

# Boletín ELKARGUNEA Agerkaria

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

Nº. 138 JUL 2020

## ARTÍCULO

Emozioa, ekintza,  
eragina / Emoción,  
acción, repercusión

## FORMACIÓN

Mediación Familiar 2020  
Cursos online 2020

## LITERATURA AIPAMENA

"Emociones: una  
guía interna" Leslie  
Greenberg

## GIZAGUNE 3.0



www.elkargunea.net

## Emozioa, ekintza, eragina Emoción, acción, repercusión

Estar en conflicto como llevar unas gafas poco graduadas. Nos dejan ver, es cierto, pero en ocasiones distorsionan nuestra visión del mundo.

Una de las cosas que hace que la visión de la realidad sea cada vez menos ajustada, es la aparición de las emociones. **El conflicto trae consigo una gran cantidad de intensidad emocional.**

---

**"... emozioek ihes egiten digutenean eta beren kabuz erabakitzen hasten direnean, gauza itsusitu egiten da."**

---

Bien gestionadas, estas emociones pueden ayudarnos a comprender lo que pasa y a dar una respuesta adecuada al conflicto, pero **cuando las emociones se nos escapan y empiezan a decidir por sí mismas, la cosa se pone fea.**

Nuestros conflictos son pequeñas historias que empiezan en un momen-

to determinado y que va caminando hacia un sitio o hacia otro en función de las decisiones que vamos tomando (es como aquellos cuentos que leíamos de pequeñas y que decían, si decide X pase a la página 34 y si decide Y pase a la página 67).

Vamos narrando la historia una y otra vez y "poco a poco, la narración se aleja de lo que hemos vivido, y se transforma en un discurso que desarrolla leyendas sobre lo que hemos experimentado y quiénes somos y cómo pensamos" (Pubill, 2016).

Cuando estamos en conflicto, la necesidad de adaptación y confirmación hace que busquemos continuamente aquellas acciones y evidencias que ratifican nuestra forma de ver el mundo. Aunque esto ocurre en todo momento (incluso en situaciones de normalidad existe un **sesgo** que nos lleva a buscar la confirmación de nuestras hipótesis), en situación de conflicto la cosa se complica.

Cuando estamos en conflicto, la presencia de las emociones dificulta (en caso de no saber gestionarlas)

aún más la posibilidad de ajustar nuestro sistema.

Kelly (1995), nos habla del **ciclo de la experiencia** y de los conceptos de **flexibilización y rigidificación**. Nos explica que, desde una perspectiva constructivista, nos pasamos el día tratando de anticipar lo que sucederá. Utilizando como mecanismo la anticipación de la experiencia, elaboramos teorías sobre lo que acontecerá.

Si los sucesos encajan con nuestra anticipación, todos/as tranquilos/as, pues no tendremos que ajustar ninguna idea, sintiéndonos flexibles y coherentes... pero si la experiencia no es congruente con nuestra idea previa, la revisión del sistema será obligatoria.

Es aquí donde aparece el problema, pues la persona puede decidir no hacerlo, al exigir una revisión de sus esquemas, creencias y opiniones. Ante ello, buscaremos justificaciones para no modificar nuestras posiciones y nuestro sistema de constructos (¿a través de las disonancias cognitivas, por ejemplo?). Aparece la rigidificación, que impedirá la ampliación del enfoque o el cambio de ideas y posicionamiento frente a un conflicto.

Mantenernos rígidos o rígidas, cuando estamos en conflicto y las emociones andan por ahí presionando y haciéndonos sentir un poco incómodos, no es fácil.

En estas situaciones, **el conflicto empieza a escalar**, y cualquier situación gatillo (Pubill, 2016) puede poner de manifiesto nuestras dificultades funcionales y relacionales.

Los conflictos nos hacen enfrentarnos a situaciones de alta demanda emocional, compuestas por:

- **Emociones** que no controlamos
- **Creencias** que ayudan a justificar nuestra postura en las relaciones.
- **Valores nucleares** muy importantes sobre el mundo y sobre nosotros mismos.

Es cierto que las emociones que surgen en conflicto pueden parecer incómodas, pero como apuntan Greenberg y Karman (1993), las emociones son un sistema informador sobre nuestras motivaciones, necesidades y vivencias de nuestras relaciones.

Al generar el conflicto tanta fragilidad y vulnerabilidad, en ocasiones, el propio malestar que genera la falta de control emocional nos enfada. **El error suele estar en que, en vez de mirar hacia la emoción, miramos hacia fuera.**

En conflicto, se acentúan las tendencias egoístas y se activan las actitudes de defensa ante un peligro. Las emociones encienden sistemas de alarma que nos llevan a reaccionar.

Más allá de las puras emociones, la autoestima está directamente relacionada con la producción de emociones negativas en el conflicto, ya que éstas se producen cuando nos sentimos amenazados, es decir, cuando nuestro cerebro activa lo que se conoce como **"modo de emergencia"** (que es la base de la generación de emociones negativas). Una persona que no se sienta amenazada no desarrollará emociones negativas frente a

estas situaciones.

Nos sentimos amenazados por una situación si de alguna manera percibimos que aquello a lo que nos estamos enfrentando o nos está sucediendo puede resultarnos dañino y no podemos hacer nada para impedir que nos afecte.

Para activar emociones negativas nuestra mente tiene que evaluar dos cosas:

- La fuerza de la amenaza.
- Nuestra capacidad para dominar la situación.

Cuanto más grande veamos la amenaza y menor nuestra capacidad para dominar la situación, más emociones negativas desarrollaremos. Cuando decimos que una situación es amenazante decimos que estamos ante una situación que no estamos siendo capaces de controlar. El miedo se encuentra muy presente en estas situaciones.

De esta forma, el modo en que nos vemos a nosotras mismas y a nuestras capacidades (autoimagen y autoestima) será un elemento determinante en la construcción de emociones negativas que darán lugar a la mala gestión del conflicto.

Así, quizás, **en situaciones de conflicto nos toca, más que reaccionar a la emoción que aparece, intentar entenderla, interpretarla y responder** de manera que derive en una gestión menos dañina de las situaciones de conflicto.

No es fácil, pero ¿te animas a intentarlo? •

"Arazoa da, emozioari begiratu beharrea, kanpora begiratzen dugula"

## CURSO HOMOLOGADO DE MEDIACIÓN FAMILIAR 200h (63h presenciales)

### 10ª edición del curso de Mediación Familiar

Un curso semipresencial, homologado por el Gobierno Vasco, que tiene como objetivo la capacitación de profesionales para el uso de la mediación como vía para la **gestión de los conflictos que surgen en el ámbito familiar**, a la vez que el fomento del estudio de la familia como una realidad que requiere una intervención específica y profesionalizada.

La obtención de este título da la posibilidad de registrarse en el Registro de personas mediadoras del Gobierno Vasco (Decreto 246/2012 de 21 de Noviembre del Gobierno Vasco) y del Ministerio de Justicia.

[www.fundaciongizagune.net/formacion](http://www.fundaciongizagune.net/formacion)



## FÓRMATE A TU RITMO

Empieza a formarte desde hoy en cualquier lugar y a tu propio ritmo

Ya puedes inscribirte en cualquiera de nuestros cursos de modalidad online y empezar a formarte cómodamente desde tu casa y con tutoras que te ayudarán durante el proceso de formación.

En nuestra web encontrarás toda la información referente a los cursos, la metodología, los programas formativos... aprovecha esta oportunidad y fórmate online a tu propio ritmo.

¿Te gustaría recibir información sobre nuestros próximos cursos en tu correo?

## “Emociones: una guía interna”

El profesor Greenberg, uno de los mejores especialistas mundiales en el tema de las emociones, plantea en este su último trabajo una aportación que va más allá del círculo profesional con el que habitualmente trabaja. Comenzando por escuchar y descubrir sus propias emociones, Greenberg ha asumido el reto de hacer accesible al amplio público interesado en ello su

modelo para identificar, clasificar y aplicar las emociones a la vida cotidiana. El autor habla en primera persona, ejemplifica con datos y anécdotas, sugiere ejercicios y quiere ser, sobre todo, el pedagogo que nos ayude a hilar fino en nuestro mundo emocional. Adjuntamos dirección de la página web del autor sobre las emociones: <http://www.EmotionFocusedTherapy.org>



Fitxa Teknikoa

**IZENBURUA:** “Emociones: una guía interna”

**IDAZLEAK:** Leslie Greenberg

**ISBN:** 9788433015112

**URTEA:** 2000

**ORRIALDE KOPURUA:** 348

**EDITORIALA:** Desclee De Brouwer

Navegando por la red | JULIO - UTZAILA 2020

### Los 8 tipos de emociones

La psicología siempre se ha interesado por las emociones, porque éstas influyen en nuestro pensamiento...

### La intolerancia al sufrimiento

Mucho se ha hablado de la medicalización de la vida cotidiana y el sufrimiento. Se recetan medicamentos y se diagnostican trastornos...

### ¿Qué necesitamos saber sobre las emociones?

Las emociones nos acompañan y nos guían en todas las actividades y en lo que pensamos, a lo largo de nuestra vida...

## ¡Suscríbete a Boletín Elkargunea Agerkaria!

Además de [suscribirte al boletín](#) puedes mantenerte informado a través de las redes sociales de Fundación Gizagune. Además de los últimos números del Boletín de la Red Elkargunea, encontrarás las últimas publicaciones en el Blog oficial, información sobre los últimos cursos de formación y mucho más a través de nuestras redes sociales:



Edición y Dirección: Fundación Gizagune