

# Boletín Elkargunea Agerkaria

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

Nº. 129 OCT 2019

## ARTÍCULO

Bitartekaritza: teknika heredatuak / Mediación: técnicas heredadas

## FORMACIÓN

"15 horas de resiliencia" con Jordi Grané

Cursos online 2020

## LITERATURA AIPAMENA

"200 Tareas en terapia breve"

## GIZAGUNE 3.0



www.elkargunea.net

## Bitartekaritza: teknika heredatuak Mediación: técnicas heredadas

Una de las primeras cosas que aprendemos cuando empezamos a formarnos en el ámbito de la mediación y la gestión de conflictos es el hecho de que no debemos intentar convertirnos en terapeutas, ni tratar de convertir una sesión de mediación en un espacio de intervención terapéutica.

No es necesario haber estudiado psicología para intervenir de forma eficaz, aunque son muchas las herramientas que ésta y sus enfoques aportan y que pueden ser utilizadas para alcanzar nuestro objetivo: el avance hacia una solución dialogada que se adapte a las necesidades de las partes.

Hoy nos paramos a mirar, un poco de cerca, algunas de las herramientas que la **Terapia Breve Estratégica** y su prima, la **Terapia Centrada en Soluciones** nos pueden ofrecer. Un enfoque desde el cual los problemas se ven como producto de la interacción entre la persona y la realidad.

Tomando como base la **Teoría General de Sistemas y el Constructivismo**, el foco se pone en la percepción que las personas tienen de la realidad. Se

entiende que son las personas quienes construyen su propia realidad, seleccionando y organizando el mundo en base a sus propias experiencias.

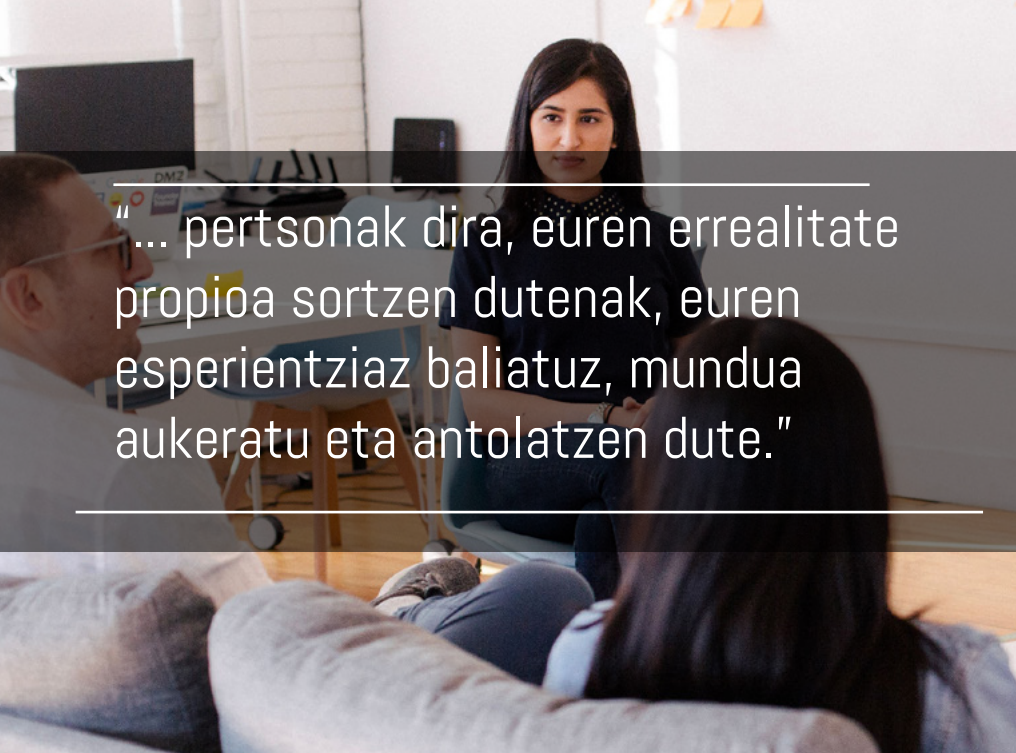
Veamos de forma breve y adaptándolas a la gestión de conflictos algunas de las técnicas que estos enfoques nos pueden aportar.

### Técnicas heredadas

#### Analizar las soluciones intentadas

La mayor parte de los conflictos en los que intervenimos se mantienen y escalan, paradójicamente, debido a los intentos de solución activados por cada una de las partes. Una denuncia a la policía, la prohibición de salir de casa a un adolescente, una reunión de vecindad sin una de las partes presentes... todas ellas son ejemplos de cómo intentando buscar soluciones, los problemas se agravan.

Analizar estos intentos nos ayudará también a entender qué acciones debemos evitar y qué alternativas nos ayudarán a caminar hacia una solución dialogada que tenga en cuenta los intereses de las dos partes.



“... pertsonak dira, euren errealitate propioa sortzen dutenak, euren esperientziaz baliatuz, mundua aukeratu eta antolatzen dute.”



### Pregunta Milagro

Quizás la más conocida de las técnicas sea la de la Pregunta Milagro. Formulada por Steve de Shazer, es una estrategia que sirve para realizar una proyección de futuro. Se solicita a las partes que imaginen un futuro sin el problema, para trabajar a posteriori la manera de alcanzar ese futuro y las acciones necesarias para llegar a él.

“Imagina que esta noche, mientras estás durmiendo, sucede una especie de milagro y los problemas que te han traído aquí se resuelven, no como en la vida real, poco a poco, sino de repente y de forma milagrosa. ¿Qué cosas diferentes notas a la mañana siguiente para saber que ese milagro se ha producido? ¿Qué ha cambiado?...”

