TENER MÁS PAZ?

En primer lugar encontramos que las personas participantes harían cambios en el entorno social y resolver la necesidad de seguridad. Luego hablan de implementar prácticas de autocuidado, de mejores decisiones, así como de rodearse de personas amables sin necesidad de competir con ellas. Hay quienes hablan de fomentar la educación para la paz, así como del mejoramiento del entorno laboral. Aunque es minoría, es valioso que hay quienes hablan de la confianza ante la vida y de lo significativo que sería una sociedad libre de maltrato animal.

1. *Andar sin miedo a la inseguridad* ||||| 9
2. *Autocuidado, más conexión conmigo, con mis decisiones* |||| 6
3. *Rodearme de personas amables, honestas y menos competitivas* |||| 4
4. *Una educación que fomente la cultura de paz* ||| 3
5. *Mejorar el ambiente laboral* ||| 3
6. *Mejor comunicación* || 2
7. *Más equidad en las oportunidades* || 2
8. *Fluir más con lo que me sucede, confiar en el futuro* || 2
9. *Mejor economía* || 2
10. *Cero crueldad animal* | 1
11. *Más paciencia* | 1

CONCLUSIONES

En conclusión, los resultados del sondeo revelan que para la mayoría de las personas la paz es percibida como una sensación de calma, una experiencia que, si bien se reconoce como valiosa, requiere de la creación de espacios específicos para ser plenamente sentida.

Sin duda un factor que se subrayó fue el bienestar que provoca el estar cerca de personas queridas.

Los y las participantes destacaron que, a nivel personal, se sienten mayormente en paz consigo mismos(as), lo cual sugiere una capacidad interna para gestionar el bienestar emocional y mantener la tranquilidad personal en medio de las circunstancias. Sin embargo, lo político fue señalado como un área de preocupación.

La estabilidad económica y el ambiente laboral son áreas a trabajar para aumentar la paz en la vida cotidiana.

En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

Algunas técnicas de comunicación no violenta para resolver tus asuntos:

1. Observación sin juicios

Esta técnica consiste en describir lo que sucede sin interpretar ni emitir juicios sobre la situación o la otra persona. En lugar de etiquetar o acusar, se trata de observar objetivamente los hechos.

Ejemplo:

- Comunicación violenta: "Nunca me escuchas, siempre me ignoras."
- Comunicación no violenta: "He notado que cuando hablo, a veces no haces contacto visual ni respondes."

2. Expresar sentimientos genuinos

Es importante comunicar cómo te sientes sin culpar al otro. Al expresar sentimientos de manera clara y honesta, puedes evitar que la conversación se torne defensiva o conflictiva.

Ejemplo:

- Comunicación violenta: "Me haces enojar cuando llegas tarde."
- Comunicación no violenta: "Me siento frustrado cuando llegas tarde porque afecta nuestros planes."

3. Formular peticiones claras

En lugar de hacer exigencias o suposiciones, esta técnica consiste en hacer peticiones específicas y realizables que faciliten la solución de un problema o mejoren la situación.

Ejemplo:

- Comunicación violenta: "Deberías ser más considerado."
- Comunicación no violenta: "Me gustaría que me avises con antelación si vas a llegar tarde para que pueda ajustar los planes."

Estas técnicas fomentan una interacción basada en el respeto y la empatía, promoviendo un diálogo más constructivo.

¡Gracias a todas las personas que hicieron posible este sondeo!

Recuerda que si necesitas asesoría para resolver un conflicto o para aumentar el nivel de bienestar en tu vida, contáctanos.

#SiexisteunPuntoMedio

www.elartedenegociar.com

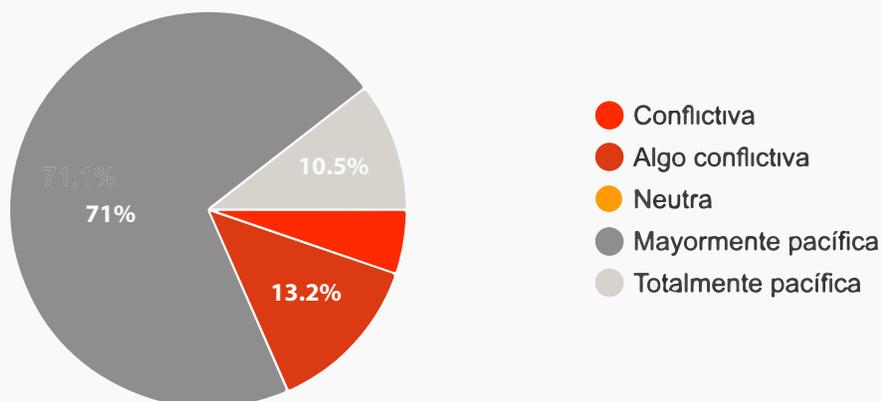
contacto@elartedenegocia.com

En el marco del **Día Internacional de la Paz** queremos medir qué tan en paz estás contigo y con tu entorno.

APARTADO 2: PAZ EN EL ENTORNO INMEDIATO

La mayoría de las personas participantes (71%) indica que su relación con el entorno actual es mayormente pacífica, esto es buena noticia si sumamos el 10% que está totalmente en paz con su entorno. Sin embargo, hay un porcentaje mínimo pero significativo que vive su relación con cierto conflicto.

4. ¿Cómo describirías tu relación actual con tu entorno cercano? (pareja, familia, en el trabajo, con vecinos) 38 respuestas



Factores que te hacen sentir en conflicto en tu entorno inmediato:

1. Conflictos en el trabajo **||||| 6**
2. La economía **||||| 6**
3. Mala comunicación **|||| 5**
4. La realidad abrumadora del país **|||| 5**
5. Desencuentros por las diferentes formas de pensar **|||| 4**
6. Vivir de prisa **||| 3**
7. Situaciones respecto a mis hijos **||| 3**
8. La vejez de mis papás **|| 2**

Una vez más observamos cómo la cuestión laboral y económica impactan en la sensación de bienestar y tranquilidad. Posteriormente señalan como la "mala comunicación" provoca malestares, así como las dificultades para convivir con diferentes formas de pensar. Finalmente, en este apartado se pone en evidencia las inquietudes que también viven las personas que están cuidando a alguien más.