

Boletín ELKARGUNEA Agerkaria



ISSN: 2174-2987

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

Nº. 140 SEPT 2020

ARTÍCULO

Erantzukizuna vs errua
/ Responsabilidad
vs culpa

FORMACIÓN

Mediación Familiar 2020
Cursos online 2020

LITERATURA AIPAMENA

"Antifrágil: las cosas
que se benefician
del desorden"

GIZAGUNE 3.0



www.elkargunea.net

Erantzukizuna vs errua Responsabilidad vs culpa

Desde que el COVID-19 invade nuestra rutina diaria, se habla constantemente de la responsabilidad social, responsabilidad individual.

¿Y de que se trata esto de la responsabilidad?

A los y las mediadoras nos suena mucho ya que es una de los pilares importantes en la resolución de los conflictos. De ello hablaremos más adelante.

Comencemos hablando de culpa, quizás si hablamos de ella, nos suene más.

¿Qué es la culpa?

Culpa es un sentimiento subjetivo, del que ya hemos hablado en otra ocasión. Es un sentimiento que tiene que ver con lo que hacemos. La culpa surge cuando es quebrantada una norma social. Dicho de otra forma, la culpa surge cuando lo que hacemos, o esto que hemos hecho, está reñido con el ideal que hemos interiorizado sobre lo que deberíamos haber hecho.

Cuando no asumimos eso que hemos hecho, cuando no nos responsabilizamos, lo que hacemos es, culpar a otras personas, quizás lo hagamos de forma inconsciente.

“... garrantzitsua da gertaeran parte hartu duten alderdi guztiak astertzea eta “errua” ez uztea senideari, bizilagunari...”

Por eso, en los conflictos es importante ver las partes implicadas y no dejar que la “culpa” recaiga en el familiar, en el vecino o vecina, en el jefe o la jefa, en la pareja etc. Y es importante que las personas aprendamos a no ver y buscar culpas, sino todo lo contrario, asumir la responsabilidad, la que a cada uno y a cada una nos toca. De este modo minimizaremos el daño que genera la culpa en el otro y en nosotros mismos.

La culpa genera rabia y tristeza. Por eso nos puede llevar al bloqueo y a paralizarnos. Es decir, impide el cam-



Foto de Anthony Tran

bio. Precisamente, cambio, lo que se pretende conseguir en momentos de conflicto y de crisis, como el que vivimos en este momento social.

Cambio es lo que se pretende conseguir fomentando la responsabilidad, contrario a la culpa.

También podemos decir que la culpa, nos genera más victimismo, tanto en las conductas que adoptamos, como en la narrativa de los hechos. Este es un elemento importante a tener en cuenta, y a evitar en la medida de lo posible, para ir generando sentimientos que nos lleven a la acción, al cambio, etc., y para ello, qué mejor que dejar de hablar de culpas y transformar el lenguaje y el pensamiento en responsabilidades.

Por tanto, poniendo la vista en otro lugar, decir que lo que alivia la culpa, es el arrepentimiento y la reparación,

el perdón, etc., puntos de los que ya se hablará en otras ocasiones.

Y ¿cómo regulamos la culpa?

Asumiendo la emoción y en este caso concreto que hablamos de culpa, examinaremos a situación que la ha provocado. Tendremos en cuenta que la culpa toca la autoestima y veremos los estímulos que había en la escena, es decir, las razones que causaron dicha emoción. Puede ser una situación que nos resulta familiar. No castigarnos, si es repetida la situación, aceptar que somos humanos y humanas, ayuda a no generar más culpa y a aliviar los pensamientos que nos bloquean y nos nublan la solución. Con lo cual perdonarse, también será una opción que nos abrirá la mente a soluciones y liberarnos la mochila de la culpa.

Relativizar lo ocurrido ayudará también, valorando si el sentimiento y lo ocurrido son proporcionales o por el contrario hay un desajuste, una exageración, etc., sobre todo cuando esa desproporción inclina la balanza hacia el lado de la culpa, del bloqueo, de la paralización... la balanza se inclina hacia el lado de ver trabas y no soluciones.

Responsabilidad para el cambio

Es importante conseguir el autocontrol y prever las consecuencias que ello nos ha provocado. Y por supuesto pensar en una misma o uno mismo, en nuestra responsabilidad sobre lo ocurrido o de lo que se ha ocasionado.

**“Erantzukizunak
aldaketara garamatza...”**

La responsabilidad nos mueve al cambio, nos ayuda a hacernos cargo de lo que vivimos y de las decisiones que tomamos.

La responsabilidad es mirar en global, que lo que yo hago influye en la otra persona y lo que la otra persona hace me afecta también a mí.

Cuando no se asumen responsabilidades esto nos genera impotencia y frustración por sentir la incapacidad de modificar situaciones, y/o nuestros propios comportamientos. Pero ser conscientes de que la capacidad de asumir responsabilidad tiene que ver con un proceso de aprendizaje y de crecimiento, y que la culpa también fue parte de nuestro aprendizaje, ayuda a liberar carga en la culpa.

La responsabilidad es la vía de la madurez. Nos da una visión más amplia de la situación, y por eso nos ayuda a ver el camino del cambio, a ver un amplio abanico de posibilidades para resolver los asuntos. La responsabilidad nos ayuda a hacernos cargo de los aspectos en los que hemos fallado. Necesitaremos de autoestima y de responsabilidad para no volver a caer en los mismos fallos o para aceptarlos, y para evitar que se repitan.

La responsabilidad es el motor social en momentos de crisis para que las situaciones cambien de forma, se consigan nuevas soluciones sostenibles y satisfactorias para todos y todas. Y en caso de no funcionar, seguir entre todos y todas, buscando lo que si sea mejor para la ciudadanía.

La responsabilidad tiene que ver con todo lo que hablamos en nuestros blogs y en mediación, tiene que ver con comunicar, con informar, con reflexionar, con asumir, con escuchar, con sostener y transitar emociones que nos hacen sentir, estar vivos y buscar un mundo mejor y más humano.●

ÚLTIMAS PLAZAS

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

El 11 de septiembre finaliza el plazo de recepción de matrículas

Septiembre está a la vuelta de la esquina, si te interesa la mediación familiar y buscas un curso con el que poder profesionalizarte e inscribirte como persona mediadora en el registro, este es tu curso. Un curso semipresencial, homologado por el Gobierno Vasco, pensado para la capacitación de profesionales para el uso de la mediación como vía para la gestión de los conflictos que surgen en el ámbito familiar.

Infórmate de la flexibilidad de pago del curso, ahora puedes abonar la matrícula desde la web de Fundación Gizagune y pagar el curso a plazos.

www.fundaciongizagune.net/formacion



FÓRMATE A TU RITMO

Empieza a formarte desde hoy en cualquier lugar y a tu propio ritmo

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

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.

¿Te gustaría recibir información sobre nuestros próximos cursos en tu correo?

“Antifrágil: las cosas que se benefician del desorden”

En su libro *El cisne negro*, Taleb planteó un problema (el de las repercusiones que causan las cosas que nadie puede prever...) y en *Antifrágil* nos ofrece una solución definitiva: cómo obtener beneficios del desorden y el caos, al tiempo que nos protegemos de las fragilidades y de los acontecimientos adversos. Lo que Taleb denomina “lo antifrágil” va más allá de lo robusto, puesto que se beneficia de los shocks, las incertidumbres y del estrés, del mismo modo que los huesos humanos se robustecen cuando están sometidos al estrés y a la tensión. Lo “antifrágil” necesita el desorden para sobrevivir y florecer.

Taleb se centra en la incertidumbre como algo deseable, incluso necesario, y propone que las cosas se construyan de una forma antifrágil. Lo antifrágil es inmune a los errores de predicción.

Sumamente ambicioso y multidisciplinario, nos ofrece un programa sobre cómo comportarnos—y prosperar—en un mundo que no comprendemos, y que es demasiado incierto como para que intentemos comprenderlo y predecirlo. El mensaje de Taleb, documentado e ingenioso, es revolucionario: Lo que no es antifrágil perecerá con toda seguridad.



Fitxa Teknikoa

IZENBURUA: “Antifrágil: las cosas que se benefician del desorden”

IDAZLEAK: Nassim Nicholas Taleb

ISBN: 9788449328640

URTEA: 2013

ORRIALDE KOPURUA: 656

EDITORIALA: Paidós Ibérica

Navegando por la red | SEPTIEMBRE - IRAILA 2020

De la culpa a la responsabilidad

La culpa es un verdadero veneno en la vida de cualquier persona....

Significado de Responsabilidad

Responsabilidad es el cumplimiento de las obligaciones, o el cuidado al tomar decisiones o realizar algo...

Antifrágil. Las cosas que se benefician del desorden

El lector podría quedarse fácilmente sin adjetivos a la hora de describir el nuevo libro de Nassim Nicholas Taleb...

¡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:

