

EL IMPACTO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LA SALUD: LA MEDIACIÓN COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN

Mtra. María Imelda Ortega Vera

En la vida cotidiana, el estrés y la ansiedad se han vuelto problemas comunes que afectan tanto la salud física como emocional de muchas personas. Estudios han demostrado que cuando estos estados se prolongan, pueden derivar en enfermedades cardiovasculares, dificultades para dormir, debilitamiento del sistema inmunológico e incluso trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad crónica. Frente a este panorama, la mediación surge no solo como una forma de resolver conflictos, sino también como un método preventivo que ayuda a manejar las emociones y a mejorar las relaciones interpersonales.

Cuando pensamos en mediación, lo primero que suele venir a la mente es su uso en la solución de disputas legales o personales. Sin embargo, su impacto va mucho más allá. En los últimos años, se ha reconocido su valor en la prevención del estrés y la ansiedad, sobre todo en contextos donde las tensiones interpersonales pueden generar malestar.

El proceso de mediación ofrece un espacio seguro en el que las personas pueden expresar sus preocupaciones y emociones de manera estructurada. A través de herramientas como la comunicación asertiva, la escucha activa y la negociación colaborativa, los participantes aprenden a manejar conflictos de forma más saludable, evitando que las tensiones se acumulen hasta convertirse en una carga emocional difícil de sobrellevar.

Desde una mirada psicológica y social, la mediación aporta varios beneficios clave para reducir el estrés y la ansiedad como el disminuir la incertidumbre y la generación de seguridad.

Muchas veces, la ansiedad surge porque sentimos que no tenemos control sobre una situación. La mediación permite que las personas enfrenten los conflictos con mayor confianza, proporcionándoles estrategias para abordarlos de manera más predecible y ordenada.

Desde luego, la mediación puede ser vista como motor para mejorar el manejo emocional y autocontrol, ya que no se trata solo de llegar a acuerdos, sino de fortalecer la capacidad de reconocer y manejar las emociones propias y ajenas. Al aprender a empatizar y regular las reacciones emocionales, se reduce la carga negativa del conflicto y se genera una respuesta más equilibrada ante el estrés y la mejor atención a conflictos futuros, porque hay que recordar que el conflicto está presente en el transcurso de nuestras vidas.

El crear ambientes más saludables, tanto en el trabajo como en la familia y la comunidad, es uno de los retos más grandes que tenemos como sociedad, la mediación fomenta el diálogo y la colaboración, evitando dinámicas violentas que pueden generar ansiedad y afectar el bienestar general.

En cuanto a la resiliencia, la mediación tiene el potencial de que las personas participantes en la misma adquieren habilidades para manejar conflictos de manera estructurada y dialogada, desarrollan una mejor capacidad de afrontamiento ante futuros problemas, lo que reduce el impacto del estrés en su vida diaria.

Por todo esto, la mediación no debería verse únicamente como una herramienta para resolver problemas cuando ya han estallado, sino como una estrategia preventiva que puede cambiar la forma en que las personas y las comunidades manejan las tensiones del día a día. Su aplicación en ámbitos educativos, laborales, familiares y comunitarios puede ser clave para reducir los efectos negativos del estrés y la ansiedad, contribuyendo al bienestar integral y a la construcción de sociedades más armónicas.