



COLEGIO DEL PRADO
EDUCACIÓN SECUNDARIA
Mediación y convivencia
Guía de actividades N°4

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. **Realiza** una lectura global del texto "El papel de las emociones en el conflicto".
2. **Responde:**
 - a) ¿Cuál es la relación entre emociones y conflicto?
 - b) ¿Por qué hay una interacción constante entre emoción, pensamiento y acción?
 - c) ¿Cuál es la diferencia entre decepción y frustración?
 - d) ¿Por qué son importantes las emociones?
3. **Elige** en grupo de 2/3 personas una emoción de la tabla y **busca** imágenes como información. **Llevar** un afiche por grupo para la próxima clase.

Material de lectura:

B.6. El papel de las emociones en el conflicto



"No olvidemos que los sentimientos están dirigidos a la acción. Nos ayudan a evitar situaciones destructivas o a perseguir las convenientes".

J.A. Marina

Los conflictos generan emociones que en muchas ocasiones pueden ser un grave obstáculo para facilitar su resolución positiva. A su vez, las emociones pueden generar conflictos. Existe, por lo tanto, una interacción permanente entre emoción y conflicto.

Existe también una interacción continua entre emoción, pensamiento y acción. Las emociones influyen en qué pensamos y en qué hacemos. A su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones. Y por último, las acciones también repercuten en el pensamiento y en la emoción. Esta interacción se deberá tener presente en cualquier propuesta de regulación de las emociones.

Como educadores/as debemos ser conscientes de que todo aprendizaje de resolución de conflictos debe ir acompañado, necesariamente, de un aprendizaje emocional, que ayude al alumnado a conocer su propio funcionamiento emocional -qué emociones les afectan, de qué manera lo hacen y cómo reaccionan ante ellas- así como el funcionamiento más frecuente en las demás personas. En definitiva, un aprendizaje que proporcione instrumentos para detectar las emociones, sus causas y sus consecuencias.

La tabla siguiente ilustra la relación que existe entre pensamientos y algunas de las principales emociones¹¹ desencadenadas por situaciones de conflictividad y puede resultar de interés tenerla en cuenta en nuestra labor educativa.

>>> **Tabla 2. Relación entre emociones y pensamientos que las generan**

Ira	Pienso que alguien me esta tratando de forma injusta. Alguien se aprovecha de mí; abusa de mí. Me siento ofendido, insultado, maltratado, etc.
Miedo	Tengo un peligro real e inminente ante mí, cierto para mi vida, la vida de mis seres queridos o mis intereses.
Ansiedad	Pienso que puedo estar en peligro por algo con pocas probabilidades de que suceda. Pienso en la forma «¿Y si...?».
Tristeza	Pensamientos de pérdida: un rechazo sentimental; la muerte de un ser querido; la pérdida de un puesto de trabajo; etc.
Vergüenza	Creer que no se ha estado a la altura de lo que se esperaba de uno. Creer que se ha hecho el ridículo. Cometer un error, «meter la pata», herir a alguien. No estar a la altura de las propias exigencias morales.
Culpa	Me condeno a mí mismo/a por lo que he hecho (error, fallo, ridículo, daño, etc.). En la culpa me condeno a mí mismo/a; en la vergüenza creo que son los/as otros/as los que me condenan.
Frustración	Pienso que los acontecimientos no satisfacen mis expectativas. No he logrado lo que deseaba.
Decepción	Pienso que alguien no ha hecho lo que yo esperaba. Otra persona no ha logrado lo que yo esperaba que lograra.
Inferioridad	Me comparo con los demás y pienso que son superiores a mí.
Desesperanza	Me digo a mí mismo/a que mis problemas no se solucionarán nunca. Las cosas no mejorarán, sino que irán a peor. Cunde el desánimo.

Las emociones son importantes porque, además, predisponen a la acción. Es decir, cada emoción concreta despierta un abanico de posibles respuestas. De esta forma, por ejemplo, ante una situación de miedo podemos huir o escondernos, la ira, por su parte, nos predispone hacia el ataque, la tristeza hacia la soledad o las ganas de llorar, etc.

Según distintos autores en relación con los conflictos podemos clasificar los sentimientos que se generan en “negativos”, “pasivos” o “positivos”. Los primeros serían aquellos que favorecen el surgir de la violencia, los segundos de la indiferencia, y los últimos de los medios pacíficos adecuados para la transformación positiva de los problemas.