



Elkargunea Agerkaria

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

ARTÍCULO / ARTIKULU

Tropezar con el diálogo
// Elkarrizketarekin
estropezu egitea

FORMACIÓN / FORMAKUNTZA

Cursos online 2023

LITERATURA / AIPAMENA

Tropezar con la felicidad.
Daniel Gilbert

GIZAGUNE 3.0

Tropezar con el diálogo // Elkarrizketarekin estropezu egitea

Son muchas las piedras con las que tropezamos a diario, y el dicho dice que el ser humano es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra.

Seguro que es cierto, aunque hay algunas piedras con las que nos cuesta tropezar, a pesar de que sería fantástico que lo hiciéramos. Una de ellas es el diálogo.

Y claro, es que, sin darnos cuenta, muchas veces transitamos caminos que nos alejan de esa posibilidad de parar y compartir aquello que nos une, que nos separa, o que simplemente nos preocupa de nuestra relación con otras personas.

**“Zein bidek
urruntzen gaituzte
elkarrizketatik? Nola
dira beste aldeari
entzutea eta entzuten
zaigula sentitzea zaila
den espazio horiek?”**

¿Qué caminos nos alejan del diálogo? ¿Cómo son esos espacios en los que es difícil escuchar a la otra parte y sentir que se nos escucha?

Creemos que algunas de las características podrían ser las comentadas a continuación.

- ♦ **Caminos llenos de certezas**, en los que las personas se muestran cien por cien seguras de lo que piensan.
- ♦ **Espacios llenos de juicio**, en los que nuestra valoración sobre el resto de personas se basa en sesgos y juicios negativos de los que cuesta salir.
- ♦ **Contextos polarizados**, en los que las personas se alejan a través de sus opiniones, distanciándose cada vez más.
- ♦ **Exceso de pensamiento grupal**, que hace difícil desarrollar un pensamiento crítico con tu propio grupo.



“Beste pertsonarekiko harremana eta bere zaintza norberaren ideiak irabazi edo inposatzeko beharraren gainetik jartzen da”

Foto de Dima Pechurin

- ♦ **Falta de interés por la diversidad de pensamiento** y por la complejidad en las opiniones.

Transitar este tipo de caminos nos aleja de ese diálogo que, aunque a veces pudiera parecer incómodo, acaba convirtiéndose en un verdadero lugar de construcción de nuevas posibilidades.

Entonces, ¿qué características tendrían esos espacios en los que poder encontrarnos con el diálogo?, ¿qué contextos facilitan que podamos acercarnos a otras personas y abordar temas difíciles?

Algunas de las señales que nos indican que vamos por el camino correcto serían las siguientes:

- ♦ Es un camino en el que **el punto medio genera curiosidad**, y en el que las posiciones extremas no son el centro del discurso.
- ♦ La **relación y el cuidado de la otra persona** se pone por encima de la necesidad de ganar o imponer las propias ideas.
- ♦ Existen **espacios de escucha** en los que las personas sienten la libertad de expresar.

- ♦ Hay **espacio para la expresión de emociones**, sin que estas se conviertan en una justificación para el ataque o el reproche.

- ♦ Aparece **la duda como vía de construcción** de nuevas opciones y alternativas.

- ♦ **Se crean los espacios adecuados** para ese diálogo que facilita la relación.

- ♦ **El acuerdo no es el objetivo central**, pues se convive de manera eficaz con el disenso y la diferencia de opiniones.

“**Elkarrizketarekin estropezu egitea ez da kasualitatea, gure hautaketen, elkarrizketaren, begiratzearen edo irribarre egiteko moduaren emaitza da**”

Prestar atención a la presencia de estas señales nos puede ayudar

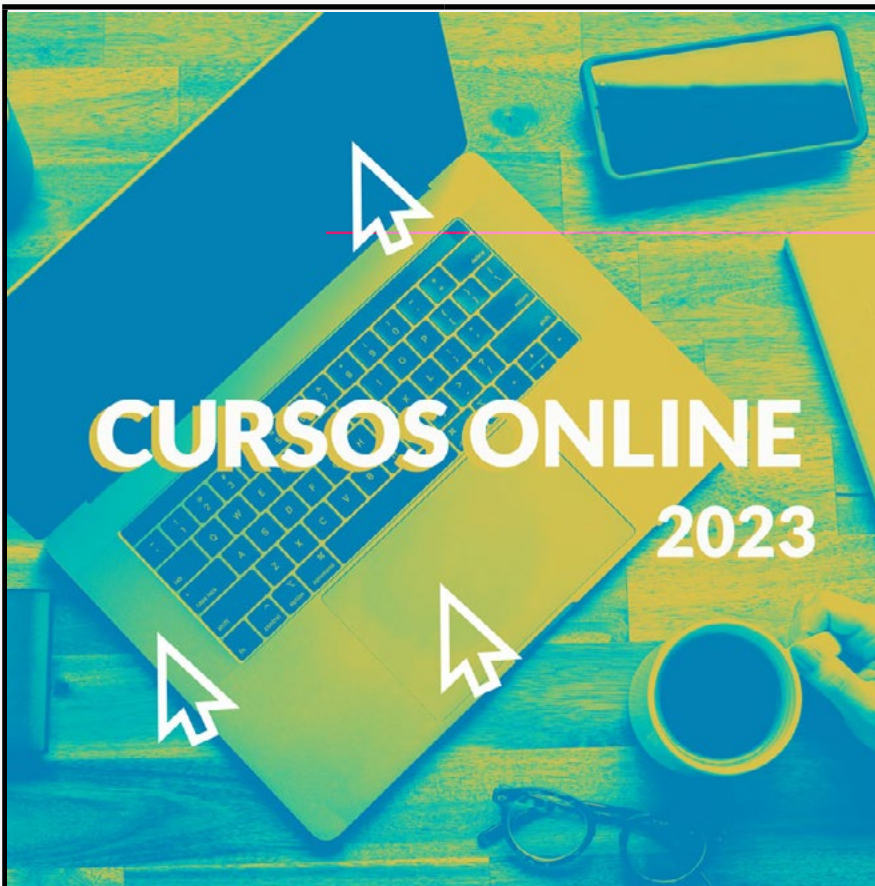
a escoger qué camino nos apetece recorrer, teniendo en cuenta que, aunque en un primer momento el camino del diálogo pueda parecer más exigente, a largo plazo, acaba siendo un camino lleno de sorpresas positivas.

Tropezar con el diálogo no es casualidad, es fruto de nuestras elecciones, de la manera en la que nos escuchamos, nos miramos, o nos sonreímos.

Es importante recordar que nuestras conductas abren y cierran puertas y que en nuestra mano está elegir qué caminos queremos transitar.

El 10 de octubre, es el día internacional de la Salud Mental. Escucharnos, conversar sin juicios y dar espacio a las necesidades de las otras personas también es poner nuestro grano de arena por la salud mental.

El diálogo es la base de todo, demos espacio al diálogo, dejando de lado una polarización que no beneficia a nuestra convivencia ni a nuestra salud. ●



CURSOS ONLINE 2023

¿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 2023.

| 20 FEBRERO 2023

| 20 MARZO 2023

próximos cursos



Mediación y gestión de conflictos en el ámbito de las organizaciones

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE 200H

Mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE 200H

¿Te gustaría recibir nuestros 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

Tropezar con la felicidad

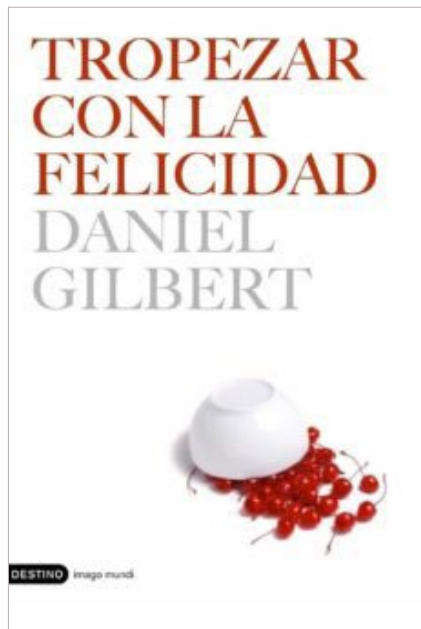
IDAZLEAK:
Daniel Gilbert

URTEA: 2006

ORRIALDE KOPURUA: 288

ISBN: 9788423338696

EDITORIALA: Mensajero



SINOPSIS

¿Por qué se le perdona al ser amado antes una infidelidad que dejar los platos sucios en el fregadero? ¿Por qué la gente que ve pagaría más por evitar quedarse ciega que un ciego por recuperar la visión? ¿Por qué la gente que comparte mesa se empeña en pedir platos diferentes en lugar de pedir lo que de verdad les apetece? ¿Por qué los pacientes recuerdan los largos tratamientos médicos como menos dolorosos que los cortos? ¿Por qué

los compradores son más felices cuando no pueden devolver algo que han comprado? ¿Por qué no podemos recordar una canción mientras escuchamos otra? ¿Por qué la fila para pagar en el supermercado siempre se ralentiza en cuanto nos incorporamos a ella?... Divertido, inteligente, rebosante de sugerencias y al mismo tiempo riguroso. Un libro imprescindible sobre la felicidad.

GIZAGUNE 3.0

¿Por qué no un decálogo antipolarización?

La polarización contribuye a fracturar el tejido social, atentando directamente contra el diálogo a nivel familiar, de amistades, comunitario...

Sobre el Diálogo Abierto, un enfoque alternativo de la salud mental

La práctica del Diálogo Abierto se remonta a 1987 en Laponia Occidental, Finlandia [1], y actualmente se ha extendido a varias regiones del mundo...

Aprender a escuchar y a dialogar

Hace unos días, en un café, presencié una conversación entre dos chicos que parecían compañeros de escuela...

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!

