

## 6.2

## Cuando las emociones nos ciegan

“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.

**1. 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 ibas 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! ¡Sólo 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.**

**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...

I. ¿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.<sup>1</sup> 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:

I. 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”<sup>2</sup> aceptando tan sólo la información que corresponda con dicha emoción.

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.

2. 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. 61.

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.



### 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.<sup>3</sup>

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.