

MEDIACIÓN: UNA FILOSOFÍA PARA LA VIDA.

Recursos estratégicos desde la psicología
por la mediación.

- 1.- El esquema A-B-C.
- 2.- La Atribución.
- 3.- La Disonancia Cognitiva.

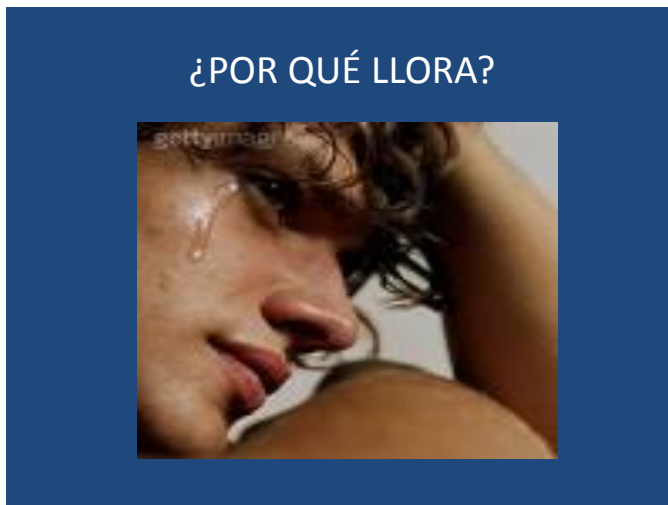
Cumpliendo con el compromiso adquirido en las jornadas os presento la ponencia. La idea del taller era explicar tres constructos y a partir de ellos reflexionar y/o aportar cada uno sus impresiones con el objetivo de crear herramientas para poder ser utilizadas. Por cuestión de organización este tema quedó pendiente, así que recojo el compromiso que adquirí con todos.

La forma de trabajar el material en este taller será la siguiente:

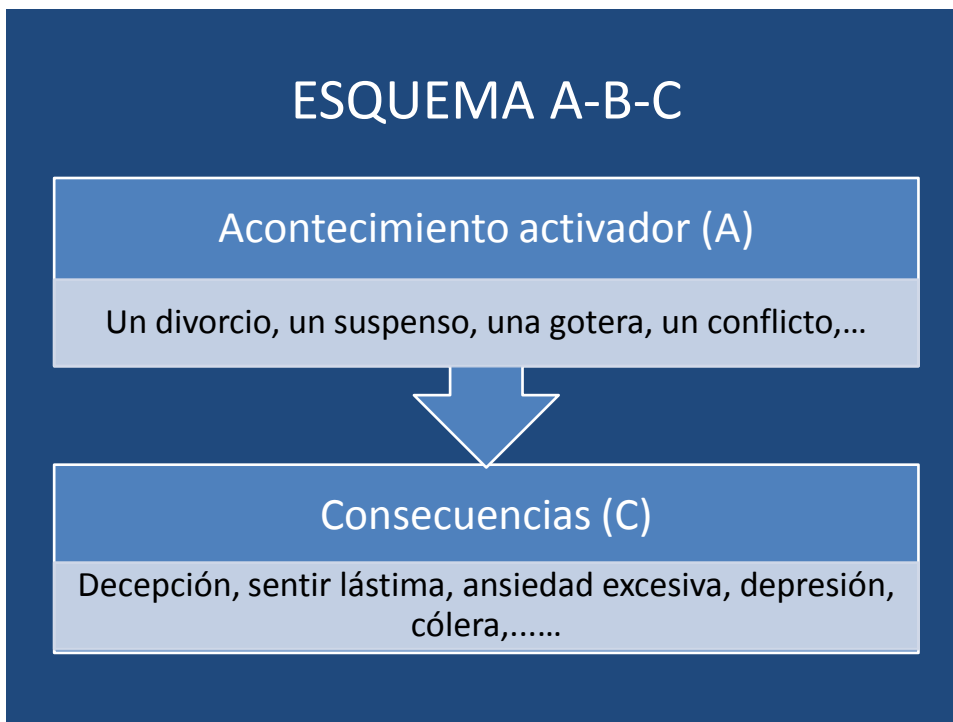
- Explicación teórica del constructo.
- Trabajo en los diferentes talleres propuestos: durante la explicación del tema aparecen talleres para poder entregar las aportaciones personales e inquietudes de cada persona. Un taller es el espacio reservado para analizar, diagnosticar, cambiar, proponer,... la forma de trabajo sería la misma que la de un taller mecánico, donde les llevo un coche y tienen que hacer una revisión, proponer que cambiar, que cosas van bien o tunearlo. Resumiendo manipular, manosear el material.
- La forma de comunicarse será a través de correo electrónico.
- Después de un tiempo se pondrá en común todas las aportaciones; así sabremos quien ha hecho más.
- Los temas se presentarán por separado.
- La participación será voluntaria.
- Todas las aportaciones son útiles; especialmente de aquellos colectivos como policías, maestros,... que conocen la mediación. Su participación es muy importante.

Un saludo.

El Esquema A-B-C.



