

Boletín ELKARGUNEA Agerkaria

Red para la Promoción de la Convivencia en los Gobiernos Locales
Tokiko Gobernuetan Bizikidetzak Sustatzeko Udal Sarea

Nº. 137 JUN 2020

ARTÍCULO

Subjetibotasuna: "errealak ez da existitzen" /
Subjetividad: "lo real no existe"

FORMACIÓN

Cursos online 2020

Mediación Familiar 2020

LITERATURA AIPAMENA

"Si me escuchara,
me entendería"
Jacques Salomé

GIZAGUNE 3.0



Subjetibotasuna: "errealak ez da existitzen" Subjetividad: "lo real no existe"

Las maneras de experimentar y responder ante cualquier situación que se nos presenta en la vida, son diversas y variadas, cambian de una persona a otra y, cambian también, en la misma persona, en función de con quién o de qué manera se dé la situación. Puede variar mucho en función de lo que ocurre en el momento o del estado de ánimo que uno/a tiene en ese instante. A veces, ante una situación similar en la que anteriormente una/o se ve evitando o huyendo, en otro momento, se ve confrontando o se siente con apertura al diálogo y la negociación. Esto es porque lo emocional es fundamentalmente fluido y, por tanto, las personas, no somos estáticas, sino que nos vemos afectadas por multitud de factores que guían nuestro comportamiento en función de la situación y la vivencia que experimentamos de la misma.

**"Emozionala dena,
uneoro dago presente,
eta egoera bakoitzari
erantzuteko eragina du"**

Cuando hablamos de gestión de conflictos, estamos hablando, al mismo tiempo, de gestión de emociones. Lo emocional, está presente en todo momento e influye en la manera de responder a cada situación. Cuando algo nos enfada, el manejo de lo emocional a veces se vuelve denso y complicado, puesto que la ira, rabia, enfado, tristeza y este tipo de emociones asociadas a la gestión de los conflictos y problemas que nos generan malestar, nos resultan incómodas, difíciles de sostener e influyen en nuestro comportamiento y actitud.

Además, algo fundamental a tener en cuenta, es que **la vivencia sobre lo que ocurre, siempre es subjetiva y personal**, varía de una persona a otra, puesto que cada cual, interpreta el mundo desde su propio filtro de verdad, en el que influyen tanto la mochila histórica de experiencias vividas, como los valores adquiridos, la personalidad, el carácter y el propio mapa emocional de cada persona.

Teniendo en cuenta todo esto, nos lanzamos a hacer una afirmación compleja, pero lógica: **"lo real no existe"**, por eso es imprescindible acep-



Foto de Christian Wiediger

arnos subjetivos/as. Comprender la subjetividad de cada cual ayuda a cambiar la actitud ante una/o misma/o y para la vida. Entender cómo funcionamos, nos ayuda a conocernos, a comprendernos y a aceptarnos. Visibilizar y acoger que nuestra manera de funcionar y movernos en el mundo relacional está guiada por nuestro propio movimiento emocional, especialmente en situaciones de crisis, como lo son los conflictos que nos afectan, puede ayudarnos a pasar de la reacción a la respuesta, menos impulsiva, más saludable, para una/o misma/a y para la relación con la otra persona. Nos puede permitir pasar de una reacción desmedida y poco reflexionada a una respuesta asertiva y empática, en la que no se pierdan de vista ni se descuiden, las emociones de una/o misma/o, ni de la otra persona.

Por otro lado, se habla de la existencia de una negación de la subjetividad relacionada con el patriarcado, suponiendo como cierta esta visión habría una negación de la existencia de diferentes visiones sobre una misma situación. Sin embargo, aceptarnos diferentes y, por tanto, subjetivos/as, ayuda a entender que las relaciones se dan entre subjetividades, se trata de un intersujetivismo.

En la forma en la que percibimos e interpretamos el mundo y, por tanto, en la forma en la que nos relacionamos, hay un filtro importante, que es nuestro propio mapa emocional. Si llegamos a entender que cada persona elige (aunque sea en actos inconscientes) toda una colección de preferencias, podemos ir entendiendo cómo miramos, reaccionamos o respondemos. Por eso es tan importante y útil conocer nuestro mapa, nuestra configuración propia para entenderse a uno/a y para entender la manera en la que se relaciona con las otras personas.

El conocimiento de la propia configuración es una herramienta terapéutica de primer orden. Entender qué se está activando en mí con lo que me pasa es fundamental para decidir cómo respondo.

Cada persona es sensible a unas cosas e insensible a otras. De ahí que, la relaciones humanas, dadas entre la subjetividad de cada una/o, a veces se vuelvan complejas, especialmente, cuando la visión o vivencia de las distintas personas implicadas, es muy distinta, o incluso, contraria.

Se trata de un mapa multidimensional, con tres cerebros, (como explicamos en el post dedicado al tema de la complejidad emocional) que se mueve simultáneamente todo a la vez, dinámica y constantemente.

Al conocer cuál es el mapa subjetivo emocional, cada persona, puede entenderse de una manera más completa y esto permite que pueda cambiar, no la persona, sino la actitud que la persona tiene hacia la vida.

3 Valores psicoemocionales

En este sentido, existen **3 valores psicoemocionales fundamentales**, que cuanto más presentes están en una persona, contribuyen en su mayor bienestar.

1. Conciencia: ser consciente. Tiene que ver con el sistema motivacional de búsqueda. Se trata de estimular la curiosidad, la experimentación, la reflexión y aumentar la vivencia de las cosas. Ser consciente es algo dinámico y constante, es igual a estar despierta/o. Darse cuenta y poner atención son medios para lograr esto. Estar despierta/o y atenta/o.

2. Presencia: estar presente. Señala directamente al tiempo verbal **aquí y ahora**. No hay otra forma de estar presente que aquí y ahora. No se puede estar presente sin estar despierta/o.

3. Responsabilidad: hacerse responsable de lo que a una/o le pasa, siente, piensa. Hacerse responsable de la propia experiencia. Lo que no ayuda es transformar en culpa lo que ha de entenderse como responsabilidad. La culpa es una sensación narcisista omnipotente. La responsabilidad forma parte de la actitud de entender que, esto que me ocurre, forma parte de mi vida. Aunque sea desagradable, he de poder tomarlo en mis manos y encajarlo en mi historia antes de sacarlo afuera a través de acusaciones o proyecciones. Soy responsable de mí, por tanto, soy responsable de la manera en la que encajo lo que me pasa.

De esta manera, poder observarnos, entendernos y aceptarnos con toda nuestra complejidad, nos ayuda a manejar de mejor manera nuestro comportamiento. Entrenarnos con intención en la tarea de saber sobre nosotras/os mismas/os, nos ayuda a conocer y analizar nuestro propio filtro de verdad, nuestra configuración y nuestro mapa emocional, con la inevitable consecuencia de hacernos más libres para elegir la manera en la que deseamos movernos en la vida y responder ante las situaciones que en ella se nos presentan. ●



ONLINE Y EN CUALQUIER MOMENTO

Ahora ya puedes empezar a formarte desde hoy en cualquiera de nuestros cursos online

Desde hoy puedes inscribirte en cualquiera de nuestros cursos de modalidad online y empezar a formarte cómodamente desde tu casa y con tutoras que te ayudarán en el proceso.

En nuestra web encontrarás toda la información referente a los cursos, la metodología, los programas formativos... aprovecha esta oportunidad y fórmate online a tu propio ritmo.

www.fundaciongizagune.net/formacion

CURSO HOMOLOGADO DE MEDIACIÓN FAMILIAR 2020 / 200h (63h presenciales)

En Septiembre, comienza la 10ª edición de Mediación Familiar

Este curso semipresencial, homologado por el Gobierno Vasco, tiene como objetivo la capacitación de profesionales para el uso de la mediación como vía para la **gestión de los conflictos que surgen en el ámbito familiar**, a la vez que el fomento del estudio de la familia como una realidad que requiere una intervención específica y profesionalizada.

La obtención de este título da la posibilidad de registrarse en el Registro de personas mediadoras del Gobierno Vasco (Decreto 246/2012 de 21 de Noviembre del Gobierno Vasco) y del Ministerio de Justicia.

¿Te gustaría recibir información sobre nuestros próximos cursos en tu correo para no perderte nada?

“Si me escuchara, me entendería”

Comunicarse, relacionarse, compartir...: nada nos parece más importante ni más esencial para la existencia. Una de nuestras aspiraciones más vitales y profundas es tener la sensación de estar vinculados a un conjunto más amplio, de ser reconocidos e identificados, de pertenecer a un grupo, a una comunidad de lengua... Pero en ninguna parte aprendemos a comunicarnos: ni en familia ni, sobre todo, en la escuela. Para comunicarse con los demás, lo primero es saber comunicarse consigo mismo: he ahí la idea fundamental de este libro, que nos enseña algo tan esencial como es

encontrarnos con nosotros mismos y expresarnos tal como somos. Con demasiada frecuencia, tanto en nuestras relaciones de familia como en nuestras relaciones amorosas o de amistad, caemos en la doble trampa de acusar al otro y de autoacusarnos a nosotros mismos. Este libro nos ofrece una serie de instrumentos prácticos para llegar a ser mejores “compañeros de nosotros mismos y de los demás”.



Fitxa Teknikoa

IZENBURUA: “Si me escuchara, me entendería”

IDAZLEAK: Jacques Salomé / Sylvie Galland

ISBN: 9788429311891

URTEA: 2002

ORRIALDE KOPURUA: 312

EDITORIALA: Sal Terrae

Navegando por la red | JUNIO - EKAINA 2020

Los 7 sistemas motivacionales de Panksepp

Estado de alarma, crisis sanitaria, cuarentena, confinamiento...

El mapa de las emociones humanas

Investigadores de la Universidad de Aalto de Finlandia han desarrollado un interesante estudio sobre las emociones...

Guía para la desescalada

¿Nueva Normalidad? Distancias y medidas de higiene que jamás nos habíamos planteado...

¡Suscríbete a Boletín Elkargunea Agerkaria!

Además de [suscribirte al boletín](#) puedes mantenerte informado a través de las redes sociales de Fundación Gizagune. Además de los últimos números del Boletín de la Red Elkargunea, encontrarás las últimas publicaciones en el Blog oficial, información sobre las últimos cursos de formación y mucho más a través de nuestras redes sociales:

