

Boletín Elkargunea Agerkaria

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

Nº. 133 FEB 2020

ARTÍCULO

Kristal ilunak /
Cristales oscuros

FORMACIÓN

Cursos online 2020

LITERATURA AIPAMENA

“El antídoto: felicidad
para gente que no
soporta el pensa-
miento positivo”

GIZAGUNE 3.0



www.elkargunea.net

Kristal ilunak Cristales oscuros

Probablemente esta no será ni la primera, ni la última vez, que dedicamos este boletín a reflexionar sobre cómo **nuestra forma de ver el mundo afecta a nuestra forma de comportarnos con él.**

Si en la base de la convivencia está la manera en la que nos relacionamos con las personas que nos rodean, un poco más abajo se encuentra la forma en la que observamos y leemos lo que ocurre a nuestro alrededor.

En espacios de convivencia y de relaciones positivas somos capaces de hacer lecturas amplias de lo que ocurre. Lecturas que promueven la empatía, la comprensión de los errores de las otras personas o la justificación de lo que en otros casos consideraríamos una ofensa.

No obstante, en ocasiones nuestra visión del mundo se ve reducida a pensamientos rumiantes que dan vueltas y vueltas sobre la misma idea una y otra vez.

Sin saber aun si es causa o consecuencia de la situación de conflicto (probablemente hablemos de circularidad), aparecen una serie


de distorsiones que derivan en la simplificación de la realidad. Estos pensamientos, conocidos como distorsiones cognitivas, nos llevan a seleccionar la información que confirma nuestras creencias.

“... distortsio horiek egotea, narratiba zabal eta sortzaile baten presentzia zailtzen du...”

Así, en caso de conflicto, el hecho de que estas distorsiones estén presentes, dificultan la presencia de una narrativa amplia y generadora que facilite la gestión del mismo.

¿Cuáles son estas distorsiones y cómo nos afectan?

1. **Pensamiento todo o nada:** consiste en la tendencia a evaluar las relaciones personales recurriendo a categorías extremas. Por ejemplo, puedo pensar que si esa persona con la que me llevo tan bien, muestra su desacuerdo conmigo en un tema par-



“... arazoa dudan persona horiek gaiztoak dira eta bizitza ezinezko bihurtu nahi didate.”

ticular, ya no le caigo bien. Ese vecino que hasta ahora había sido tan amable, pasa a ser un maleducado por no haberme saludado cuando nos cruzamos por la calle.

2. Generalización excesiva: hace referencia a eso que nos pasa cuando, una vez ha ocurrido algo, tenemos la certeza de que esto volverá a ocurrir, añadiendo la idea de que es algo que nos ocurre todo el tiempo. Podemos observarla cuando pensamos que todo el mundo está en nuestra contra, cuando en realidad sólo hemos tenido una discusión con una persona del vecindario.

3. Filtro mental: se da cuando elegimos un detalle negativo de cualquier situación y nos fijamos exclusivamente en él, percibiendo así que toda la situación es negativa. Pensemos, por ejemplo, en ese vecino que tras encontrar su buzón abierto, empieza a pensar que “en esta comunidad no te puedes fiar de nadie”.

4. Descalificar lo positivo: cuando hemos llegado a la conclusión de que alguien no es de fiar, o que no merece nuestro respeto, empezamos a convertir en negativo todo aquello que provenga de esta persona. Así, incluso si alguien nos da los buenos días, diremos que lo hace sólo para quedar bien, o si limpia la escalera del portal diremos que está intentando engañar al resto.

5. Lectura de pensamiento: imagina que caminas por tu calle y te cruzas con una vecina que parece ir muy concentrada y no te saluda. Es fácil que lleguemos a la conclusión errónea y apresurada de que “me ha ignorado, eso es que no le caigo bien”. El problema no es el pensamiento en sí, sino el hecho de que éste te predisponga a una actitud poco amistosa con esta vecina en el futuro.

6. Razonamiento emocional: ocurre cuando suponemos que nuestras emociones negativas reflejan nece-

sariamente lo que son las cosas en realidad. Sería algo así como pensar que si lo sientes, es porque es verdad: “Estoy enfadada contigo, lo que es la prueba de que eres una mala persona que quiere dañarme”.

Estas son algunas de esas distorsiones que aparecen en situaciones de conflicto y que nos llevan a conclusiones casi siempre reduccionistas y confirmatorias de nuestra hipótesis: la otra persona/grupo lo está haciendo mal, yo/mi grupo lo estoy/estamos haciendo bien.

Cuando estamos en conflicto, nos ponemos unas gafas con cristales oscuros, que no dejan pasar imágenes que contradigan nuestra creencia principal: **esas personas con las que tengo el problema son malvadas y sólo quieren hacerme la vida imposible.**

La convivencia implica la aceptación de la divergencia, la apertura a lo diferente. Supone perder el miedo y poner en valor lo diferente, comprendiendo que incluso cuando la otra persona se comporta de una manera inesperada, podemos dialogar y tratar de entender sus motivos.