Al presentar esta imagen se planteaba la pregunta de por qué llora. Algunas personas comentaban que podría ser por muchos motivos, otros porque estaba triste,... para concretar mejor una situación de partida podemos imaginar que acaba de romper con su pareja. Esta rotura ¿provoca estos sentimientos? En caso de que la respuesta fuese afirmativa el motivo que provoca el malestar es lo que ha sucedido. Estaríamos siguiendo el siguiente esquema:

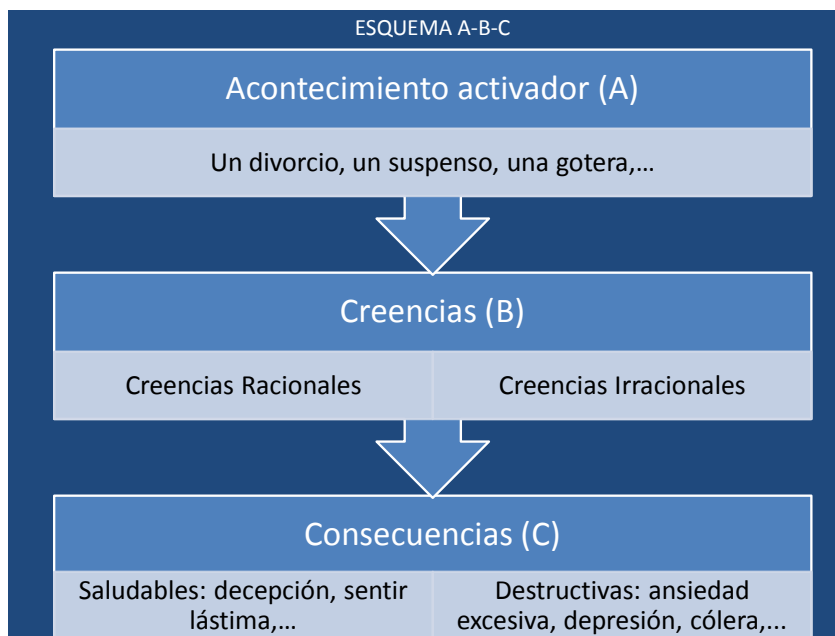


Donde un acontecimiento cualquiera provocaría de forma directa una consecuencia emocional y/o conductual. Ampliamos, podemos imaginar que cualquier conflicto se originaría en el punto A y que este sería el responsable de las emociones y consecuencias que provoca a la persona. Siguiendo con el ejemplo anterior, al conocer que me voy a divorciar y romper la

relación de pareja me embarga un sentimiento de tristeza y lo manifiesto llorando. Pensemos en cualquier otro conflicto: una rotura de una gotera provoca la inundación de mi vivienda, provocando grandes daños. Delante de esta situación se podrá reaccionar de diversas formas: llorando, golpeando la pared de rabia, subiendo a pedir explicaciones al vecino, etc.... El culpable de que me sienta de esta manera o que me comporte de un modo determinado es la situación que lo ha provocado.

Hasta aquí, si estamos de acuerdo con este esquema, estamos reaccionando omitiendo una parte importante de nuestro ser. Si actuamos siguiendo el esquema anterior seríamos lo más parecido a una máquina: delante de una situación X reacciono de forma Y. Tendríamos un patrón de actuación dependiente de la situación, pero, ¿por qué hay gente que reacciona de forma diferente ante la misma situación? ¿Por qué yo mismo ante la misma situación reacciono de forma diferente? Por ejemplo, si al pasear por la calle presenciamos un robo cada persona reaccionará de forma diferente (llamando a la policía, persiguiendo al ladrón, mirando hacia otro sitio,...), al ir por la carretera vemos un objeto que la obstruye, ¿todos reaccionan igual?

Por tanto, ¿qué será lo que provoca que reaccionemos de forma diferente delante de situaciones iguales o parecidas? La causa de las consecuencias emocionales y conductuales es la forma de pensar que tenemos, la manera cómo interpretamos el ambiente y sus circunstancias, y las creencias que se han desarrollado sobre sí mismo, sobre las otras personas y sobre el mundo en general son las causantes de que reaccionemos de una manera determinada de acuerdo con esta filosofía de vida. El esquema A-B-C ilustra esta idea:



Con este esquema podemos entender que las cosas que ocurren no son las que producen las perturbaciones, sino la opinión que las personas tienen sobre ellas. Podemos

romper la asociación que el acontecimiento provoca mi consecuencia emocional o conductual –no es la rotura la que provoca mi malestar, sino lo que yo opino sobre la rotura lo que provoca el malestar. Como una experiencia en la vida real ocurre en el punto A, y se reacciona en el punto C, como C sigue casi inmediatamente y de forma directa a A, se tiende a pensar que A causa C, por ejemplo en el caso de la rotura se reacciona con tristeza, decepción, por tanto se tiende a asociar que la rotura provoca mi malestar. En el otro ejemplo, la gotera produce daños y se reacciona con desesperación, enfado,... y se tiende a asociar que la gotera (o desatención del vecino a las cañerías) provoca mi reacción. Con el esquema se afirma que los acontecimientos activadores (A), no genera las consecuencias emocionales o conductuales (C), sino que es el individuo el que produce sus consecuencias, a través del sistema de creencias. En el caso de la rotura, puede pensar que estará sólo y él es una persona gregaria, y es esta creencia la que produce la tristeza. También podría pensar que su nivel adquisitivo se va a ver reducido y eso le impedirá continuar con su nivel de vida,... En el caso de la gotera, se puede tener la creencia de que mi hogar es el que me da seguridad, confianza y tranquilidad y, por tanto, cualquier alteración provocará malestar. También se puede pensar o tener la creencia de que el vecino lo ha hecho a propósito para amargarle la vida y, si tengo esta forma de pensar, reaccionará con rabia contra el vecino.

ABRIMOS EL TALLER 1: PODEIS PENSAR EN CUALQUIER ACONTECIMIENTO Y VER COMO SE PUEDE INTERPRETAR DESDE ESTE ESQUEMA (QUE PENSAMIENTOS PROVOCAN LAS CONSECUENCIAS). PODEIS PROPONER EXPERIENCIAS.

Tanto en el esquema como en mi exposición se puede observar que existen dos tipos de creencias:

- Las creencias racionales son probabilísticas, preferenciales o relativas y se expresan fundamentalmente en forma de deseos y gustos, en términos de “me gustaría”, “quisiera”, “no me gustaría”, “preferiría”,... Cuando las personas no consiguen lo que desean, los sentimientos negativos de displacer o insatisfacción que generan (tb tristeza, preocupación o disgusto) no impiden el logro de nuevos objetivos o propósitos.
- Las creencias irracionales son dogmáticas o absolutas y se expresan en forma de obligación, necesidad imperiosa o exigencia, en términos de “tengo que”, “debo de”, “debería”, “estoy obligado”,... de tal forma que su no consecución provoca emociones negativas inapropiadas (depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo, cólera,...) que interfieren en la persecución y obtención de metas, y generan alteraciones de la conducta tales como aislamiento, demora, ... Aunque cada individuo puede tener ideas irracionales, Ellis considera que se pueden agrupar en un número reducido de categorías, las llamadas ideas irracionales “núcleo” que son la raíz de la mayor parte de trastornos emocionales.

10 IDEAS IRRACIONALES

- 1.- Para el ser humano adulto es una necesidad extrema el ser amado y aprobado por prácticamente toda persona significativa de su comunidad.
- 2.- Para considerarse a sí mismo valioso hay que ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.
- 3.- Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.
- 4.- Cierta clase de persona es vil, malvada e infame; estas personas deben ser seriamente culpabilizadas y castigadas por su maldad.
- 5.- Si algo es o puede ser peligroso o terrible, uno debe sentirse muy inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.
- 6.- Invariantemente existe una solución precisa, concreta y perfecta para los problemas humanos, y si ésta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.
- 7.- La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene muy poca capacidad, o ninguna, para controlar sus penas y perturbaciones.
- 8.- Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.
- 9.- La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, algo que ocurrió una vez y le conmocionó; debe seguir afectándole indefinidamente.
- 10.- Hay que lograr la felicidad por inercia y sin hacer nada, o “divertirse” solo y pasivamente.

Este tipo de creencias irracionales o ideas irracionales, que posteriormente se agruparon en cuatro categorías, provoca una forma de pensar que produce problemas.

ABRIMOS EL TALLER 2: TIPOS DE CREENCIAS. ¿CÓMO AFECTARÁN AL PROCESO? ¿EN QUE MOMENTOS? ¿QUÉ HACER PARA EVITARLO O APROVECHARLO?

Aquí tenemos un listado de algunos pensamientos que provocan problemas:

1. Todo el mundo debe amarme o de lo contrario seré un desgraciado.
2. Es terrible cometer errores.
3. La gente debería ser censurada por sus equivocaciones.
4. Es horrible que las cosas vayan mal.
5. Mis emociones no pueden controlarse.
6. Debería estar terriblemente preocupado respecto a las situaciones amenazantes.
7. La autodisciplina es demasiado costosa de lograr.
8. Debo depender de los demás.
9. Mi infancia debe afectarme siempre.
10. No puedo aguantar la forma de comportarse de los demás.
11. Hay una solución perfecta.

12. Yo debería ser mejor que los demás.
13. Si los otros me critican es que he cometido algún error.
14. No puedo modificar lo que pienso.
15. Debería ayudar a todo el que lo necesite.
16. Yo no debería mostrar nunca debilidad.
17. La gente sana nunca debe sentirse perturbada.
18. Hay un verdadero amor.
19. Nunca debería herir a nadie.
20. Existe una cura mágica.
21. El terapeuta-mediador debe ayudarme, es su trabajo.
22. Las personas fuertes nunca piden ayuda.
23. Sólo puedo hacer cosas cuando estoy de humor para ellas.
24. Posible significa lo mismo que probable.

Si cogemos un pensamiento cualquiera podremos entender la idea de que la forma de pensar es la que provoca mis consecuencias emocionales y/o conductuales. Al elegir la primera frase de todas “todo el mundo debe amarme o de lo contrario seré un desgraciado” imaginemos este tipo de pensamiento o creencia irracional como puede afectar a una mediación. En el caso de que esta persona rompa una relación, la continuidad provocará reacciones inapropiadas que interferirá en la obtención de una meta. En el caso de que se produzca dentro del contexto de una mediación familiar en la que se esté mediación un convenio regulador, ¿cómo afectará este pensamiento y cómo lo evitamos/rompemos/aprovechamos? :

“si hemos roto la relación. Eso quiere decir que no me quiere. Cómo todos tienen que amarme y ya no me quiere, seré un desgraciado. Me merezco lo que me pase”

Puedo suponer que con este pensamiento durante la mediación esta persona aceptará acuerdos que no le beneficien ya que tiene la creencia de que tiene que ser desgraciado por tanto aceptará sin rechistar.

ABRIMOS EL TALLER 3: ESTAS SON ALGUNAS DE LAS PREGUNTAS O CUESTIONES A RESOLVER

- ¿QUÉ PENSAMIENTOS DE LOS QUE APARECEN TE HAN DIFICULTADO LA MEDIACIÓN?
- ¿QUÉ HACEMOS SI APARECE DURANTE LA MEDIACIÓN? ¿SE PUEDE CREAR UN PROTOCOLO DE ACTUACIÓN QUE PREVENGA LA SITUACIÓN?
- ¿DE TODOS LOS PENSAMIENTOS, CUAL CREES QUE PUEDE DIFICULTAR MÁS LA MEDIACIÓN?
- ¿A CUAL CREES QUE TE PUEDE RESULTAR MÁS DIFICULTOSO?

En mediación una de las que me pueden preocupar, a nivel personal, sería la que dice “Debo depender de los demás”. Este tipo de pensamiento es el que justifica que los demás sean más que yo. Si uno de los presupuestos para que la mediación funcione debe ser la

equidad de las partes, este pensamiento provoca un desequilibrio que en realidad no existe, sólo existe en su pensamiento. Si a este pensamiento le damos un contexto concreto, como un mediación dónde se esté trabajando por un convenio regulador, se pueden ver las consecuencias que afectarán al proceso, a las partes, al acuerdo y; si es el caso; a los niños.

¿Qué hacer cuando el enemigo está en casa? Es relativamente sencillo durante el proceso de mediación equilibrar a las partes cuando alguna de ellas exceda en “fuerzas” a la otra; haciendo respetar los turnos de palabra, etc..... Además este tipo de intervención tiene un gran impacto a nivel visual –hacer callar a una persona para que respete el turno- y una gran fuerza escenográfica. Pero, ¿Qué pasará con aquellas personas que tengan implantada la creencia de que debe depender de los demás? El empowerment quedará aquí muy limitado; ya que por mucho que yo crea en esa persona y se lo haga saber y le demuestre que tiene recursos suficientes, puede que crea que es capaz de hacerlo sólo porque es gracias al mediador o, pueda que crea que eso es posible en ese contexto controlado, por que cuando salga se encontrará sólo o sola. Si nos ponemos a imaginar la situación, esta persona puede estar pensando:

- Lo que estoy haciendo es separarme de la persona o personas de las que dependo (a nivel económico, afectivo, social, emocional...). No voy a poder soportarlo. Por tanto, a partir de esta creencia, pueden aparecer reacciones irracionales y desmesuradas como depresión, ansiedad, miedo, cólera... que pueden boicotear el proceso, paralizarlo o romperlo.

¿Qué hacemos? Lo dejamos estar o realmente se puede hacer algo para cambiar esa situación.

ABRIMOS EL TALLER 4: ESQUEMA A-B-C Y MEDIACIÓN, ¿POR QUÉ FUNCIONA LA MEDIACIÓN? HIPOTESIS DE TRABAJO

De momento los mediadores sobemos el para qué sirve la mediación, debemos empezar a preocuparnos del por qué. Preparando el taller me aparecieron inquietudes que comparto con todos vosotros para analizar el por qué. Los planteamientos que aquí propongo son hipótesis de trabajo, que se han de intentar desmentir.

Primera hipótesis: *La mediación funciona porque rompemos el esquema asociativo A=C* (o lo que es lo mismo, “el vecino es el causante de mis problemas” o “la rotura de mi relación me provoca malestar, no logrará lo que quiere”).

Durante el proceso de mediación, una de los objetivos que se pretende es hacer consciente al sujeto de ese elemento del esquema que había olvidado, B, es decir, las creencias que se tienen acerca del incidente. Además de revelarse sus creencias conoce las creencias del otro y es, a partir de ese descubrimiento mutuo, cuando el sujeto es capaz de encontrar una nueva filosofía de vida más adaptativa. Se rompe esa creencia absoluta;” debe ser de esta forma” o, “quiero que este haga”, “no quiero que esta persona obtenga” ... una posición que en caso de no cumplirse, al ser tan rígida y dogmática, interfiere en la obtención

de las metas y genera alteraciones en la conducta (por ejemplo: hacer la puñeta al vecino) y da paso, a una forma de entender la vida donde se puede atender a las necesidades de ambos.

Ejemplo: En una mediación social por causa de unas goteras. La primera parte, Elena, es la que cursa la petición para la mediación. En su caso las goteras le han causado daños en los muebles de su vivienda y piensa que su vecino es el culpable de tales daños, ocasionándole malestar y alterando su vida. El análisis que hace Elena de la situación es el siguiente: “el vecino ha provocado las goteras. Éstas han destrozado mis muebles y eso me provoca rabia. El vecino me lo tiene que pagar”. (Para Elena el causante de su rabia es el vecino). Lo que realmente le está provocando la rabia es la opinión que tiene acerca de esa situación; puede pensar que en su vida es muy importante tenerlo todo perfecto y cualquier contratiempo puede romper su felicidad.

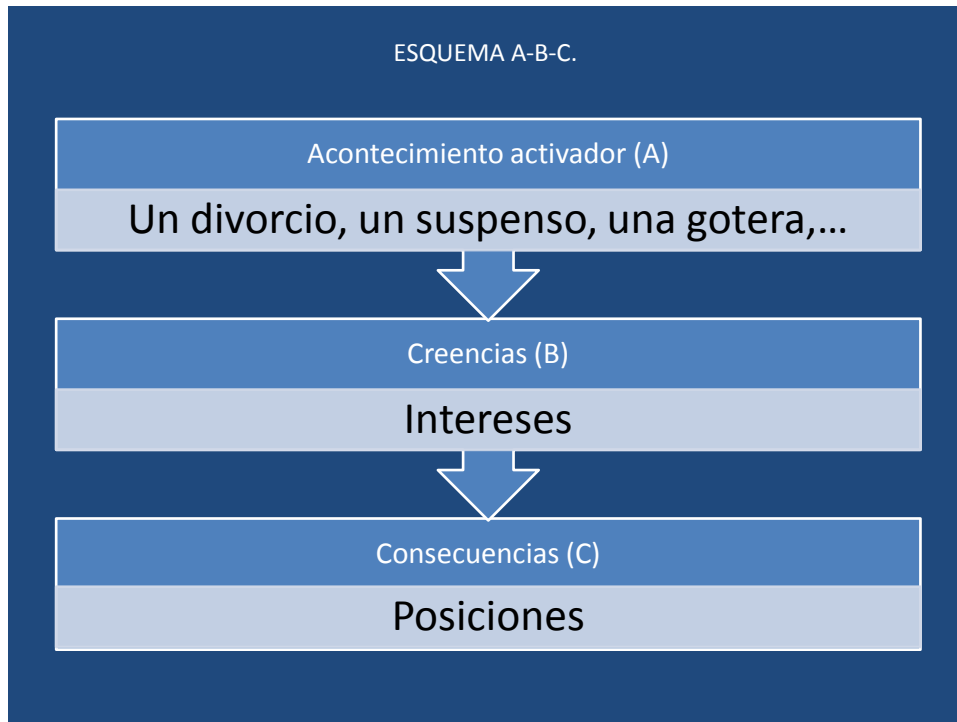
Con esta rabia sube la escalera para pedir explicaciones a su vecino; Aarón, y le pide que lo solucione “¡ya!”. Aarón empieza los trámites para llamar al seguro para que se haga cargo de la situación, pero Elena no sabe nada de las gestiones que está realizando Aarón, por tanto, Elena ve como su petición no está siendo atendida, es decir, que su objetivo; volver a tener un hogar tranquilo y feliz; no está siendo conseguido. De tal manera, que la no consecución de su petición absoluta le puede provocar reacciones como ansiedad –recordemos que lo que le provoca ansiedad a Elena es su creencia acerca de la situación: lo tengo que tener todo perfecto, de no ser así la vida es un asco.

A partir de esa situación se puede desencadenar una serie de incidentes que terminen por hacer la convivencia imposible: Elena por represalia puede escupirle desde su ventana al verlo pasar, Aarón puede pensar que está loca y dejarla de saludar y de atender su petición de reparar la avería, le puede dejar basura en su puerta, etc. lo típico de entre vecinos.

A llegar a mediación los dos tendrán las mismas creencias iniciales –los dos querrán tener un vida tranquila y apacible- Lo que se consigue en mediación; y por tanto explicamos por qué funciona, es debido a que en la mediación se va hacia atrás para marcar el punto de salida que les llevará luego, a poder caminar hacia el futuro, es decir, a partir de las consecuencias se descubren las creencias que fomentaron esas reacciones y a partir de descubrir esas creencias –tanto las propias como las ajenas- se pueden romper las posiciones rígidas y a partir de esos intereses se puede construir una nueva filosofía de vida una nueva forma de entender al otro que les ayude a tratar esas diferencias.

Segunda hipótesis: Se puede asociar las Consecuencias (C) con las Posiciones y las Creencias (B) con los Intereses.

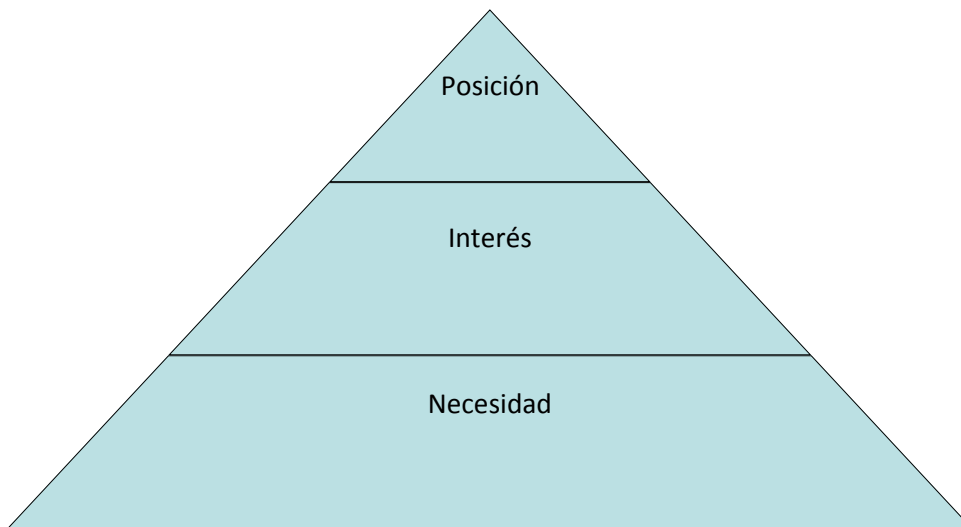
Siguiendo con la hipótesis anterior llegué a asociar las creencias con los intereses y las posiciones con las consecuencias.



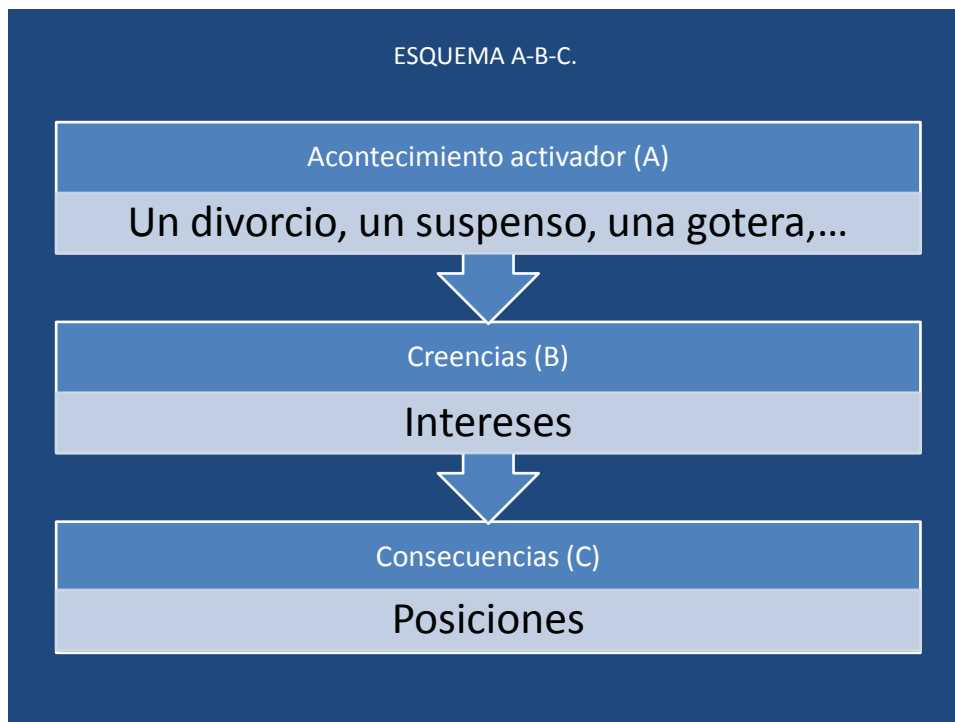
Según esta hipótesis considero que las Creencias se pueden corresponder con los Intereses y las Consecuencias se pueden corresponder con las Posiciones. Esto podría explicar también por qué funciona la mediación. Al igual como pasa con el esquema A-B-C, para solucionar un problema la persona se tiene que dar cuenta que su problema lo está causando una creencia. A partir de ese conocimiento se puede trabajar para hacer que la creencia; si fuere el caso; se hiciera más adaptativa y ayudara a superar el problema. En la mediación ocurre algo similar, se pretende que cada parte descubra los intereses que mantienen dichas posiciones, para a partir de esos intereses, poderlos adaptar a la situación.

Este esquema, junto la teoría que lo sostiene (la Terapia Racional Emotiva), puede funcionar como esquema que sustente el cambio de las posiciones a los intereses. En este momento no queremos analizar por qué se pasa de una posición a un interés, lo interesante en este punto es analizar qué explicación puede respaldar y explicar dicho paso –posteriormente se puede analizar qué acciones pueden facilitar o dificultar ese cambio.

Todos tenemos el esquema:



Pero sin embargo, qué es lo que explica este esquema, es un esquema que nos ayuda a visualizar, pero, ¿qué es lo que sostiene a este esquema? Nos explica que son cada uno y el orden que ocupan, con que se puede trabajar y con que no. No explica cómo se forman las posiciones, que las mantiene, ¿qué constructo o teoría abalan dicho orden? La pregunta que me ronda es: ¿Puede existir un esquema explicativo-interpretativo que nos ayude en nuestra labor y en profundizar un poco más en esta profesión y le ayude a dotar de un cuerpo científico específico a la atención del conflicto mediante la mediación?



Siguiendo con el ejemplo de Elena el esquema podría ayudar a explicar cómo nacen los intereses, cómo se mantienen y por qué muchas veces no se tienen en cuenta por la parte y sólo se observa la posición. El ejemplo dice: a Elena le han provocado goteras y estas le han causado daños en su vivienda. Elena piensa que el vecino es el culpable de los daños y de su malestar, por tanto quiere que lo repare. Aplicando el esquema a la situación: La creencia que tiene Elena acerca del incidente es quien provoca el interés y éste le provoca consecuencias (malestar, ira, enfado,...) que pueden provocar la aparición de la posición (“quiero que lo repares”). Elena puede pensar que eliminando las consecuencias, es decir, manteniendo y atendiendo a mi posición, “podré conseguir terminar con mi malestar”. En caso de atenderlo no se conseguirá cambiar las creencias acerca de su vecino y por tanto se puede prever que la convivencia no será una de las más agradables y cordiales. La intervención en mediación trabaja para que Elena conduzca hacia atrás para descubrir cuál es su interés y la creencia que lo mantiene. Sólo con ese descubrimiento; el causante de mi malestar no es el vecino, sino mi creencia a cerca de él; se puede eliminar el conflicto porque se atiende a su interés y se crea una nueva creencia o filosofía de vida más adaptativa que la que tenía anteriormente.

Este esquema explica por qué ante la misma situación diferentes personas reaccionan de diferente manera; aunque el conflicto tenga el mismo tema de fondo todos no reaccionamos de la misma manera. También explica por qué algunas mediaciones pueden fracasar, son las mediaciones que no se llega a cambiar la creencia que mantiene la posición por culpa de las distorsiones (ver anexo).

Resumiendo un tipo u otro de creencia formará un interés que provocará diferentes consecuencias que conducirán a Elena a crear y mantener una posición.

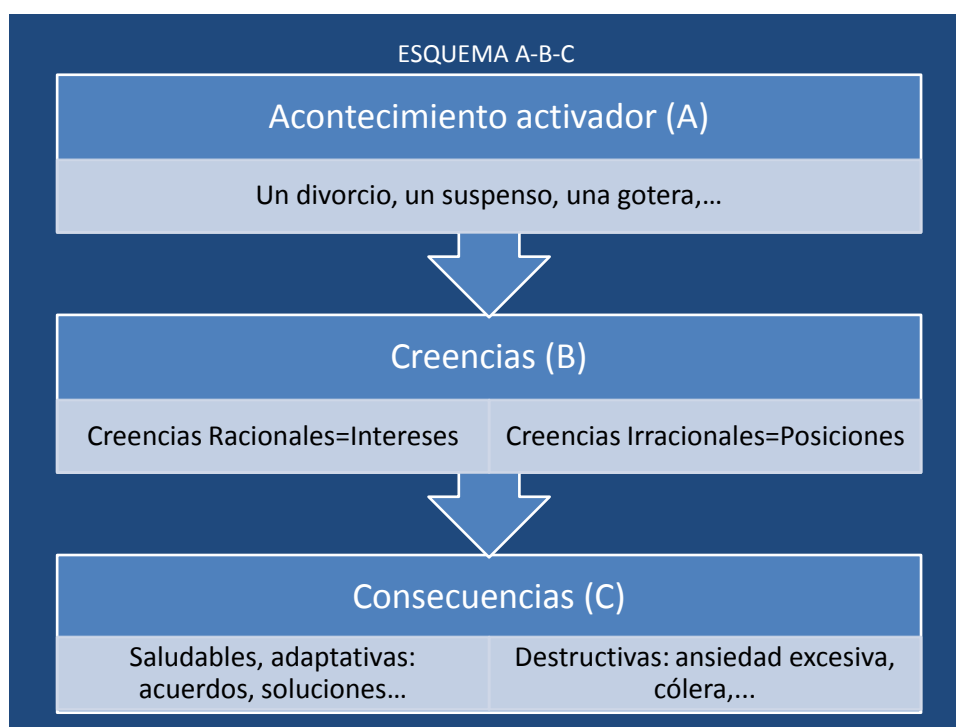
ABRIMOS EL TALLER 5: EL ESQUEMA PRESENTADO PUEDE ANTENDER A ESA NECESIDAD DE TENER UN ESQUEMA INTERPRETATIVO-EXPLICATIVO

EXPONER OTRAS SITUACIONES O EJEMPLOS

Tercera hipótesis: se puede asociar Creencias Racionales con Intereses y Creencias Irracionales con Posiciones.

Esta hipótesis defiende la idea de asociar los intereses con Creencias Racionales y las posiciones con Creencias Irracionales, ya que comparten muchas características.

En caso de demostrar esta hipótesis podríamos interpretar que las creencias racionales-intereses conducen a consecuencias adaptativas como acuerdos y soluciones. Las creencias irracionales-posiciones, en contra, llevan a consecuencias destructivas como la cólera y por tanto la no solución del conflicto. Por tanto, el objetivo del mediador es el de conseguir cambiar una opiniones irracionales por otras más racionales que conduzcan a entender el conflicto desde otra perspectiva que ayude a superar el problema y tengan como consecuencia un cambio en la filosofía de vida de cada parte, una nueva forma de interpretar el problema o el conflicto.



Las creencias irracionales son dogmáticas y absolutas y se expresan en forma de obligación, necesidad imperiosa o exigencia: “tienen que”, “deben de”, “debería”, “quiero”... esta forma de expresarse y pensar es idéntica a la posición que mantienen las partes acerca del problema o del acontecimiento activador. Esta forma de actuar y pensar, ante la no consecución de sus exigencias, provoca emociones negativas y conductas inapropiadas (ansiedad excesiva, cólera, miedo, insultos, tirar basura,... todos conocemos casos dónde aparecen estas conductas y emociones del todo irracionales) y éstas consecuencias a su vez interfieren en la persecución y obtención de metas que ayuden a resolver el conflicto –con este esquema se explica la escalada del conflicto.

Las creencias racionales son probabilísticas, preferenciales o relativas y se expresan en forma de deseo y gustos: “me gustaría”, “quisiera”, “no me gustaría”,...esta forma de expresarse se corresponde con los intereses. La no consecución de esos deseos no conlleva una reacción en cadena, sino, la no consecución, genera sentimientos de displacer o insatisfacción que no impiden el logro de nuevos objetivos o propósitos.

Un ejemplo de cada caso:

- “Quiero tener tranquilidad en mi casa”. No lo consigo porque arriba están siempre haciendo ruido, me enfrento a ellos para conseguir lo que es mío. No me hacen caso, me provoca ansiedad, malestar y no me deja concentrarme es buscar soluciones, SÓLO quiero estar tranquilo. Les denuncio,... (Quiero esto, no me lo das, me las pagarás)
- “Me gustaría tener tranquilidad en mi casa”. No lo consigo porque los de arriba están haciendo ruido, estoy preocupado y triste. Subo para explicarles lo que me gustaría. No lo consigo, busco otras alternativas: hacer una reunión, poner horarios, poner tapones en los oídos,... (Me gustaría esto, no lo consigo, busco otras soluciones)

En mediación lo que se persigue es eso, dejar de hablar en términos absolutos “Quiero eso y lo quiero ya” a pensar en forma de deseo “me gustaría eso”, donde se puede negociar y romper con la escada y el estancamiento posicional. En definitiva promover el cambio de una creencia irracional a una creencia racional una nueva filosofía de vida que ayude a ser más adaptativos.

ABRIMOS EL TALLER 6: COMENTARIOS ACERCA DE ESTA HIPÓTESIS.

ANEXO 1: LAS DISTORSIONES COGNITIVAS.

ANEXO.

LAS DISTORSIONES COGNITIVAS.

Como comentaba en la ponencia tenemos la opinión de que somos seres racionales. Pero demostramos que los seres humanos mentalmente sanos tenemos una capacidad envidiable para distorsionar la realidad en la dirección que le convenga. ¿Estamos los mediadores preparados para responder a estas distorsiones? Aquí les propongo una serie de distorsiones que pueden entorpecer el pensamiento racional y, por tanto, pueden afectar al proceso de mediación.

Entre las distorsiones cognitivas más frecuentes se encuentran:

- Inferencia arbitraria. Proceso de llegar a una conclusión sin evidencia que la apoye o con evidencia contraria a la conclusión.
- Abstracción selectiva. Valoración de una experiencia centrándose en un detalle específico extraído fuera de su contexto e ignorando otros elementos más relevantes de la situación.
- Generalización excesiva. Proceso de extraer una conclusión o elaborar una regla general a partir de uno o varios hechos aislados y aplicar tanto a situaciones relacionadas con el hecho en cuestión como no relacionadas.
- Magnificación y minimización. Errores cometidos al evaluar la magnitud o la significación de un acontecimiento incrementando o disminuyendo su significación.
- Personalización. Tendencia y facilidad para atribuirse sucesos externos sin base firme para realizar esta conexión.
- Pensamiento absolutista y dicotómico. Tendencia a clasificar todas las experiencias en una o dos categorías opuestas, seleccionando las categorías del extremo negativo para describirse a sí mismo.
- Resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento.
- Exagerar lo insoportable de una situación.
- Condenar a las personas, o al mundo en general, si no proporcionan al individuo lo que éste cree que merece.

ABRIMOS EL TALLER 7: PREPARAR UN PROTOCOLO DE ACTUACIÓN (QUÉ SE PUEDE HACER Y CÓMO):

- CÓMO DETECTARLAS.
- CÓMO ACTUAR ANTE ELLAS.