

Elkargunea Agerkaria

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

ARTÍCULO / ARTIKULU

El juego es vida y la vida
es juego // Jolasa bizitza
da eta jolasa bizitza da

FORMACIÓN / FORMAKUNTZA

Mediación Familiar 11^{ed}

LITERATURA / AIPAMENA

“El vibrar de las narrativas en
mediación” Miriam E., Markus

GIZAGUNE 3.0

Más pensamiento constructivo, menos conflicto // Pentsamendu eraikitzaile gehiago, gatazka gutxiago

Cuando hablamos de pensamiento constructivo, no nos referimos a pensamiento positivo ni a la actitud positiva porque sí. El pensamiento constructivo es un término acuñado por Epstein (1994) que hace referencia a cómo las personas interpretamos la realidad, a nosotras, nosotros mismos y al futuro, y derivado de ello, la forma en cómo se afrontan los conflictos. Es la parte del pensamiento que se encarga de analizar las diferentes opciones que tenemos y nos ayuda a seleccionar una u otra para abordar los problemas o conflictos a los que nos enfrentamos, de la manera más acertada posible. El pensamiento constructivo tiene una gran

importancia en situaciones sociales porque **nos ayuda a gestionar conflictos y a manejarnos con el resto de las personas, de una manera adecuada.**

“Gainerako pertsonekin behar bezala moldatu eta gatazkak kudeatzen laguntzen gaitu”

Investigaciones llevadas a cabo con estudiantes universitarios, han puesto de manifiesto **la relación del pensamiento constructivo con**

la estabilidad emocional, la capacidad de adaptación al entorno y el bienestar percibido (López, 1996; Scheuer y Epstein, 1997; Harris y Lighthstey, 2005 y Contreras, Aragón y Vélazquez, 2008, entre otros y otras).

Las tres competencias del pensamiento constructivo

El pensamiento constructivo involucra tres tipos de competencias (Martínez-Otero y Guillén, 2005):

1. Competencia Cognitiva. Incluye los procesos mentales de comprensión, razonamiento, abstracción, resolución de problemas, aprendizaje de la experiencia y



“Alda ditzagun joko-arauak
pentsamendu eraikitzaileetan
oinarritutako jarduketetara”

Foto de John Moeses Bauan

“Pentsamendu eraikitzaile handia duten pertsonak aukera gehiago dituzte egoeretara egokitzeko eta beren proiektuetan arrakasta lortzeko”

Las personas con alto pensamiento constructivo tienen más posibilidades de adaptarse a las situaciones y de obtener éxito en sus proyectos, por el contrario, las personas con bajo pensamiento constructivo presentan pensamientos automáticos que identifican al mundo como un lugar peligroso, en el que no se puede confiar en las personas, y en el que cualquier esfuerzo será inútil. Este tipo de pensamiento traerá como consecuencias conductas poco adaptativas y alejadas de las metas que situaciones presentan.

Parece que este pensamiento está más vinculado con la construcción de conflictos en situaciones que objetivamente no parece debieran existir y sostener más tiempo las tensiones.

¿Podemos cambiar nuestro tipo de pensamiento?

El tipo de pensamiento que desarrollamos se genera en la infancia, pero es posible cambiarlo siguiendo algunas pautas:

1. Identifica los pensamientos automáticos.
2. Identifica tus reacciones a ellos.
3. Evalúa ventajas e inconvenientes que te depara.
4. Cambiemos las reglas de juego hacia actuaciones basadas en pensamientos constructivos.
5. Ensayá, ensaya y ensaya. •

adaptación al entorno, con una orientación prosocial, para reforzar los lazos interpersonales. Desarrolla la capacidad para utilizar el pensamiento de forma eficaz y constructiva.

2. Competencia afectiva. Es la capacidad para reconocer, expresar y canalizar la vida emocional. Son las habilidades que tiene la persona para comprender la afectividad y está vinculada con la autoestima, la gestión de pensamientos negativos. Las personas con esta capacidad no se toman los comportamientos de otras personas de

manera personal, no se preocupan por cosas que no pueden controlar.

3. Competencia conductual. Son las acciones que realiza la persona, a partir de su pensamiento y de su afectividad. Facilita la aparición de conductas positivas a nivel personal, profesional, social, etcétera. Contribuye al bienestar psicológico y al crecimiento personal, asimismo influye de manera importante en el uso del potencial intelectual que poseen las personas (CI) así como en la productividad (Salovey y Mayer, 1990; Mayer y Salovey, 1997).

-  200 horas de formación (63 h prácticas)
-  4 módulos formativos
-  Materiales complementarios
-  Ejercicios y trabajo de casos
-  Videos explicativos
-  Tutorías online
-  Foro y chats de grupo

Una formación semipresencial que busca fomentar la interiorización de conceptos teóricos, **la puesta en práctica de estrategias de mediación y el desarrollo de un pensamiento crítico que nos permita realizar intervenciones eficaces en pro del bienestar de las familias.**

Un curso de 200h una duración de las cuáles 63 son horas prácticas para supervisar a las personas participantes el curso en la práctica de lo aprendido. Las clases presenciales se realizan los viernes y sábados calendarizados, de manera que si trabajas tengas la posibilidad de asistir.

¿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

El vibrar de las narrativas en mediación

IDAZLEAK:
Miriam E., Markus

URTEA: 2013

ORRIALDE KOPURUA: 143

ISSN: 9789501287158

EDITORIALA: Paidós Argentina



SINOPSIS

En El vibrar de las narrativas de mediación Miriam E. Markus nos invita a pensar el conflicto desde diferentes teorías y puntos de vista. A partir de la teoría narrativa, la autora integra de manera singular y atrayente nociones de metafísica, teoría energética, pensamientos de las culturas ancestrales y conceptos derivados de la física. Markus hace una magnífica ex-

plicación y síntesis de la teoría narrativa. El modelo narrativo es uno de los tres modelos más importantes, el desafío de este milenio es alcanzar un enfoque integral del ser humano que abarque: cuerpo-mente-emociones y espíritu. Y su libro es un muy buen paso en este camino.

GIZAGUNE 3.0

Claves para fomentar un pensamiento constructivo desde la infancia

La capacidad de elaborar pensamientos constructivos va a marcar cómo afrontamos las malas noticias, los cambios y las decisiones...

Cómo pensar de manera constructiva

Uno de los hábitos más saludables que podemos adquirir para alcanzar una vida llena de felicidad y éxito es pensar de manera constructiva...

Si queremos educar en el pensamiento crítico-constructivo, Internet es la piedra filosofal

El derecho de acceso a Internet, a una conexión rápida y segura, en todos los colegios....

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!

