

# Elkargunea Agerkaria

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

## ARTÍCULO / ARTIKULU

¿Qué nos está pasando? //  
Zer ari zaigu gertatzen?

## FORMACIÓN / FORMAKUNTZA

Cursos online 2022

## LITERATURA / AIPAMENA

“La Mediación / Mediation”  
Andrés Arias Astray,  
Elena Blanco

GIZAGUNE 3.0

## ¿Qué nos está pasando? // Zer ari zaigu gertatzen?

Seguro que no es la primera vez que te pasa. Sin darte cuenta, esa persona de la que estabas tan cerca, empieza a estar un poquito más lejos cada día. Da igual quien sea: compañera de trabajo, vecino, amiga, pareja... es alguien muy importante para ti. Alguien a quien quieres, alguien que te importa. No sabes cómo, pero ya no está donde estaba hace unos meses.

### ¿Qué nos está pasando?

Hay veces en las que, sin darnos cuenta, nos alejamos de los lugares y las personas en las que hemos sido felices. Cada día un pasito, y cada vez nos cuesta más escucharnos, y cada vez nos oímos peor, y nos hablamos y no nos entendemos.

Empieza entonces la preocupación, aparece el miedo, a veces el enfado, incluso la rabia. Empezamos a notar que algo no funciona y buscamos soluciones. El problema, sin embargo, es que esas soluciones a veces se convierten en problemas.

### “Arazoa ez da gatazka, harekin zer egiten dugun baizik”

Lo que está pasando es que tienes un conflicto. Y no pasa nada. **El problema no es el conflicto, es qué hacemos con él.**

Un conflicto empieza con una expectativa no cumplida. Yo esperaba que actuaras de una manera y tú has decidido hacerlo de otra. A mí no me ha gustado y te lo hago saber. Puede que no te lo haya dicho, pero actué diferente, porque algo no me ha gustado y “deberías saberlo”.

Lo que pasa es que quizás tú misma tampoco hayas sido del todo correcta, así que la otra parte también siente cierta decepción, y aunque no te lo diga, da un pasito atrás. Empieza entonces un proceso que se llama construcción de conflicto, es como si nos convirtiésemos en arquitectos de perfectas situaciones de conflicto.



Foto de Earl Wilcox

“Arazoa ez da gatazka, harekin zer egiten dugun baizik”

### ¿Cómo hemos llegado a separarnos?

Una de las cosas que ocurren cuando estamos en conflicto es que las personas tratamos de convencer a la otra de que lo estamos sintiendo es cierto. Solemos hacerlo a través de explicaciones de por qué nos sentimos así, y sin quererlo, usamos un lenguaje acusatorio.

#### “Me haces sentir triste cuando actúas así”

Si te das cuenta, aunque estés hablando de lo que te pasa a ti, en realidad estás señalando lo que hace la otra persona.

Probablemente, lo que digamos sea algo así como:

#### “Porque tú siempre me estás agobiando”

Vaya, sin querer, ya hemos entrado en un círculo de discusión que

sólo nos lleva a seguir en el enredo, ¡y a entrar en una rotonda de discusión que no va a traer nada bueno!

### “Gatazka bat kudeatzeko, azken finean, apustu bat egin behar da”

Gestionar un conflicto requiere, al fin y al cabo, hacer una apuesta. Imagina que tienes en una maceta una planta que, tras haber estado radiante y haberte dado un montón de flores, empieza a estar un poco mustia. Tienes varias opciones:

- ♦ Te molestas con la planta y empiezas a hacerle cada día menos caso, esperas a que se de cuenta de que para ti ella es importante y vuelva a estar bonita y radiante. Le dejas bien

claro que o cambia, o no piensas darle agua y luz.

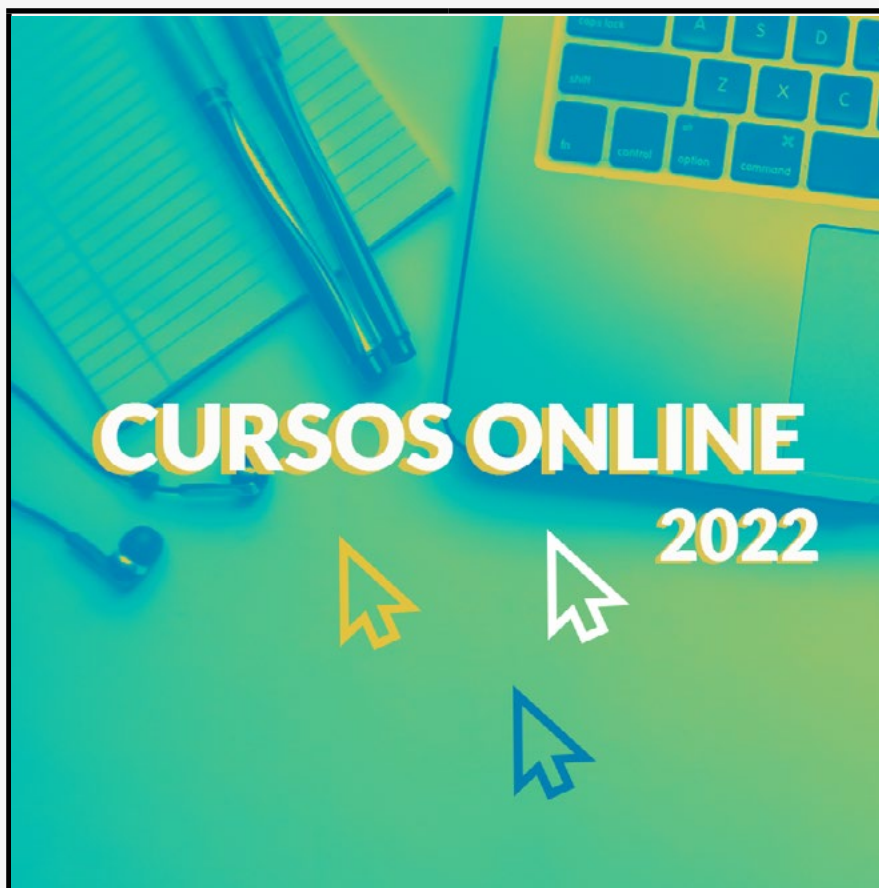
- ♦ Asumes que te necesita e intentas dedicar unos días a darle más atención, a colocarle en un lugar más cálido, a quitarle las ramas secas. Sabes que ni en uno, ni dos, ni tres días va a ver mejora, pero probablemente en unas semanas verás mejoría.

### “Zeuk erabakitzen duzu merezi duen zerbaiten alde egin nahi duzun”

Esa planta es tu relación, y a veces, cuando peor está, es cuando más te necesita.

Tú decides si quieres apostar por algo que merece la pena. ●







## 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.

<b>próximos cursos</b> →	21 FEBRERO 2022	21 MARZO 2022
	 <b>Mediación y gestión de conflictos en el ámbito de las organizaciones</b> CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE 200H	 <b>Mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario</b> CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE 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

### Agilidad Emocional

IDAZLEAK:

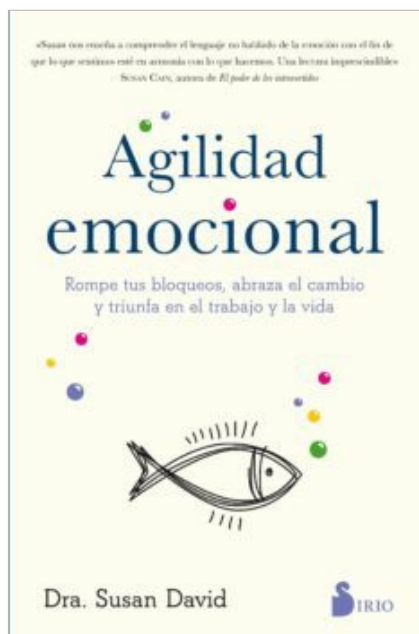
Susan David

URTEA: 2018

ORRIALDE KOPURUA: 293

ISSN: 9788417030803

EDITORIALA: Sirio



#### SINOPSIS

El camino hacia la realización personal y el éxito profesional raramente traza una línea recta. ¿Qué diferencia a los individuos capaces de dominar este tipo de desafíos de aquellos que se quedan a mitad de camino? La respuesta es la agilidad emocional. La reconocida psicóloga Susan David descubrió que, más que la inteligencia, creatividad o personalidad, es la forma en que gestionamos nuestro mundo interior -nuestros pensamientos y emociones- lo que finalmente determina que alcancemos o no nuestros objetivos. Los emocionalmente ágiles saben adaptarse a las circunstancias, actuar en consonancia con sus principios y realizar pequeños, pero poderosos, cambios que los resitúan en la vía del crecimiento.

## GIZAGUNE 3.0

#### Agilidad emocional: un entrenamiento para vivir mejor

Vivimos en una "tiranía de la positividad", asegura la psicóloga estadounidense Susan David....

#### Desarrolla tu agilidad emocional para vivir mejor

¿Te cuesta manejar la ira o la frustración? Ser más ágil emocionalmente te permitirá navegar mucho mejor...

#### Escuchar en el momento adecuado

Si lo piensas, pasamos años de nuestra infancia aprendiendo a hablar, a escribir y a leer, pero ¿cuándo nos enseñan a escuchar?...

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!

