



Tokiko Gobernuetan Bizikidetzaren Sustatzeko Udal Sarea

CONTENIDO

ARTÍCULO

Los tres filtros de Sócrates / Socratesen hiru iragazkiak

LITERATURA

AIPAMENA

"La inutilidad del sufrimiento"

FORMACIÓN

Especialización en
Mediación Familiar

2017-2018

GIZAGUNE 3.0

"Los tres filtros de Sócrates"

"Socratesen hiru iragazkiak"

"En la antigua Grecia, Sócrates fue famoso por su sabiduría y por el gran respeto que profesaba a todos. Un día un conocido se encontró con el gran filósofo y le dijo:

- Maestro ¿Sabes lo que escuché acerca de tu amigo?

- Espera un minuto - replicó Sócrates. Antes de decirme nada, quisiera que pasaras la prueba de los 3 filtros a lo que vas a decirme.

- Primero el filtro de la verdad ¿Estas absolutamente seguro de que lo que vas a decirme es cierto?

- No, realmente sólo escuche sobre eso y....

- Esta bien, dijo Sócrates, entonces realmente no sabes si es cierto o no.

- Ahora permíteme aplicar el segundo filtro, el filtro de la bondad,

¿Es algo bueno lo que vas a decir de mi amigo?

- No, por el contrario....

- Entonces, deseas decirme algo malo sobre él, pero no estas seguro de que sea cierto...

- Pero podría querer escucharlo porque queda un filtro: el filtro de la utilidad. ¿Me servirá de algo saber lo que vas a decirme de mi amigo?

- No, la verdad que no....

- Bien, concluyó Sócrates, si lo que deseas decirme no es cierto, ni bueno e incluso no es útil ¿Para que querría saberlo?

Puede que ya conocieras este cuento que acabas de leer, o quizás no. Lo que sí es seguro es que más de una vez alguien ha querido contarte algo sobre otra persona



"Aldeengan beraien posizioak baietzatzeko beharra sortzeko joera dute gatazkek."

Photo by Ben White on Unsplash

y lo que te contaba resultó ser algo negativo, poco contrastado y nada útil para ti.

Nuestras relaciones con los demás están muy marcadas por lo que otras personas piensan sobre ellos. Irremediablemente, transmitimos nuestros juicios y nuestras opiniones sobre otras personas, influyendo así en la imagen que otros crean.

Besteekin ditugun harremanak, pertsonak haiei buruz pentsatzen dutenaz oso baldintzatuta daude

Hay una frase interesante que dice algo así como:

"Lo que Juan dice de Pedro dice más de Juan que de Pedro"

¿Qué significa? Significa que cada vez que hablamos de otra persona, hablamos de lo que es importante para nosotras. De nuestros juicios, de nuestras opiniones, de lo que nos preocupa o nos enfada.

Por eso, muchas veces es importante escuchar lo que los demás nos cuentan sobre otras

personas como una descripción de quien habla, y no como una descripción de la persona sobre la que se habla.

"Juanek Pedrori buruz dioenak, gehiago dio Juani buruz Pedrodi buruz baino"

Dime qué opinas de los demás y te diré cómo eres.

Estas situaciones en las que alguien nos cuenta algo sobre otra persona es común y cotidiana, y podríamos decir que la mayor parte de las veces carece de trascendencia.

No obstante, en situaciones de conflicto, la cosa es diferente. **Los conflictos tienden a generar la necesidad en las partes de confirmar sus propias posiciones**, de demostrar que están en lo correcto y que la parte contraria está equivocada.

El problema llega cuando intentamos no sólo demostrar que la otra parte está equivocada, sino que empezamos a transmitir que, a parte de estar equivocada, es una mala persona y tiene intenciones oscuras.

Es en este proceso en el que comúnmente, iniciamos una maniobra de búsqueda de aliados que nos apoyen, nos den la razón y nos hagan sentir "el calor" que necesitamos. Este proceso suele tener como objetivo el desprestigio de la otra persona, y para ello, recurriremos a conversaciones en las que seleccionaremos información, contando ejemplos y situaciones que demuestren lo mala persona que es nuestro adversario.

Este proceso, que al ser aquí leído puede parecer maquívico, es más normal de lo que pudiera parecer. Podríamos incluso decir que responde a una tendencia natural, de necesidad de protegernos.

Para aquellas personas que forman parte del conflicto es muy difícil detectar o darse cuenta de la forma en la que participan de este juego de búsqueda de alianzas y de creación de enemigos. La mentalidad de lucha hace que se normalicen este tipo de conductas.

Quienes observamos desde fuera, quienes sostenemos un nivel de implicación emocional inferior sí debemos ser capaces de frenar este tipo de comentarios, comprendiendo que en muchas ocasiones son más fruto de una necesidad que de una realidad.

Por eso, nos parecen adecuados los tres filtros de Sócrates como forma de limitar comentarios que sólo generen un mayor nivel de nivel de conflicto.

Así que ya sabes. En la Plaza, en el Patio o en la máquina de café, haz que los mensajes pasen por los tres filtros antes de llegar a ti:

El filtro de la verdad.

El filtro de la bondad.

El filtro de la utilidad.

Especialízate en Mediación Familiar

CURSO HOMOLOGADO DE ESPECIALIZACIÓN EN

Mediación familiar

200 h
63h presenciales

CONTENIDOS 2017-18

- ▷ La familia. Ciclos evolutivos, roles y aspectos psicológicos.
- ▷ El conflicto: origen y concepto.
- ▷ La gestión del conflicto: modalidades alternativas de solución de conflictos.
- ▷ El conflicto en el ámbito familiar: conflicto de pareja, intergeneracional y en procesos de adopción.
- ▷ La Mediación familiar: teoría general.
- ▷ La Negociación: principios y herramientas.
- ▷ Régimen jurídico de la Mediación familiar.
- ▷ Módulo práctico: técnicas y habilidades de la persona mediadora.



Valido para la inscripción en el **Registro de Personas Mediadoras del País Vasco y del Ministerio de Justicia** (Decreto 246/2012 de 21 de Noviembre del Gobierno Vasco)

AÚN QUEDAN PLAZAS DISPONIBLES

Queda menos de un mes para que finalice el plazo de inscripción para el curso de especialización semipresencial de Mediación Familiar 2017 - 18. Este es un curso homologado que es válido para acceder al **Registro de Personas Mediadoras** del País Vasco y del Ministerio de Justicia. ¡No pierdas la oportunidad de especializarte en mediación e infórmate!

[Ver programa >](#)

www.fundaciongizagune.net/formacion



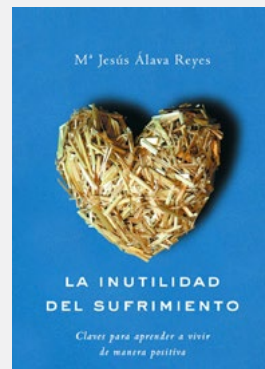
LITERATURA ✿ APAIMENA

La inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de manera positiva.

¿Alguna vez ha pensado cuántas ilusiones y esperanzas se pierden cuando sufrimos, cuánta energía desperdiciamos? ¿Cree que se justifica tanto dolor y ese frecuente sentimiento de malestar? ¿Es acaso la felicidad tan imposible?

A pesar de que muchas personas se sienten prisioneras de su forma de ser o de actuar, de sus nervios o de los errores que quieren evitar y con los que tropiezan una y otra vez, no hay nada que justifique ese encadenamiento, ese sufrimiento tan inútil como prolongado. Aprender a vivir de manera positiva es encaminarnos hacia la ilusión.

M^a Jesús Álava, con más de veinticinco años de experiencia en el ámbito de la psicología, reúne en este libro sugerentes reflexiones, pautas de comportamiento, ejercicios de autocontrol y numerosos testimonios que nos van explicando cuáles son las claves para no entender la vida como una tragedia, sino como un presente, lleno de oportunidades, que hay que aprovechar día a día.



Fitxa Teknikoa:

✿ **Izenburua:** "La inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de manera positiva."

✿ **Idazleak:** María Jesús Álava Reyes

✿ **ISBN:** 9788497342513

✿ **Urtea:** 2004

✿ **Orrialde Kopurua:** 348

✿ **Editoriala:** La esfera de los libros



Bizagune 3.0

navegando por la red... {septiembre ✿ iraila}

2017

✿ ¿Cómo de fuerte es el acuerdo de paz en Colombia?

Colombia is six months in to a peace deal intended to end 50 years of conflict... ▶

✿ Un manual para el diálogo democrático

Esta publicación recoge los contenidos del curso virtual realizado... ▶

✿ Red de trabajo para los diálogos productivos

Entendemos por diálogos productivos aquellos que tienen la capacidad... ▶

¡No te pierdas nada!



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 los últimos cursos de formación y mucho más a través de las redes sociales:



Si deseas recibir el Boletín Elkargunea o bien darte de baja, envía un e-mail a: admin@gizagune.net

Edición y Dirección



www.fundaciongizagune.net

www.elkargunea.net