### Trabajo sobre excepciones

nuevamente, Steve de Shazer, define excepciones como aquellas situaciones en las que el problema no aparece. Si el problema es que el compañero actúa de manera egoísta y no colaboradora, la excepción será la actitud de colaboración.

Las excepciones pueden ayudar, por un lado, a ampliar una narrativa de conflicto centrada únicamente en la carencia y el daño vivido. Por otro, ayuda a comprender cuáles son las situaciones que debemos ampliar con el objetivo de desescalar la situación de conflicto.

### Elogios

El elogio consiste en reconocer aquello que está funcionando, tanto en cada una de las partes, como en la relación que las mismas establecen en el proceso de mediación. Se trata de resaltar lo que está facilitando el avance del proceso, los esfuerzos que las personas están haciendo...

“A lo largo de estas sesiones nos ha sorprendido el valor que estáis teniendo a la hora de exponer vuestras necesidades. A pesar de lo dura que puede ser esta situación para cada uno/a de vosotros/as, estáis demostrando un verdadero interés por buscar soluciones”

### Las preguntas de escala

Como suele ser normal, las personas que asisten a un servicio de mediación, asisten a la primera sesión

con un elevado nivel de emocionalidad. De tal manera que tienden a olvidar algunas situaciones, enfocando el discurso únicamente en aquello que consideran central o teniendo dificultades para explicar el proceso del conflicto... Una de las maneras que tenemos para ayudar a comprender mejor la situación y las necesidades de las partes, es recurrir a las preguntas de escala. Son preguntas que ayudan a concretar y facilitan el avance:

- Del 1 al 10, ¿cuánto está afectando esta situación a su día a día?
- Siendo el 10 la mejor la situación y el 1 la peor, ¿en qué número se encuentra ahora mismo?
- ¿Qué necesitaría para llegar hasta un 7?

Estas son, de una manera muy abreviada y simplificada, algunas de las técnicas propuestas por este modelo.

---

“... eredu honen interesgarria; testuinguru ez klinikoetan ezartzeko aukera duela.”

---

Quizás, lo interesante de este modelo es la posibilidad de aplicación a contextos no clínicos. Su énfasis en los recursos y en las posibilidades, así como su enfoque colaborativo hacen que sea un modelo lleno de técnicas interesantes para aplicar en

mediación. •

Mark Beyebach. Introducción a la terapia breve centrada en las soluciones. Recuperado de <https://www.psyciencia.com/wp-content/uploads/2012/12/TERAPIA-BREVE-CENTRADA-EN-LAS-SOLUCIONES.pdf>

Ortega Bellé, Belén y Pérez Salmón, Concha. La táctica del cambio. Introducción a la Terapia Breve Estratégica. ISSN 1989-3906

R. Fish, J.H Weakland, L.Segal (1994) La táctica del cambio. Cómo abreviar la terapia. Barcelona. Editorial Herder.

## 15 HORAS DE RESILIENCIA

Cómo vivir y sobrevivir en tiempos de incertidumbre. Acciones para construir la resiliencia en el hogar, la escuela y el trabajo. Con Jordi Grané.



La incertidumbre permanente y la emergencia son las dos características centrales del tiempo que vivimos. Si esa es la única certeza, ¿cómo hemos de actuar en ese mundo incierto? ¿Cómo podemos vivir, sobrevivir, educar, divertirnos, discutir, trabar amistades, tomar decisiones, organizarnos, hacer política, dirigir una aula... en estas condiciones de complejidad, volatilidad, incertidumbre, y ambigüedad? La respuesta es la resiliencia: cuando la sorpresa es la nueva normalidad, resiliencia es la nueva habilidad.

Bilbao: 29 y 30 de noviembre

Precio: 187€

Límite de asistencia: 30 personas

## CURSOS ONLINE 2020

Ya puedes preinscribirte en los cursos online para el próximo año, ¡infórmate!

- Mediación y promoción de la convivencia en el ámbito escolar - Enero 2020
- Mediación y gestión de conflictos en el ámbito de las organizaciones - Febrero 2020
- Mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario - Marzo 2020

## 200 Tareas en Terapia Breve

200 tareas en terapia breve es una «caja de herramientas» que pone a disposición de los psicoterapeutas de cualquier orientación un arsenal de recursos técnicos y las claves prácticas para aplicarlos con éxito ya sea en familias, parejas o individuos. Cada una de las tareas se presenta en forma de ficha, encabezada por una serie de símbolos que informan rápidamente de sus características fundamentales. Además, se discuten sus indicaciones y contra-indicaciones, qué tener en cuenta a la hora de utilizarla y sus posibles variantes. Aunque la mayoría de las tareas descritas en este

libro se inscriben en la tradición sistémica, estratégica y centrada en soluciones, se adaptan también ejercicios procedentes de la hipnosis, la terapia cognitivo-conductual y la Psicología Positiva. Más de doscientas propuestas terapéuticas para propiciar el cambio en psicoterapia.



Navegando por la red | OCTUBRE - URRIA 2019

### ¿El mediador nace o se hace?

La pregunta que titula este post es bastante frecuente en formaciones a futuros mediadores...

### Guía: "Cómo resolver conflictos familiares"

A lo largo de su vida, las familias deben hacer frente a diversas situaciones de dificultad, que si no se resuelven adecuadamente producen mucho...

### Los mediadores de cerca Amediar con... Anna Vall Rius

Anna Vall Rius es profesora asociada de Medios Alternativos de Resolución de Conflictos y Victimología...

## ¡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:

