

6.2

Cuando las emociones nos ciegan

Introducción

Llamamos periodo refractario al momento en que la emoción nos controla, estrecha y distorsiona nuestra percepción de la realidad.¹ En esta lección encontrarás ejemplos específicos que representan este tipo de experiencia. Identificar los momentos en que tus estudiantes se encuentran en el periodo refractario es útil ya que en esos momentos, la emoción parece “cegar” a las personas. La mejor manera de ayudarlos es darles el espacio y las estrategias para que se tranquilicen y no actúen impulsivamente, pudiendo dañarse a sí mismo o a otros.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen el periodo refractario de una emoción.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes identifiquen cuándo atraviesan por el periodo refractario de una emoción con el fin de tomar medidas para no actuar de manera impulsiva.

Conceptos clave

Periodo refractario.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

2 min.

Un minuto de atención:

Explícales que realizarán un ejercicio de atención. Lee las instrucciones:

- Siéntate con la espalda recta.
- Respira tres veces profundamente, al exhalar elimina cualquier tensión, preocupación o estrés.
- Nota las sensaciones del respirar en tu abdomen, sin forzar tu respiración, sólo obsérvala.

“La ira es una locura breve”.
Horacio

¿Alguna vez has recibido un comentario que te hizo enfurecer o reaccionar impulsivamente haciendo cosas de las que luego te has arrepentido? Cuando las emociones nos arrastran y actuamos impulsivamente atravesamos por algo que se denomina periodo refractario. En esta lección aprenderemos a identificarlo.

1. Analiza la historia de Óscar y contesta las preguntas.

I. Óscar no le avisó a sus papás que iba a estar toda la tarde con sus amigos. Su papá está muy molesto y decide hablar con él.

¿¿¿Dónde estabas??? Estábamos preocupados.

¡Ay, se me fue la onda! Pero ¡ya estoy aquí y no pasó nada! Me voy a preparar porque quiero ir a una fiesta.

II. Óscar y su padre empiezan a discutir

¿Qué?, ¿Cuál fiesta?

¡Habíamos quedado que este fin de semana te íbamos a quedar para adelantar tus trabajos! Lo siento, pero no puedes ir a la fiesta.

¿¿Qué?? ¿Pero por qué no? ¡No es justo! ¡A ustedes no les importa mi vida! ¡No quieren que sea feliz! ¡Solo quieren que esté en esta casa encerrado estudiando!!

III. Óscar furioso, va a su cuarto, azota la puerta, y avienta todo lo que se encuentra a su paso.

¡BANG!

IV. Después de un rato, Óscar se calma y se da cuenta que en esta ocasión reaccionó exageradamente.

¡Hijole, ahora sí me pasé! Me dejé llevar por el enojo...

1. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez, (2015). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación. Versión 3. Ciudad de México. p. 29.

- Cada vez que tu mente se distraiga, regresa tu atención a cómo se siente el abdomen al respirar durante dos minutos.

5 min.

Actividad 1:

Solicita que analicen individualmente la historia de Óscar y contesten las preguntas.

- Cuando una emoción nos controla no logramos pensar con claridad y de forma razonable, solemos actuar impulsivamente, corriendo el riesgo de lastimar a alguien o a nosotros mismos. Puedes preguntar a tus estudiantes si a alguno de ellos les gustaría compartir lo que respondieron.
- En la pregunta sobre si consideran que Óscar estaba pensando con claridad y de forma razonable, se espera que respondan que NO. La emoción era la que controlaba a Óscar, por lo que él no estaba pensando claramente lo que decía ni en las consecuencias de sus actos, reaccionaba impulsivamente y no fue sensible a la preocupación de sus padres.

2 min.

Actividad 2:

Pide a varios de tus estudiantes que lean la definición del periodo refractario en voz alta.

- Cada uno puede leer un inciso.

Lección 6. La ciencia de las emociones

1. ¿Consideras que Óscar estaba pensando con claridad y de forma razonable en el momento en que empezó la discusión con su papá? ¿Por qué?

2. La historia de Óscar representa lo que se vive cuando alguien experimenta el periodo refractario de una emoción. Lee con atención lo que significa:
El periodo refractario es el momento en que la emoción nos controla, estrecha y distorsiona nuestra percepción de la realidad.¹ Es cuando sucede algo que dispara una emoción.

- Se desatan reacciones fisiológicas en el cuerpo, como tensión muscular en el abdomen, hombros o cuello, la temperatura corporal aumenta o disminuye.
- Sólo somos capaces de ver lo que la emoción nos señala, como si viéramos a través del filtro de unos lentes, mostrándonos renuentes a aceptar información que contradiga lo que estamos sintiendo.
- Actuamos de manera impulsiva, haciendo cosas de las que después nos podemos arrepentir.

