

# UNIDAD 2. ¿QUÉ ES LA CULTURA DE PAZ?



# Cultura de paz: comprenderla para construirla

La cultura de paz es un conjunto de valores, actitudes, conocimientos y prácticas que permiten resolver los conflictos de manera pacífica, respetar los derechos humanos y promover la justicia social en todos los niveles de la vida. Lejos de ser un ideal abstracto, se trata de una forma concreta y necesaria de vivir con los demás, empezando por uno mismo.



# Paz positiva vs. paz negativa

## Paz negativa

El sociólogo Johan Galtung (1969) propuso una distinción fundamental entre paz negativa y paz positiva. La paz negativa se entiende como la mera ausencia de violencia directa (por ejemplo, peleas, guerras o agresiones), pero no necesariamente implica justicia ni armonía. Es una paz superficial, que puede esconder desigualdades, represión o miedo. En contextos de paz negativa, no hay guerra, pero puede haber exclusión, discriminación o corrupción normalizada (Harto de Vera, 2016).

## Paz positiva

En cambio, la paz positiva es una paz profunda y duradera, basada en la presencia activa de justicia social, equidad, bienestar emocional, participación y cooperación. No se trata solo de que no haya violencia, sino de que existan condiciones que permitan a todas las personas vivir con dignidad y plenitud. Esta paz promueve el respeto, la empatía, el diálogo y la transformación pacífica de los conflictos (Smolenski, 2025; Marej, 2022).

"La paz positiva representa las actitudes, instituciones y estructuras que crean y sostienen sociedades pacíficas" (Smolenski, 2025).

# Violencia directa, estructural y cultural



Galtung (1969) también propuso analizar la violencia en tres niveles:

Violencia directa: es la más visible. Incluye agresiones físicas, verbales, amenazas, tortura, guerras, asesinatos o cualquier acto que cause daño intencional. Siempre hay una víctima clara y un agresor identificable.

Violencia estructural: es una forma invisible de violencia que se manifiesta en las desigualdades sociales, económicas o políticas. Ocurre cuando las personas no pueden acceder a derechos básicos como salud, educación o vivienda, no por una agresión directa, sino por cómo está organizada la sociedad (La Parra & Tortosa, s. f.).

Violencia cultural: es aquella que justifica o legitima la violencia directa o estructural a través de creencias, valores, ideologías o símbolos sociales. Se manifiesta, por ejemplo, en el racismo, el machismo, la homofobia o la idea de que la violencia es "normal" o "necesaria". Esta forma de violencia se transmite en los medios, la religión, la educación y otras esferas culturales (Hinojosa-García & Vázquez-Gutiérrez, 2017).

Reconocer estas formas de violencia permite identificarlas en nuestras propias experiencias y contextos, y avanzar hacia una convivencia más justa.

# Cultura de paz en lo personal, relacional y social

## Nivel personal

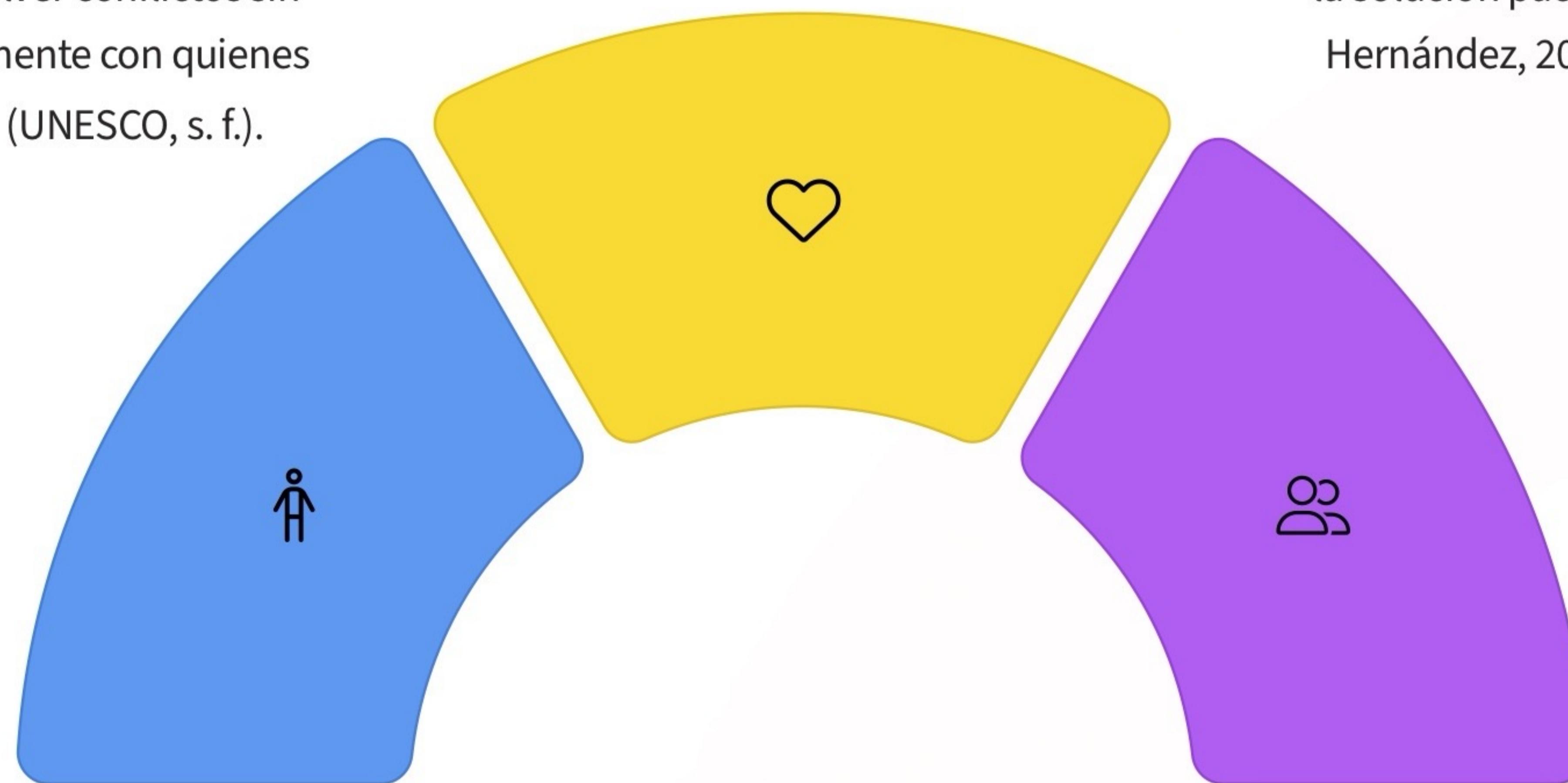
A nivel personal, implica cultivar valores como la empatía, la tolerancia, el respeto y la autorregulación emocional. Las personas que conocen sus emociones y actúan desde el respeto son capaces de resolver conflictos sin violencia y de convivir sanamente con quienes piensan o sienten distinto (UNESCO, s. f.).

