

6.3

Función evolutiva de las emociones

“No hay ninguna diferencia fundamental entre el hombre y los animales en su capacidad de sentir placer y dolor, felicidad y miseria”.
Charles Darwin

¿Te has preguntado por qué a todos nos produce la misma sensación de asco el olor de un alimento echado a perder? O, ¿por qué buscamos establecer un vínculo amoroso con alguien? Las emociones son expresiones naturales del proceso de evolución, las sentimos porque nos ayudan a sobrevivir. Sin embargo, cuando perdemos el control sobre nuestras emociones, en vez de sernos útiles nos pueden llevar a reaccionar de formas de las que después nos arrepentimos. En esta lección vamos a explorar la función evolutiva que tienen algunas emociones.

1. Contesta la siguiente pregunta:
¿Consideras que sentir miedo es útil? ¿Por qué?

2. Observa las siguientes imágenes y contesta la pregunta.



- a) Karina caminaba en el parque y en la esquina se encontró con este perro que estaba a punto de morderla. Sintió tal miedo que su corazón latió con toda fuerza, su respiración se aceleró cada vez más, sus pupilas se dilataron y sentía su cuerpo listo para salir corriendo a toda velocidad.

¿Crees que en esta situación sea útil para Karina sentir miedo? ¿Por qué?

GLOSARIO

Función evolutiva de una emoción.

Las emociones cuentan con una función evolutiva que nos prepara para enfrentarnos rápidamente con eventos de relevancia vital. Cuando sentimos una emoción como el miedo, se desatan reacciones automáticas en el cuerpo. Por ejemplo: el corazón late más rápido, cambia la expresión facial y los músculos se tensan y activan para salir corriendo en caso necesario. Estas respuestas ocurren debido a que en el curso de nuestra evolución han sido útiles para prepararnos a enfrentar algún peligro y se han convertido en un componente propio de nuestra naturaleza.¹

Envidia.

Sentimiento negativo por pensar que yo soy merecedor de lo que tiene o consigue otra persona. Deseo fuerte de poseer los bienes o talentos de otra persona; a veces implica que no los tenga ella.²



b) Jorge tiene que presentar su trabajo final frente a toda la escuela. En cuanto fue su turno quedó paralizado, estaba completamente pálido, sudaba, sentía la boca tan seca que no podía hablar.

¿Crees que en esta situación sea útil para Jorge sentir miedo? ¿Por qué?

3. A partir de los elementos discutidos y su respuesta a la pregunta 1, lleguen a una conclusión grupal sobre la utilidad de sentir miedo.

Resumen:

La experiencia emocional que vivimos las personas y los animales es muy similar. Estamos programados biológicamente para sentirlos, desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida. En muchas ocasiones nos salvan la vida porque nos permiten reaccionar rápidamente ante situaciones que el cuerpo percibe como peligrosas. Sin embargo, cuando la emoción pierde proporción nos puede llevar a realizar acciones de las que nos podemos arrepentir. Como seres humanos tenemos la capacidad de conocer y regular nuestras emociones para usarlas a nuestro favor y que no nos descontrolen. ¿Cómo? Primero hay que conocerlas.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

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

2. R. Bisquerra (2016), Diccionario de emociones y fenómenos afectivos, España: PalauGea Comunicaciones, p.83.

Para tu vida diaria

Elige a un personaje de tu serie favorita e identifica:

1) ¿Qué emoción experimenta con mayor frecuencia?

2) Identifica momentos en que consideras que esa emoción le ayuda y momentos en que consideras que le perjudica.

¿Quieres saber más?

Si deseas saber más sobre la función evolutiva de las emociones te recomendamos buscar en YouTube el video “El origen de las emociones”. En éste se profundiza sobre las similitudes que tenemos entre los seres humanos y los animales al experimentar diferentes emociones, así como, la función que tienen las emociones para la supervivencia de las especies. O bien, [haz clic aquí](#).