3. Recuerda algún momento en que consideras que hayas estado en un periodo refractario y responde a las siguientes preguntas:

1. En ese momento, ¿quién tenía el control sobre tu forma de actuar?, ¿tú o la emoción? ¿Por qué?

GLOSARIO

Periodo refractario.
Cuando la emoción es muy intensa, existe la posibilidad de que nos controle, llevándonos a experimentar "un momento en el que la percepción se ve distorsionada o reducida"² aceptando tan sólo la información que corresponda con dicha emoción.

1. I. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación, Versión 3. Ciudad de México, p. 29.
2. I. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación, Versión 3. Ciudad de México, p. 61.

2 | Autoconocimiento



www.sems.gob.mx/construyet

8 min.

Actividad 3:

Pide que recuerden algún momento en que hayan estado en un periodo refractario y respondan las preguntas de la actividad.

- Se espera que los estudiantes escriban ejemplos relacionados con situaciones que les sean cotidianas, puede ser por la escuela, los amigos, noviazgos o familia. Enfatiza que escriban un ejemplo sencillo que les haya pasado.
- Si no se les ocurre qué escribir, puedes dar algunos ejemplos con la finalidad de

que recuerden un ejemplo propio como un enojo con sus amigos o hermanos, su reacción ante una tarea difícil de comprender, el temor ante un examen o cómo se sienten cuando están cerca de la persona que les gusta.

- A través de las preguntas, tus estudiantes podrán hacerse conscientes de cómo su emoción los controló temporalmente y de cómo influyó en su manera de actuar. A su vez, podrán analizar que en esos momentos sus decisiones estuvieron influenciadas por el periodo refractario.

II. ¿Podrías haber hecho algo diferente en esa situación? ¿Qué? Justifica tu respuesta.

Resumen:

Cuando perdemos el control por una emoción, como le pasó a Óscar con el enojo, se experimenta como si estuviéramos temporalmente cegados y controlados por la emoción. Al atravesar por el periodo refractario, vemos el mundo a través de los lentes del enojo, de la tristeza o de la excitación y en ese momento no podemos pensar con claridad y de forma razonable. Posiblemente te estarás preguntando ¿y qué puedo hacer en esos momentos? Lo mejor es hacer una pausa, PARAR, no actuar de una manera impulsiva, dañina y tomar decisiones precipitadas. Si esperas un poco, notarás que la intensidad de la emoción disminuirá y que podrás recuperar el control de ti mismo y la capacidad de pensar con claridad.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leer esta sección. En caso de que nadie se anime, léela tú mismo.

- Concluye la lección invitando a identificar cotidianamente los momentos en que se encuentren en el periodo refractario de una emoción para hacer una pausa. Pueden PARAR para no actuar de manera impulsiva y para no tomar decisiones precipitadas de las que se lamenten después.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

Aplicaciones para el aula
y tu vida diaria

Anímate a identificar personalmente momentos en los que te encuentres en el periodo refractario y aplica alguna estrategia que hayan tratado en lecciones anteriores. Te aconsejamos que establezcas un momento específico para estar atento a detectar cada vez que te encuentres en ese periodo. Puedes elegir estar atento mientras impartes tu clase a un grupo en particular y cada vez que descubras que estás en el periodo refractario, practica la estrategia de atender la respiración durante un minuto o la de PARAR. De manera similar, invita a tus estudiantes a estar atentos a identificar estos periodos en una clase o actividad en específico de la escuela y proponles que realicen la técnica de PARAR.

Para tu vida diaria

Ya que identificaste el periodo refractario en Óscar, ahora trata de reconocer ese periodo en los personajes de tus series o películas favoritas. Identifica:
¿Cómo se comportan durante el periodo refractario?

¿Estaban viendo las cosas con claridad? ¿Por qué?

¿Quieres saber más?

¿Sabías que cuando atravesamos por el periodo refractario de una emoción, la parte del cerebro que está más activa en este momento es el sistema límbico? En esa área es donde se procesan las emociones y ésta es la responsable de que la respuesta sea de huida, de lucha o de congelamiento, para garantizar la supervivencia. En ese periodo, la comunicación entre el sistema límbico y la corteza prefrontal (que es la parte del cerebro que nos ayuda a razonar) se interrumpe y nuestra capacidad para pensar objetivamente y con perspectiva se nubla momentáneamente.³ Si quieres saber más al respecto, te recomendamos buscar en YouTube el video titulado "Amígdala v.s. Lóbulo frontal" o [haz clic aquí](#). Si quieres ver un video que te puede ayudar a familiarizarte con la estrategia de PARAR puedes buscarla en YouTube con el título de: "PARAR" o [haz clic aquí](#).

3. P. Ekman (2003). Emotions revealed. Understanding faces and feelings, EUA, Orion books.



Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron un momento en que han experimentado el periodo refractario de una emoción.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					