

Boletín Elkargunea Agerkaria

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

Nº. 136 MAY 2020

ARTÍCULO

Deseskaladarako
bidai-eskuliburua /
Manual de viaje para
la desescalada

FORMACIÓN

Cursos online 2020
Curso 12h de Resiliencia

LITERATURA AIPAMENA

“Una teoría de la
democracia compleja:
gobernar en el siglo ”

GIZAGUNE 3.0



www.elkargunea.net

Deseskaladarako bidai-eskuliburua Manual de viaje para la desescalada

Son ya dos meses los que han transcurrido desde que se decretara el estado de alarma que obligó a toda la ciudadanía a quedarse en sus casas e inició el famoso **confinamiento** que cambió de pronto la vida de todo el mundo.

Periodo de confinamiento, aislamiento social y pérdida de muchas libertades, fases de desescalada 0, 1, 2, 3... ¿nueva normalidad?

Distancias y medidas de higiene que jamás nos habíamos planteado y muchos escenarios, muchas cotidianidades distintas, cada cual, con su propio revuelo emocional.

“... egoera hau hein
handi batean norberaren
zaurgarritasunak eta
motibazio-sistemek
aktibatzen ditu...”

Partimos de que esta situación provoca un impacto en todas las personas, y, cada cual, expresa y siente

este impacto desde su manera particular de gestionar sus emociones. En todo caso, **esta situación nos activa en gran medida la vulnerabilidad y los sistemas motivacionales de cada cual**, pueden activarse y actuar de manera bien distinta.

En este sentido, con el inicio de este viaje a través de las distintas fases de desescalada puede ocurrirnos varias cosas:

- El **confinamiento puede haber provocado una cierta anestesia**. Puede sentirse apatía, hacernos lidiar con la desidia o, incluso, llevarnos a un cierto grado de parálisis. Somos seres adaptativos y nos hemos podido acostumbrar a estar en nuestro “templo”. Y ahora que nos permiten salir, no te apetece tanto hacerlo y esta decisión te genera a ti o las personas con las que convives cierta preocupación.

Para esto, lo principal es ser consciente de estos estados emocionales y mantener la calma. Es normal sentir cierta desgana o pereza, después de tanto tiempo en casa. Por eso, no negar la emoción e integrarla como pro-



Imagen de Daniel Barreto - Unsplash

pia es el primer paso. Además, puedes empezar por marcarte pequeños objetivos para ir activándote poco a poco. Tener paciencia ayudará a entender que los cambios se producen de manera progresiva.

- Las personas somos gregarias, tendemos a vivir y relacionarnos en comunidad y experimentamos el contacto con otras personas como una necesidad. Por ello, el confinamiento puede también aumentar el apetito de salir y podemos vernos tentados/ os a aprovechar cada franja horaria permitida para calzarnos las zapatillas y salir a pasear, hacer deporte o ver en la calle a las personas que queremos.

Lo ideal en esto es salir de manera responsable y cumpliendo las indicaciones que marcan; horarios, distancias y medidas higiénicas. Además,

salgamos o nos quedemos en casa, **es importante respetar las normas básicas de convivencia para evitar molestias vecinales** o en el entorno.

- El confinamiento nos toca a todas las personas en plena línea de flotación, desnuda nuestra vulnerabilidad y nos deja expuestas a niveles de altos de irritabilidad. En ese sentido, quizá observemos a personas que pasan más tiempo en la ventana o balcón y, sin querer, puede que prestan demasiada atención a lo que hacen las personas que viven o pasean por la zona. Tanto tiempo en casa influye en la percepción del malestar, agudiza los sentidos y nos vuelve más críticos/as. Esta situación puede despertar grandes deseos de juzgar y llevarnos a vigilar y controlar lo que ocurre de manera inconsciente y automática.

“Zerbait eragozten gaituenean, bizipena okerragoa da zenbat eta arreta gehiago jartzen dugunean honi”

Cuando algo nos molesta, la vivencia es peor cuanto más atención prestemos a esto. Una herramienta de autocuidado es desviar la atención hacia cosas que nos provocan bienestar.

En cada hogar pueden darse situaciones muy diferentes, también dentro de una misma casa, puede que haya personas con vivencias y opiniones distintas y, por ello, planifiquen su vida en las fases de desescalada de maneras que incluso, puedan generar confrontaciones dentro de la vivienda.

Sea como sea, esta nueva realidad está siendo y seguirá siendo durante el periodo de desescalada **un viaje para todo el mundo.**

Por eso, de la misma forma que hacemos cuando preparamos el equipaje antes de emprender un viaje o excursión, prestando atención a no dejarnos nada imprescindible, en este viaje por las fases de desescalada, tenemos que **adaptar nuestra mochila y llenarla de herramientas y pautas que nos ayuden a emprender este nuevo viaje de manera responsable.**

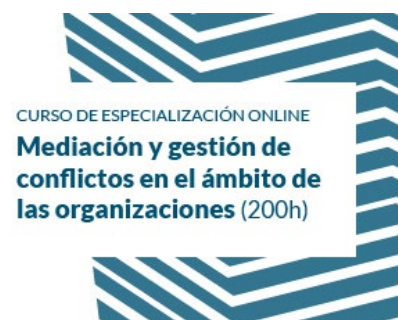
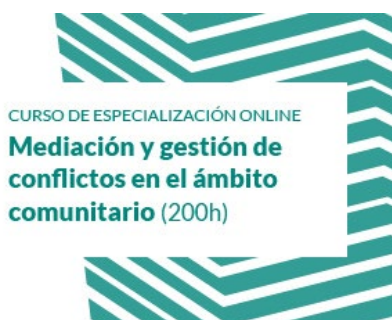
Para ello, Fundación Gizagune ha redactado y distribuido una pequeña [Guía de desescalada](#) para fomentar la convivencia y gestionar los conflictos que puedan darse durante este periodo. En la guía, se recogen distintas situaciones donde podría darse dificultades en dos espacios: en la calle y en casa. Además, se ofrecen algunas sencillas pautas para gestionar emocionalmente esta situación. •

CURSOS DE MEDIACIÓN Y GESTIÓN DE CONFLICTOS ONLINE 2020

Matrícúlate y empieza a formarte desde hoy en nuestros cursos online

Si estás buscando una formación que se adapte a tus horarios, ya puedes inscribirte en cualquiera de nuestros cursos online en materia de gestión de conflictos.

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?

“Una teoría de la democracia compleja: gobernar en el siglo XXI”

La principal amenaza de la democracia no es la violencia ni la corrupción o la ineficiencia, sino la simplicidad. Desde el punto de vista de la teoría de la democracia, este libro ofrece una actualización de nuestros conceptos políticos, que fueron pensados en una época de relativa simplicidad social y política. Este déficit teórico se corresponde con una práctica política que simplifica y empobrece nuestras democracias. Nuestros sistemas políticos no están siendo capaces de gestionar la creciente complejidad del mundo y son impotentes ante quienes ofrecen una simplificación tranquilizadora. La

política, que opera actualmente en entornos de elevada complejidad, no ha encontrado todavía su teoría democrática. Ya no tiene que enfrentarse a los problemas del siglo XIX o del XX, sino a los del XXI. Si la democracia ha efectuado el tránsito de la polis al Estado nacional, de la democracia directa a la representativa, no hay razones para suponer que no pueda hacer frente a nuevos desafíos, siempre y cuando se le dote de una arquitectura política adecuada. Este libro se dirige a quienes no creen en las respuestas simples, pero tampoco quieren desesperar ante la complejidad de los problemas.



IZENBURUA: “Una teoría de la democracia compleja: gobernar en el siglo ”

IDAZLEAK: Daniel Innerarity

ISBN: 9788417971465

URTEA: 2020

ORRIALDE KOPURUA: 448

EDITORIALA: Galaxia Gutenberg

Navegando por la red | MAYO - MAIATZA 2020

Guía de convivencia en tiempo de alarma sanitaria

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

Informe de Incidencias por Orientación Sexual e Identidad de Género en Vitoria-Gasteiz

Mayo 2019 - Abril 2020

Guía para la desescalada / Deskonfinamendurako gida

Son más de dos meses los que han transcurrido desde que se decretara el estado de alarma...

¡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:

