

Boletín Elkargunea Agerkaria

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

Nº. 118 NOV 2018

ARTÍCULO

Zalantzarako prest? /
¿Te atreves a dudar?

FORMACIÓN

Cursos online 2019

LITERATURA AIPAMENA

El cerebro idiota

GIZAGUNE 3.0



Zalantzarako prest? ¿Te atreves a dudar?

Nuestra percepción es imperfecta, y eso es algo que ya no podemos poner en duda (sí, la tuya también).

Inventar realidades, así como tomar decisiones antes de contar con todos los datos, nos proporciona una enorme ventaja evolutiva (Matute, 2018). También es cierto que todo ello, y más en la sociedad actual, dará lugar a grandes errores.


Existe una tendencia de configuración que nos lleva a fiarnos de nuestros sentidos. En un mundo de cavernícolas, esto podía funcionar, y gracias a ello hemos evolucionado. Hoy en día, la recomendación general de la psicología de la percepción es dudar, dudar y dudar.

**“Errealitatea era zabal
eta egoki batean
ikusteko gaitasunak
mugatzen dituen isuriak
existitzen dira.”**

Existe una serie de sesgos que limitan nuestra capacidad para percibir la realidad de una manera amplia y adecuada. Estos sesgos, que se acentúan en situaciones de alta emocionalidad, aparecen en situaciones de conflicto, complicando aún más la situación y facilitando la construcción de discursos reduccionistas.

Cuando caemos en el modo amenazado o dañado, activamos un tipo de pensamiento conocido como pensamiento primario (Beck, 2010). Se activa cuando consideramos que nuestros intereses vitales están en juego (casi siempre psicológicos en la sociedad del bienestar) y puede desactivar o reducir nuestra capacidad de pensamiento reflexivo.

El pensamiento y las percepciones sesgadas o distorsionadas quedan encerradas en un entorno mental que se va estrechando en respuesta a una amenaza real o imaginaria. Este rígido marco es el responsable de gran parte del odio y violencia que aparecen en las situaciones de conflicto (Beck, 2010).



“... nahiz eta gure oroitzenen oso ziur egon, ez dira gertatutakoaren argazki bat...”

Foto de Cody Davis

Incluso la memoria es altamente imperfecta. Las investigaciones de Elizabeth Loftus han demostrado que **por muy seguros/as que estemos de nuestros recuerdos, éstos no son una foto de lo ocurrido**, sino algo más mucho más parecido a una construcción.

Los sesgos cognitivos

Veamos a continuación algunos de los **sesgos cognitivos** que nos llevan a estrechar las posibilidades y limitar una visión amplia y facilitadora en situaciones de conflicto:

- **Sesgo autoreferencial o egocéntrico**: es la tendencia a interpretar de forma exagerada las situaciones basándonos en nuestro propio marco de referencia (Beck, 2010). Solemos observarnos a nosotros mismos como el centro de una trama en la que somos el centro de lo que ocurre.

- **Sesgo de atribución**: también conocido como sesgo de correspondencia, es la tendencia o disposición de la gente a sobrevalorar los motivos personales internos a la hora de explicar un comportamiento observado en otras personas, infravalorando por

el contrario motivos externos como el rol o las circunstancias, para este mismo comportamiento.

- **Sesgo de disponibilidad**: cuanto más presente esté una idea o pensamiento en nuestra mente, más directamente influirá en nuestras decisiones y nuestra percepción de la realidad. El riesgo, en estos casos, es que de tanto repetir una idea, ésta pasa a estar muy presente en nuestra mente, de tal forma que acaba siendo difícil saber si es o no real.

- **Sesgo de confirmación**: consiste en la tendencia que tenemos todas las personas a buscar información que confirme nuestras hipótesis en vez de buscar información que nos ayude a falsearlas (Matute, 2018).

- **Sesgo de grupo o de consenso**: cuando estamos en grupo, dejamos que sea éste quien decida por nosotros/as, siendo muy difícil ofrecer opiniones que lleven al contrario a la idea dominante (¿recuerdas el cuento del Traje nuevo del emperador?, pues es un ejemplo perfecto).

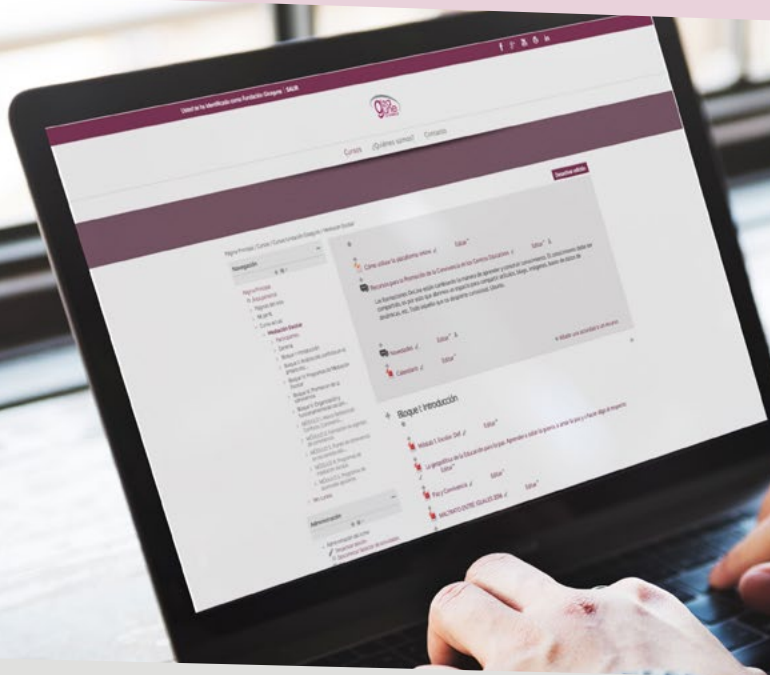
Sería interesante pararnos a pensar si, cuando estamos en conflicto, este tipo de pensamiento nos está llevando a escalar nuestros niveles de rabia y enfado.

A pesar de que creamos que estas situaciones de conflicto nos obligan a tomar decisiones rápidas, quizás es justo en estos momentos cuando debemos tomarnos el tiempo necesario para tratar de comprender la situación, contrastándola con personas que no formen parte de nuestro grupo.

El problema suele estar en que creemos que esto de los sesgos es algo que le pasa al resto de personas, pero “nunca a mí”. Es lo que se conoce como **Meta Sesgo**.

¿Te atreves a ponerte en duda? •

Bibliografía: Nuestra mente nos engaña: sesgos y errores cognitivos que todos cometemos. Helena Matute (2018) El País.



CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE 2019

En el mes de enero de comienza el primero de nuestros cursos online de 2019.

Si te interesa la mediación, la promoción de la convivencia y la gestión de conflictos, ya puedes preinscribirte en cualquiera de nuestros 3 cursos de modalidad online. Al preinscribirte recibirás información mensual sobre las fechas de inscripción, formalizaciones de matrícula...

www.fundaciongizagune.net/formacion

| 28 ENERO 2019

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE
Mediación y promoción de la convivencia en el ámbito escolar (200h)

| 25 FEBRERO 2019

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE
Mediación y gestión de conflictos en el ámbito de las organizaciones (200h)

| 25 MARZO 2019

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE
Mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario (200h)

¿Te gustaría recibir el Boletín Elkargunea?

Si te interesa la gestión de conflictos, la mediación, la promoción de la convivencia, la cultura de paz... Suscríbete y recibe en tu correo el Boletín Elkargunea mensualmente.



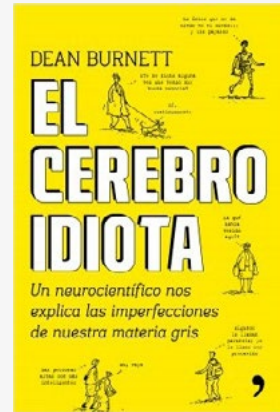
El cerebro idiota

Un neurocientífico nos explica las imperfecciones de nuestra materia gris

En *El cerebro idiota*, el neurocientífico Dean Burnett nos hace de guía en esta visita a los entresijos de nuestra misteriosa y traviesa materia gris. Durante el camino, explica las imperfecciones del cerebro humano en todo su esplendor y cómo influyen estas en todo lo que decimos, hacemos y experimentamos. Fundamentado en los estudios de los grandes expertos en la materia y escrito con

un estilo muy ameno, este libro es idóneo para cualquiera que se haya preguntado alguna vez por qué su cerebro parece empeñado en sabotearle la vida y qué demonios habrá ahí dentro.

Fitxa Teknikoa



IZENBURUA: "El cerebro"

IDAZLEAK: Dean Burnett

ISBN: 9788499985404

URTEA: 2016

ORRIALDE KOPURUA: 408

EDITORIALA: Ediciones Temas de Hoy

Navegando por la red | **NOVIEMBRE - AZAROA 2018**

Así funciona la mediación, una técnica poco conocida para resolver conflictos de pareja

Una persona neutral...

Mediación Familiar

El Servicio de Mediación Familiar es un servicio público, voluntario y gratuito que consiste en la intervención de terceras personas imparciales y expertas...

La actualidad de la mediación: ¿Crisis o avance?

Desde que nació el marco legislativo con el Real Decreto Ley (RDL) 5/2012 -de fecha 5 de marzo de 2012- sobre la...

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