Todas las personas caemos en estas distorsiones, cometiendo el error de reducir nuestra visión del mundo y cerrando puertas a posibilidades que vayan más allá de la situación de conflicto.

Quizás, a veces, estaría bien pararnos a pensar en cuáles de estas distorsiones están presentes en nuestras narrativas y de qué manera podríamos ampliar nuestros discursos, dando cabida a nuevas realidades facilitadoras del diálogo y la convivencia.

Y en tu caso, ¿cuáles son las distorsiones cognitivas en las que más veces caes? ¿Eres capaz de reconocerlas? •

MEDIACIÓN Y GESTIÓN DE CONFLICTOS EN EL ÁMBITO DE LAS ORGANIZACIONES

El día 24 de febrero dará comienzo la 3ª edición este curso online de 2020.

Este curso tiene una duración de 200 horas las cuáles podrás ir completando a tu ritmo a través de la plataforma online. La formación consta de 5 módulos con ejercicios y materiales complementarios que se irán subiendo según la calendarización planeada.

Un curso que te da la opción de organizar tu tiempo de la manera que mejor se adapte a ti. ¡Infórmate!



| 23 MARZO 2020

Mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario

Enfocado a formar a profesionales que puedan realizar intervenciones eficaces en la comunidad, fomentando y promoviendo acciones basadas en el diálogo que promuevan relaciones efectivas y para la mejora de la calidad de vida en las comunidades.

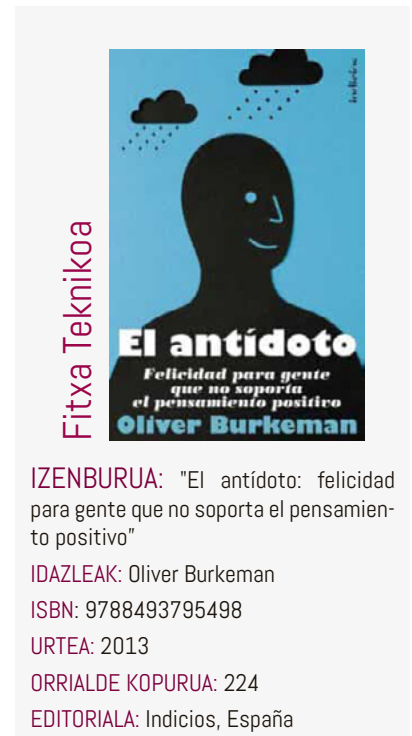
¿Te gustaría recibir nuestras próximos cursos de formación en tu correo para no perderte nada?

Si te interesa la gestión de conflictos, la mediación, la promoción de la convivencia, la cultura de paz... Suscríbete a nuestra lista de mailing para recibir nuestros últimos talleres gratuitos online, cursos online de especialización y cursos prácticos en tu correo.

El antídoto: felicidad para gente que no soporta el pensamiento positivo

¿Y si tanta búsqueda de la felicidad nos estuviera haciendo desgraciados? Esta es la provocadora premisa del último libro de Oliver Burkeman, una joya que ha sido reseñada en las principales publicaciones estadounidenses y que ha despertado gran interés en los medios de nuestro país antes incluso de su aparición. En una civilización como la nuestra, empeñada en borrar el fracaso del mapa, Burkeman llega con un mensaje totalmente distinto: la búsqueda ansiosa de la felicidad solo conduce a la infelicidad. A lo largo de las páginas de esta obra

adictiva, tan sabia como mordaz, Burkeman recurre a la sabiduría de psicólogos y budistas, filósofos y maestros espirituales, expertos en terrorismo y asesores de grandes empresas para mostrarnos el verdadero camino a la felicidad: el "pensamiento negativo", aquel que pasa por aceptar la inseguridad, la incertidumbre y ciertas dosis de pesimismo. Un libro soberbio, convincente y profundo cuya lectura nos enriquece y, por qué no, nos ayuda a ser más felices.



IZENBURUA: "El antídoto: felicidad para gente que no soporta el pensamiento positivo"

IDAZLEAK: Oliver Burkeman

ISBN: 9788493795498

URTEA: 2013

ORRIALDE KOPURUA: 224

EDITORIALA: Indicios, España

Navegando por la red | FEBRERO - OTSAILA 2020

Cómo te engaña tu cerebro: el ABC y las distorsiones cognitivas

En esta píldora voy a contaros algo que he explicado cientos (o miles) de veces a mis pacientes en los últimos años...

Buscar la felicidad con el mapa equivocado

A continuación, algunas creencias cuestionables o poco útiles para poseer ese objeto de deseo llamado felicidad....

La mente nos engaña (y no nos damos cuenta)

No todo es lo que parece. Basta con un sencillo experimento para comprobarlo...

¡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:

