



COLEGIO DEL PRADO
EDUCACIÓN SECUNDARIA
Mediación y convivencia
Guía de actividades N°3

Curso: 6 B

Docente: Agüero, M. Gabriela

Mail del docente: mgabiagueromolina@gmail.com

Alumno/a:

Tema de la guía: El papel de las emociones en el conflicto.

Objetivos:

- > Que los estudiantes adquieran los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para entender y manejar algunas emociones, como para establecer y lograr metas positivas.

Capacidades a desarrollar:

- > Comprensión lectora.
- > Pensamiento creativo y crítico.
- > Compromiso y responsabilidad.

Consignas:

1. **Copia** en tu cuaderno los siguientes conceptos.

3.2. LAS EMOCIONES

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones” (Bucay, 2010, p. 85). A partir de esta frase reflexiva de Jorge Bucay, se define qué son las emociones y cómo las podemos clasificar, para posteriormente, poder adentrarnos en la educación emocional.

3.2.1. ¿Qué son las emociones?

Para poder comprender la complejidad del término emoción, es conveniente empezar por ver las diferencias que tiene con otros conceptos con los que puede haber confusión, como son los sentimientos y el estado de ánimo.

Las **emociones** tienen una duración breve y concreta, nunca tendrán una duración considerablemente larga (más de un día). Sin embargo, los **sentimientos** surgen cuando un individuo tiene una emoción, toma consciencia de ella y le pone nombre, por lo tanto, los sentimientos pueden tener la duración que decida la persona de forma voluntaria (ver Tabla 1). El último término que cabe aclarar es **el estado de ánimo**. Éste, no está relacionado con una situación concreta, si no que depende de cómo cada persona interprete la realidad. La duración no está especificada y la intensidad es menor que la de una emoción (Bisquerra, 2000).

El término **emoción** proviene del latín *movere* que significa ‘mover’ con el prefijo añadido -e que significa ‘fuera de’ sacar de nosotros mismos (*ex - movere*) (Real Academia Española, 2016). Siguiendo la Real Academia Española (RAE, 2016) la emoción se define como *la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática*.

Tabla 1. Diferencias entre emoción y sentimiento

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
Es dinámica	Es un estado
Corta duración	Larga duración
Consecuencia de un estímulo	Consecuencia de emociones
Intensidad alta	Intensidad moderada
Reacciones automáticas	Conciencia sobre las emociones, representaciones mentales

Fuente: Elaboración propia

Para Goleman (1996), las emociones son sentimientos y pensamientos teniendo en cuenta los estados biológicos y psicológicos y, que tienen tendencia a la acción que los caracteriza. Esta definición dada por Goleman (1996), permite entender las emociones como un término complejo en el que se distinguen dos partes, una parte biológica y otra parte psicológica de la persona.

En cambio, Bisquerra define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por la excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones son generadas como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2000, p. 61) (Figura 1).

3.2.2. Clasificación de las emociones

De la misma manera que varios autores han intentado definir el concepto de emoción, son muchos los que han querido clasificar las emociones. Por eso no hay una única manera de clasificarlas, aunque las diferentes clasificaciones presentan ciertos puntos en común, que permiten de modo general hablar de emociones positivas, negativas, o neutras.

Para determinar cómo clasificar la emoción es necesario comprobar si esa emoción nos acerca o nos aleja del objetivo personal, evidentemente, esto dependerá de varios factores entre los que se encuentra la persona, el contexto, la situación en concreto, y el hecho de determinar que una emoción ya es positiva o negativa por sí misma y nos traerán efectos favorables o desfavorables (Obiols, 2006).

Salovey y Mayer (1990) exponen que existen **seis emociones** que son básicas o, dicho de otro modo, primarias: *el miedo, la sorpresa, la aversión, la ira, la alegría y la tristeza*. Además, en su modelo cognitivo emocional explican que cada emoción tiene una función (ver Tabla 2).

Tabla 2. *Emociones Básicas y Funciones*

EMOCIONES PRIMARIAS	FUNCIÓN
Ira	Predisposición a la lucha.
Tristeza	Calmar la actividad, ralentizando el metabolismo.
Miedo	Preparación para la huida, concentrando la sangre en las piernas.
Alegría	Sensación de bienestar.
Sorpresa	Activa la curiosidad, anima para investigar más.
Aversión	Aleja del objeto.

Fuente: Elaboración propia a partir de Salovey y Mayer (1990)

Estas emociones tienen diferentes funciones pero todas ellas comparten su finalidad, la adaptación en los diferentes contextos en los que se encuentra la persona para la propia supervivencia.