

# Boletín Elkargunea Agerkaria

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

Nº. 135 ABR 2020

## ARTÍCULO

Osasun-alarmako bizikidetzak / Convivencia en alarma sanitaria

## FORMACIÓN

Cursos online 2020

Curso 12h de Resiliencia

## LITERATURA AIPAMENA

“Nuestra mente nos engaña: sesgos y errores cognitivos que todos cometemos”

## GIZAGUNE 3.0



www.elkargunea.net

## Osasun-alarmako bizikidetzak Convivencia en alarma sanitaria

Hemos comenzado la tercera semana de confinamiento y ahora más que nunca hemos de promocionar la convivencia y ejercer la responsabilidad. El confinamiento en nuestras viviendas debido a la alarma sanitaria está poniendo de manifiesto la solidaridad y el apoyo de los diferentes vecindarios, sin embargo, esto no debe ocultar que también está evidenciando dificultades de convivencia, muchas menos numerosas, pero no por ello menos complicadas.

“Berrogeialdia salbuespenezko egoera bat da, gutako inor ez da horretarako prestatuta egon. Logikoa da, eta ziurgabetasuna ez da lagun ona izaten horrelakoetan.”

Una cuarentena es una situación excepcional para la que ninguno de nosotros ni nosotras se había preparado. Es lógico, y la incertidumbre no suele ser buena compañera en estos casos.

El confinamiento nos obliga a estar todo el día en casa, altera nuestros ritmos de vida y también la percepción

de lo que sucede en nuestro entorno más próximo. Si extrapolamos el malestar que nos produce estar confinados, sin un horizonte temprano a la vista, a una comunidad en la que su vecindad coexiste sin convivir, el resultado puede ser dañino y generar conflictos. Y es que el confinamiento nos viene muy bien para recuperar esos hobbies a los que no podemos prestar atención el resto del año pero de igual forma este período desata nuestra irritabilidad, magnificamos los ruidos y tenemos menos paciencia, detallan los expertos.

Esto es: mientras el ruido incrementa, la paciencia disminuye, siendo posible incluso que mientras el ruido incrementa, la paciencia disminuye, siendo posible incluso que aparezca una tendencia de aumentar la percepción y la sensibilidad a escuchar los ruidos y sonidos que vienen de los otros pisos.

Estaremos más susceptibles e irritables y es probable que agudicemos nuestros sentidos, percibiendo de una manera más clara aquellos ruidos que nos molestan.



Foto de Marcial Guillén - EFE

---

“... gure osasun  
mentala pazientzia  
eta ulerkotasunean  
oinarritzeaz gain  
kooperazioa eta  
elkartasunean ere  
oinartu behar dela.”

---

Más que nunca, nuestro bienestar depende de cómo nos comportemos en nuestras casas, de tomar conciencia de que nuestra salud mental depende ahora tanto de la paciencia y la comprensión como de la conciencia y la cooperación.

La solidaridad empieza en tu propia casa. Si vives en un edificio recuerda que hay personas que viven arriba, que viven al lado, que viven debajo. Puede que ahora te des cuenta de lo importantes que son nuestras relaciones, de la importancia que tiene poder conversar con las personas a las que aprecias, saludar a vecinas y vecinos de tu barrio, entrar a la panadería sin prisa y hablar del tiempo con la persona que te atiende.

---

“Elkartasuna zeure etxean  
bertan hasten da.”

---

Poner en valor las relaciones es algo muy positivo, por eso, te recomendamos que, incluso sin salir de casa, las sigas cuidando.

Para ello, recogemos unas pautas básicas para promocionar la convivencia y la responsabilidad.

- Intenta caminar con zapatos que no golpeen o hagan mucho ruido.
- Establece horas límite para las actividades libres (incluso si practicas boxeo en casa, no antes de las 09'00 ni después de las 21'00).
- Si tienes niños/as y vas a bailar y a saltar, intenta que sea en un cuarto con alfombra. Inventa un pasillo lleno de mantas que ayude a frenar el ruido.
- Cuidado al rodar las sillas. No nos damos cuenta, pero la persona de abajo lo oír con mucha potencia.
- Sabemos que te encanta la música, pero si te gusta oírla muy alta, ¿podrías ponerte cascos?
- La radio es una maravillosa compañera de piso, asegúrate de que sólo se oye dentro de tu casa, quizás tu vecina/o de abajo prefiera otra emisora.

- Evita acumular basura en el rellano. Bajar la basura es la excusa perfecta para coger el aire 3 minutos.

- Buenos tiempos para ponerte al día con las chapucillas en tu casa, ¿verdad? Nada mejor que colgar todos los cuadros y estanterías que no has colgado en este tiempo. Pues va a ser que usar el martillo estos días no es buena idea, deja los martillazos para otro momento.

La **resiliencia** es la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y de adaptarse después de experimentar alguna situación adversa, inusual y/o inesperada. Precisamente, nuestra sociedad, está viviendo una etapa adversa inusual y/o inesperada y es importante recordar este concepto en aquellos días en los que el estado anímico este más bajo o la ansiedad más elevada... **Una sociedad es resiliente cuando se mantiene unida**, cooperando todos para el bien común, cuando se respeta mutuamente y se cohesionan y solidarizan. Respetando y cuidando a los de dentro del núcleo convivencial y a los de fuera, saldremos de esta emergencia sanitaria con mayor percepción de satisfacción. Y quien sabe, puede que incluso estreches vínculo con tu comunidad. •



# CURSOS DE MEDIACIÓN Y GESTIÓN DE CONFLICTOS ONLINE 2020

Ante esta nueva situación en la que nos encontramos hemos decidido dar la posibilidad de empezar cualquiera de nuestros cursos de **manera inmediata**.

Desde hoy puedes inscribirte en cualquiera nuestros 4 cursos de modalidad online y empezar a formarte aprovechando este tiempo de confinamiento.

En nuestra web encontrarás toda la información referente a los cursos, la metodología, los programas formativos... aprovecha esta oportunidad y **#FormateEnCasa**.

## 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: aplazado (preinscripción abierta)

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.

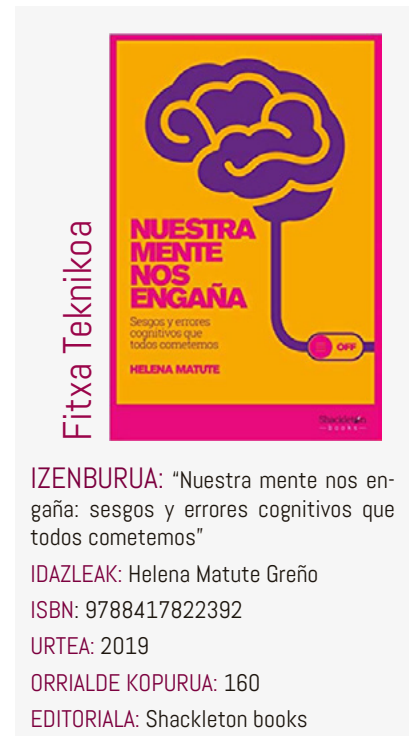
**CURSO APLAZADO.** Ahora, más que nunca, la Resiliencia ha de ser nuestro horizonte. Más adelante comunicaremos las nuevas fechas, mientras tanto, puedes reservar tu plaza realizando la preinscripción al curso.

¿Te gustaría recibir información sobre nuestros próximos cursos en tu correo para no perderte nada?

## “Nuestra mente nos engaña: sesgos y errores cognitivos que todos cometemos”

¿Qué pensaría usted si le demostraran que no puede fiarse de sus sentidos, ya que mucho de lo que ve y lo que oye es una construcción de su mente? ¿Y si le dicen que buena parte de sus recuerdos son inventados y sus razonamientos el resultado de sus intereses más que de las leyes de la lógica? La mente humana es prodigiosa, pero está muy lejos de ser tan precisa y rigurosa como un ordenador: comete numerosos errores. Sin embargo, esas aparentes imperfecciones tienen su explicación, pues nos han servido para adaptarnos lo mejor posible al mundo en que nos ha tocado vivir. Ahora bien, toda esa

intuición y flexibilidad tiene un alto precio que a menudo pagamos en términos de errores, invenciones y engaños de nuestra propia mente. No hablamos de errores que cometemos de forma aleatoria, sino de aquellos en los que caemos todos de manera sistemática, como si estuviéramos programados (de hecho, lo estamos) para cometer ese mismo error. Es lo que solemos llamar «sesgos cognitivos».



**IZENBURUA:** “Nuestra mente nos engaña: sesgos y errores cognitivos que todos cometemos”

**IDAZLEAK:** Helena Matute Greño

**ISBN:** 9788417822392

**URTEA:** 2019

**ORRIALDE KOPURUA:** 160

**EDITORIALA:** Shackleton books

## Navegando por la red | ABRIL - APIRILA 2020

### Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus

“Comprender la realidad”...

### Guías para sobrellevar la convivencia en cuarentena

La convivencia en pareja es difícil. Si nos encierran entre cuatro paredes...

### Guía de convivencia en tiempos de alarma sanitaria

Estos días, la solidaridad empieza en tu propia casa. ...

## ¡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:

