

Introducción

¿Has podido observar con detenimiento a algunos de tus estudiantes cuando sienten miedo al responder un examen? El miedo puede llegar a ser tan intenso que la persona vive como si estuviera frente a un peligro inminente, tal y como le sucede a una cebra cuando corre a toda velocidad al ser perseguida por una leona. Tener presente que las emociones tienen una función evolutiva nos ayuda a verlas de forma más natural, como parte de nuestra biología. Sin embargo, cuando la emoción nos lleva a sobre reaccionar de una manera desproporcionada a la situación, como no ir a la reunión con amigos que hace mucho tiempo que no ves por evitar a una persona que te cae mal, puede limitarnos o generarnos varios problemas. Reconocer que las emociones son una respuesta natural de nuestro organismo puede ayudar a los jóvenes a generar apertura y aceptación hacia sí mismos y hacia sus propias emociones. Descubrir que son capaces de reflexionar sobre sus emociones y regularlas contribuye a desarrollar confianza y autonomía para moldear su mundo emocional.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan que las emociones tienen un componente evolutivo e identifiquen los momentos en que dicho componente puede ayudar y cuando puede ser un obstáculo.

¿Por qué es importante?

Porque le permite reconocer el componente evolutivo de una emoción y distinguir los momentos en que la emoción está tan exacerbada que trasciende esa función y se puede convertirse en un obstáculo.

Conceptos clave

Función evolutiva de las emociones.

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.

3 min.

Un momento de atención y reflexión:

Atender el respirar por dos minutos.

- Ayúdalos a comprender los puntos importantes de la práctica de atender el respirar.

"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?



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento

1

- Atiende las sensaciones del respirar por dos minutos, recuerda mantener la espalda erguida y el cuerpo relajado. Al final del ejercicio recupera la experiencia de dos o tres estudiantes a través de preguntar cómo se sintieron.

3 min.

Actividad 1:

Pide que contesten la pregunta con relación al miedo.

- La actividad permite que los estudiantes exploren sus ideas preconcebidas sobre el miedo. Ten en cuenta que todas las emociones, incluso el miedo, tienen una función evolutiva, no son ni buenas ni malas en sí mismas, pero cuando perdemos el control o actuamos de una manera poco adecuada al contexto pueden llegar a ser destructivas.
- Fomenta que tus estudiantes respondan la pregunta libremente. Recuérdales que no hay respuestas correctas o incorrectas. Cuando terminen de contestar, realiza un sondeo rápido de las respuestas. Esto te dará elementos que te servirán para concluir la sesión comparando las respuestas de inicio con las conclusiones a las que llegaron a través de las actividades.

4 min.

Actividad 2:

Pide que analicen las siguientes imágenes y que contesten las preguntas.

- La primera situación que plantea el ejercicio es que al ver a un perro que está a punto de atacar a Karina y se describen las reacciones fisiológicas que presenta ante el miedo. Dado el contexto, sentir miedo no sólo es natural, sino que ayuda a Karina a estar

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.

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.

alerta ante el peligro y, ya sea que corra o que se quede en el lugar para que se tranquilice el perro, son conductas que corresponden al contexto. A diferencia de la situación experimentada por Jorge, donde presenta las mismas reacciones fisiológicas ante el miedo pero éstas son desproporcionadas a la situación presentada.

- Se espera que los estudiantes respondan que en el caso de Karina el miedo es útil ya que la prepara para reaccionar ante el peligro y así correr lo más rápido posible, o bien, le permite que-

darse quieta para que el perro no la vea como amenazante y se tranquilice.

- En la situación de Jorge, se espera que los estudiantes respondan que el miedo no le está ayudando porque lo está sobrepasando o descontrolando, lo paraliza y no le permite actuar y que, además, la intensidad del miedo no corresponde al contexto.

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](#).

1 min.

Escribe ¿Qué te llevas de esta lección?:
Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Si notas que el tema les interesó a tus estudiantes, puedes sugerirles hacer un proyecto al respecto. Proponles que durante una semana estén muy atentos a una emoción en particular, pueden elegir entre todos la emoción que les llame más la atención, o bien, alguna de las siguientes: aburrimiento, alegría, tristeza, enojo, miedo, ansiedad, estrés, amor. El objetivo de la actividad será realizar un periódico mural de la emoción que hayan escogido. Dentro del salón de clases, coloca una cartulina o papel Kraft y coméntales que cada día todos, incluido tú, dibujarán o escribirán cómo actuaron o qué pensaron al sentir esa emoción. Al final de la semana, retoma el periódico mural y reflexionen sobre el aspecto natural o biológico de la emoción y cómo es de utilidad en una situación dada, y sobre cómo si esta emoción se sale de control puede convertirse en un obstáculo.

7 min.**Actividad 3:**

Invita a tus estudiantes a discutir sobre lo que respondieron en la actividad 1 y lleguen a una conclusión.

- Escucha tres o cuatro opiniones. Se espera que las opiniones sean en torno a que el miedo puede llegar a ser útil o a ser un obstáculo, dependiendo de la circunstancia. La intensidad de la emoción puede ayudarnos si va de acuerdo con la circunstancia; si es desproporcionada al contexto, nos obstaculiza o nos daña.

1 min.**Resumen:**

Pregunta si a alguien le gustaría leerla. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

- Concluye la lección invitando a los estudiantes a estar alertas de sus emociones y a pausar cuando sientan que sus emociones se están saliendo de control. Utiliza la estrategia de PARAR o atender al respirar para ayudarte a estar más consciente de estos momentos.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

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 reconocieron que las emociones pueden ser útiles ya que tienen una función evolutiva o que pueden obstaculizar si se salen de control.					
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					