

Boletín Elkargunea Agerkaria

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

Nº. 134 MAR 2020

ARTÍCULO

Batez bestekoaren gainerik / Por encima de la media

FORMACIÓN

Curso de mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario 2020

Curso 12h de Resiliencia

LITERATURA AIPAMENA

“Cambia el chip: Cómo afrontar cambios que parecen imposibles”

GIZAGUNE 3.0



www.elkargunea.net

Batez bestekoaren gainerik Por encima de la media

El equipo de la Fundación Gizagune es un equipo comprometido con la Cultura de Paz, la Convivencia y con la gestión positiva de los conflictos.

Llevamos ya años trabajando en el ámbito de la Mediación y la Gestión de conflictos y cada una de nosotras interviene día a día en situaciones de conflicto en las que encontramos a personas que muestran **altos niveles de dolor y preocupación por la situación que les ocupa.**

Creemos firmemente en la utilidad de las herramientas que utilizamos para el abordaje de esas situaciones y disfrutamos acompañando en espacios de diálogo en los que poder generar nuevas conversaciones que faciliten la búsqueda de soluciones adecuadas.

**“... badira modu
sistematikoan
errepikatzen diren
portaera joerak.”**


No obstante, nos interesa también **trabajar habilidades y estilos relacionales que prevengan la escalada de esas situaciones de conflicto.**

La promoción de la convivencia, el conocimiento mutuo, la aceptación de la diferencia... todos estos elementos deben ser trabajados a fin de construir un entorno de relación positiva que evite la aparición de conflictos escalados de difícil gestión.

Aunque cada conflicto es diferente, es cierto que **existen tendencias de comportamiento que se repiten de forma sistemática.**

Con mucho sentido del humor, solemos decir en las formaciones que, cuando analizamos la narrativa que las personas ofrecen ante una situación de conflicto, encontramos siempre tres elementos que se repiten:

- “Yo lo estoy haciendo todo muy bien”
- “La otra persona lo está haciendo todo muy mal”
- “Lo he intentado todo pero la otra persona no quiere resolver el problema”



“... gure ezaugarri positiboak
puzten ditugu eta gure
nolakotasun/ekintza
negatiboak minimizatzen
ditugu.”

Foto de Noah Buscher

Con ello, pretendemos compartir una tendencia que encontramos en nuestro día y que se acentúa en situaciones de conflicto: **exageramos nuestras cualidades positivas y minimizamos nuestras cualidades/acciones negativas.**

Este efecto, que se conoce como el **efecto del Lago Wobegon** consiste en creer que, en general, estamos por encima de la media en actitudes, aptitudes, habilidades...

Se ha encontrado, por ejemplo, que el 95% de las personas que conducen considera que lo hace mejor que la media (¿a ti también te pasa?).

Muchísimos vamos por la vida dando por supuesto que en lo esencial tenemos razón, siempre y acerca de todo: de nuestras convicciones políticas e intelectuales, de nuestras creencias religiosas y

morales, de nuestra valoración de los demás, de nuestros recuerdos, de nuestra manera de entender lo que pasa. Si nos paramos a pensarlo, cualquiera diría que nuestra situación habitual es la de dar por sentado de manera inconsciente que estamos muy cerca de la omnisciencia.

-Kathryn Schulz-

De la misma forma, observamos cómo en situaciones de conflicto, **las personas tendemos a creer que nuestras acciones han sido más honestas**, menos dañinas o más ajustadas a la realidad que las de los demás.

Entendemos que nuestros comportamientos en conflicto se justifican por la necesidad de defendernos de un ataque, sin darnos cuenta de que esas mismas “defensas” serán vividas por la otra parte como un ataque.

Esta idea, tan normalizada y arraigada puede derivar en la escalada del conflicto, así como en la dificultad para reflexionar sobre nuestro propio papel en el desarrollo del mismo.

Nos parece importante tomar conciencia de la circularidad de las relaciones y reconocer que también **yo podría haber hecho algo diferente**, que quizás también yo he hecho cosas que no han facilitado la situación... quizás así evitemos encontrar algunas situaciones de divergencia.

En fin, se trata de **aprender a ver que no siempre el cambio está en la otra persona** y reconocer que, en una situación de conflicto, yo también me he equivocado.

La próxima vez que pienses que lo estás haciendo mejor que otra persona, pregúntate si estás bajo el Efecto del Lago Wobegon.●

MEDIACIÓN Y GESTIÓN DE CONFLICTOS EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

El día 23 de marzo dará comienzo la 4ª edición este curso online de 2020.

Un curso 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.

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.

Un curso que te da la opción de organizarte según tus horarios de la manera que mejor se adapte a ti. ¡Infórmate!

12 HORAS DE RESILIENCIA

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



Bilbao: 15 y 16 de mayo

Precio: 100€

Límite de asistencia: 35 personas

La incertidumbre permanente y el fatalismo son las dos características centrales del tiempo que vivimos. Si esa es la única certeza, ¿cómo hemos de actuar en ese mundo incierto y fatalista? ¿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; cuando la fatalidad es la nueva normalidad, resiliencia es la nueva habilidad.

¿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.

“Cambia el chip: Cómo afrontar cambios que parecen imposibles”

¿Padecemos una resistencia natural al cambio? ¿Por qué nos oponemos a cualquier modificación de nuestra rutina diaria, de nuestros hábitos y costumbres?

Lo cierto es que, a pesar de que a lo largo de nuestra vida aceptamos cambios cruciales, tales como el matrimonio, los hijos, la incorporación a las nuevas tecnologías o los desafíos de nuevos empleos, algunos hábitos nos resultan innegociables y, por más que queramos, no conseguimos erradicarlos.

En resumen, hay cambios fáciles y cambios extremadamente difíciles: ¿en qué se diferencian? Los psicólogos han demostrado que existen dos mecanismos distintos de toma de decisiones en nuestro cerebro: el racional y el emocional. El primero es lógico, estratégico, reflexivo, y el segundo es intuitivo e impulsivo. Uno quiere un cuerpo escultural y aprovechar el tiempo para aprender idiomas, y el otro quiere comerse una tarta y ver un rato la televisión. El racional se opone con firmeza a cualquier cambio en la rutina, el emocional ansía tener siempre nuevos retos.



IZENBURUA: "Cambia el chip: Cómo afrontar cambios que parecen imposibles"

IDAZLEAK: Chip Heath y Dan Heath

ISBN: 8498750865

URTEA: 2011

ORRIALDE KOPURUA: 312

EDITORIALA: Gestión 2000

Navegando por la red | MARZO - MARTXOA 2020

El efecto 'mejor que la media'

Muchos son los estudios que han demostrado que las personas tienden a exagerar sus propias aptitudes...

¿Cómo utilizamos la licencia moral?

La licencia moral es una especie de crédito que todos acumulamos y que con frecuencia solemos utilizar....

Cómo afrontar los cambios | Pilar Jericó

Una charla de Pilar Jericó en TED Gran Vía... ¿Quién tiene el miedo al cambio?

¡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:

