

Caso práctico. Emociones y conflicto.

Virginia Sánchez.

Cita:

Virginia Sánchez (2019). *Caso práctico. Emociones y conflicto*. Trabajo Máster en mediación y resolución de conflictos.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/virginia.sanchez/2>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pppn/Eqk>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

CASO PRÁCTICO

Tras la lectura de los contenidos y la consulta de diversas fuentes procedo a desarrollar las cuatro cuestiones planteadas para la resolución de este caso práctico.

1. ¿Cuáles cree que son las emociones predominantes en Julia tras el despido? ¿Por qué?

Considero que en el momento del despido se produce en Julia una mezcla de sentimientos y emociones, principalmente negativas. Destacar, en mi opinión las siguientes:

- **Impotencia:** de ver que está pasando por una situación injusta y no poder hacer nada.
- **Rabia/Ira:** por la traición que está recibiendo por parte de la empresa para la que lleva trabajando ocho años.
- **Tristeza y angustia:** porque acaba de ser madre, con la dedicación de tiempo y recursos económicos que eso conlleva y ella se acaba de quedar en el paro.

2. Según el modelo de Redorta, Obiols y Bisquerra, ¿cómo cree que puede de gestionar Julia este conflicto?

El modelo que Redorta, Obiols y Bisquerra proponen es un modelo llamado *lectura de emociones*. Este modelo se basa principalmente en dos proposiciones:

- ◆ la correcta discriminación de diez emociones relevantes,
- ◆ y la acción inmediata recomendada a partir de la emoción detectada.

Como ya he mencionado en la respuesta anterior las emociones principales que experimenta Julia tras su despido son la tristeza y la ira. Para poder llevar a cabo las recomendaciones necesarias para “manejarlas” debe reconocerlas lo antes posible y, una vez identificadas abordar esas recomendaciones.

Por un lado, para el control de la ira es imprescindible percibir la realidad de manera objetiva. Esto nos ayuda a buscar una solución adecuada y superar el conflicto.

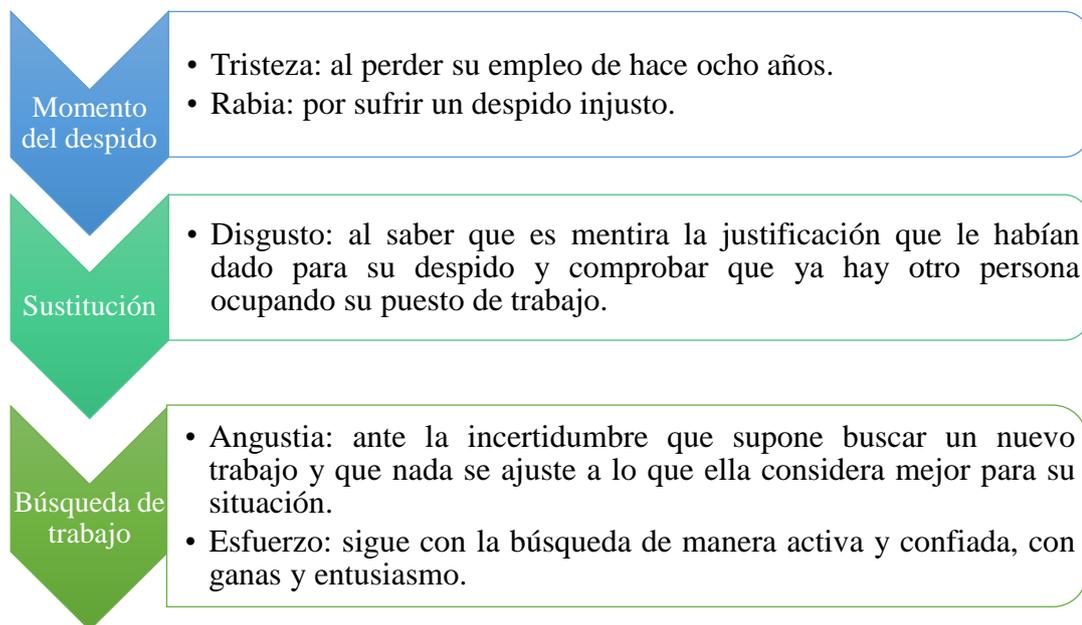
Por otro lado, para el manejo de la tristeza es necesaria una reestructuración cognitiva. Es decir, modificar la forma de pensar y buscar soluciones positivas.

3. ¿Cuál es el estilo de afrontamiento que usa Julia ante el conflicto? ¿Y el de sus jefes? ¿Por qué?

En el caso de Julia utiliza el *estilo evitador*, ya que ignora el problema sin exigir, ni recibir explicaciones de ningún tipo por parte de sus superiores. No enfrenta su despido injusto, ni lucha por su trabajo.

En el caso de sus jefes, utilizan un *estilo competitivo*. No les importa la Julia, ya que incluso le mienten sobre el motivo de su despido. Lo único que les preocupa es su propio bien, sus ganancias, aunque para ello tenga que perder otra persona.

4. Elabore un esquema donde ponga de manifiesto las diferentes emociones que considere que han ido surgiendo en Julia desde el momento del despido hasta el momento actual en el que se encuentra en búsqueda de trabajo y justifíquelos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Valor-Segura, I.; Expósito, F. & Moya, M. (2010). Emociones poderosas y no poderosas ante conflictos de pareja: diferencias de género. *Intervención psicosocial*. Vol. 19. nº2. Pp. 129-134.