## Nivel relacional

A nivel relacional, se trata de mantener vínculos respetuosos con los demás, practicar la escucha activa, la solidaridad, la comunicación assertiva y la cooperación. La familia, la escuela y el entorno social son espacios clave donde se aprenden y reproducen (o transforman) estas formas de convivencia (Hinojosa-García & Vázquez-Gutiérrez, 2017).

## Nivel social

A nivel social, la cultura de paz se relaciona con el compromiso colectivo para transformar las estructuras injustas y construir una sociedad más equitativa, donde se respeten los derechos humanos y se promueva la participación ciudadana. La cultura de paz no es solo la ausencia de guerra: es un proyecto social basado en la justicia, el respeto a la diversidad y la solución pacífica de conflictos (Avellaneda Hernández, 2024; Nueva Escuela Mexicana, 2025).



# Conclusión



## Autoconocimiento

Conocer nuestras emociones y valores



## Relaciones sanas

Comunicación y respeto mutuo



## Acción colectiva

Transformar estructuras injustas

Construir una cultura de paz no significa evitar los conflictos, sino aprender a enfrentarlos de manera no violenta, con justicia y respeto. Requiere autoconocimiento, relaciones sanas y acción colectiva. Para lograrlo, es necesario educar en valores, cuestionar las formas invisibles de violencia y comprometernos a transformar nuestro entorno desde lo cotidiano hasta lo estructural.



# Referencias

1. Avellaneda Hernández, A. (2024). La importancia de fomentar una cultura de la paz. *Saber Más*, (75).  
<https://www.sabermas.umich.mx/archivo/enterate/683-numero-75-enterate/1419-la-importancia-de-fomentar-una-cultura-de-la-paz.html>
2. Galtung, J. (1969). *Violence, Peace, and Peace Research*. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167–191.
3. Harto de Vera, F. (2016). La construcción del concepto de paz: paz negativa, paz positiva y paz imperfecta. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5832796>
4. Hinojosa-García, M. B., & Vázquez-Gutiérrez, R. L. (2017). La familia como elemento mediador entre la Cultura de Paz y la violencia cultural. *Revista Justicia*, Universidad Simón Bolívar. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/justicia/article/view/2901/4513>
5. La Parra, D., & Tortosa, J. M. (s. f.). Violencia estructural: una ilustración del concepto. Universidad de Granada.  
<https://www.ugr.es/~fentrena/Violen.pdf>
6. Marej, K. (2022). Paz positiva: propuestas para un paradigma integrador. *Revista Latinoamericana de Estudios de Paz y Conflicto*, 3(5), 53–74.  
<https://doi.org/10.5377/rldpc.v3i5.12456>
7. Nueva Escuela Mexicana. (2025). ¿Qué es la cultura de paz? Secretaría de Educación Pública.  
<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/contenido/colección/que-es-la-cultura-de-paz-3/>
8. Smolenski, L. (2025). Cuatro preguntas sobre La Academia de Paz Positiva de Rotary. Rotary International. <https://www.rotary.org/es/4-questions-about-rotary-positive-peace-academy>
9. UNESCO. (s. f.). La cultura de paz. Centro UNESCO. <https://www.centro-unesco.org/cultura-de-paz.php>