

Elkargunea Agerkaria

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

ARTÍCULO / ARTIKULU

Construyendo hábitos de
convivencia // Bizikidetzaz-
ohiturak eraikitzen

FORMACIÓN / FORMAKUNTZA

Cursos online 2022

LITERATURA / AIPAMENA

“Metropolis” Benoit Tardif

GIZAGUNE 3.0

Construyendo hábitos de convivencia // Bizikidetzaz-ohiturak eraikitzen

Dependiendo de la fuente a la que recurramos, los números nos dicen que entre el 81% y el 92% de los propósitos que nos marcamos como objetivos acaban fracasando.

Es decir, al menos 8 de cada 10 personas recaerán en sus viejos hábitos tras haber prometido seriamente cambiar esa mala manía de la que pretende deshacerse.

¿Te suena de algo? Puede que sí, porque esto también ocurre cuando nos proponemos mejorar nuestras relaciones.

Modificar conductas es duro. Sin duda alguna.

James Clear, especialista en modificación de conducta nos cuenta cuáles son los principales errores que cometemos y las posibles soluciones que podemos desarrollar para frenar nuestros pequeños fracasos.

“Emaitzak sortzen dituena harremantzeko modu berri bat da”

Los cambios que podemos intentar son de muchos tipos, pero imaginemos que queremos mejorar nuestras relaciones en el trabajo, que nos gustaría aprender nuevos modos de comunicarnos

o que deseamos aprender a gestionar nuestros conflictos de una forma diferente.

Error número 1: empezar un hábito que es muy grande
Solución: como dice Leo Babauta, “hazlo tan fácil que no puedas decir no”

La parte más difícil de cambiar un hábito es empezar a hacerlo. Requiere mucha motivación dedicar diez minutos de conversación informal a esa compañera con la que no acabas de encajar, aunque una vez estamos hablando con ella, tampoco es tan difícil encontrar algo bueno en ella.

Hazlo fácil, que no cueste.



Foto de Estudio Bloom

¿quieres mejorar una relación? Empieza por dar los buenos días, ¿quieres conocer a más personas en tu barrio? Empieza por pasear cerca de casa ¿quieres recuperar una relación? Empieza por sonreír cuando te cruzas con esa persona.

Error número 2: buscar resultados en vez de rituales

Solución: enfoca en la conducta, no en el resultado

Casi todas las conversaciones que tenemos sobre nuevos objetivos ponen el énfasis en algún tipo de resultado. ¿Qué quieres conseguir? ¿Cuántas personas quieres conocer? ¿Cuánto dinero quieres ahorrar? ¿Cuántos libros quieres leer? ¿Cuánto menos quieres comer?...

Obviamente, nos centramos en los resultados porque queremos que nuestras acciones deriven en logros. El problema es que los objetivos no logran resultados, **lo que genera resultados es una nueva forma de relacionarnos**, y esto no es un objetivo, es un proceso.

Así, en vez de tener como objetivo “tener más amistades en el trabajo”, “que mi equipo me acepte como líder”, centrémonos en el proceso, en una nueva forma de relación, en aprender a escuchar, en hablar sin juzgar, en dialogar sin debatir...

Error número 3: no cambiar el entorno.

Solución: construye un entorno que promueva los hábitos que buscas

Los entornos en los que nos movemos son determinantes, y es muy difícil instaurar nuevas conductas cuando el entorno no lo facilita.

Será muy complicado comunicar asertivamente si el resto sólo recurre a gritos. Será muy difícil concentrarte en algo si continuamente eres bombardeado por mails, mensajes, whatsapps, etc. Es muy difícil mejorar tus relaciones con la vecindad si a tu alrededor todo el mundo te dice que no merece la pena.

Lógicamente, a veces, cambiar el entorno es complicado, pero sí podemos animar a nuestro entorno a avanzar en nuestro camino.

Quizás nos cueste darnos cuenta, pero muchas de nuestras conductas son fruto de los entornos en los que nos movemos.

Error número 4: creer que los pequeños cambios no aportan nada

Solución: mejora un 1% cada día

Solemos creer que los objetivos tienen que ser grandes para tener algún sentido. Creemos que debemos apuntar alto, “pensar en grande”. Ello nos lleva a pensamientos del tipo de “Si quiero ser feliz, debo sonreír en todo momento y evitar cualquier problema”.

“Ekintza txikien errepikapenak emaitza esanguratsuetara garamatza”

Pero si te fijas en tus hábitos actuales, te darás cuenta de que la idea es diferente, pues casi todos los hábitos, sean buenos o malos, son el resultado de pequeñas decisiones tomadas a lo largo del tiempo. **Es la repetición de pequeñas acciones la que nos lleva a resultados significativos.** Cada día hacemos elecciones que nos llevan a estar un poco más cerca o un poco más lejos de lo que queremos ser, pero suele pasar que estas elecciones suelen ser tan pequeñas que no las tenemos en cuenta.

Nuestro día a día está lleno de objetivos, y muchos de ellos, relacionados con la intención de mantener relaciones más amables y saludables con la gente que nos rodea.

Si de verdad quieres tomarte en serio la construcción de una nueva habilidad, empieza por cosas pequeñas, con cosas que no te cuesten. Después, una vez hayas sido capaz de hacerlo, puedes preocuparte por ir aumentando poco a poco la intensidad.

Y a ti, ¿qué te gustaría mejorar en tus relaciones con aquellas personas con las que convives cada día? Nos gusta pensar que una convivencia positiva, que acepta la diversidad y la inclusión es siempre una buena vía para mejorar nuestra calidad de vida.

Este próximo día 31 de octubre es el **Día Internacional de las Ciudades**, ¿te animas a construir un nuevo hábito que ayude a mejorar la convivencia en tu ciudad? ●



CURSOS ONLINE 2022

¿En qué ámbito de la gestión de conflictos te gustaría especializarte?

Si trabajas o estás estudiando, estos cursos se adaptan perfectamente a tu jornada, son cursos 100% online con tareas y ejercicios tutorizados por profesionales en activo en el ámbito de la gestión de conflictos.

Preinscríbete en cualquiera de nuestros cursos online y recibir información sobre los plazos de matriculación y la reserva de plazas de cara al curso 2022.

| 24 ENERO 2022

| 21 FEBRERO 2022

| 21 MARZO 2022

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE

Mediación y promoción de la convivencia en el ámbito escolar (200h)

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE

Mediación y gestión de conflictos en el ámbito de las organizaciones (200h)

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE

Mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario (200h)

¿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.

LITERATURA // AIPAMENA

Metrópolis

IDAZLEAK:

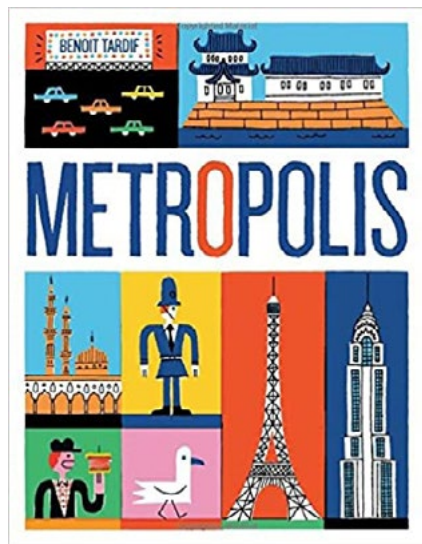
Benoit Tardif

URTEA: 2016

ORRIALDE KOPURUA: 70

ISSN: 9788494516726

EDITORIALA: Coco-Books



SINOPSIS

Metrópolis es un álbum ilustrado que hace un recorrido por 32 grandes urbes del planeta, de las que repasa datos tan variados como su población, monumentos, edificios emblemáticos, medios de transporte, costumbres, gastronomía... Obra del canadiense Benoit Tardif, publicado originalmente en 2015 por Comme des Géants.

A lo largo de sus páginas, realizaremos un viaje por todos los continentes, visitando ciudades como Barcelona, París, Londres, Roma, El Cairo, Johannesburgo, Bombay, Sidney, Seúl, Tokio, Montreal, Nueva York... Cada doble página, dedicada a una ciudad, es un colorido collage de ilustraciones de diferentes tamaños sobre los elementos que la hacen singular.

GIZAGUNE 3.0

The Ultimate Habit Tracker Guide: Why and How to Track Your Habits

If you want to stick with a habit for good, one simple and effective thing you can do is keep a habit tracker....

Día Mundial de las Ciudades 31 de octubre

El Día Mundial de las Ciudades se estableció con el objetivo de promover el interés en la urbanización y fomentar la cooperación entre los países ...

La convivencia en las ciudades

En este siglo por primera vez en la historia, la población de habitantes urbanos ha superado el número de la población rural...

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

LEHENDAKARITZA

Giza Eskubide, Bizikidetzeta
eta Lankidetzaren Idazkaritza Nagusia
Biktimen eta Giza Eskubideen Zuzendaritza

PRESIDENCIA

Secretaría General de Derechos Humanos,
Convivencia y Cooperación
Dirección de Víctimas y Derechos Humanos

¡Suscríbete a Boletín Elkargunea
Agerkaria!

