

LA EDUCACIÓN DE LA AFECTIVIDAD

Beatriz Quintanilla Madero

RESUMEN

La *afectividad* es el lugar donde habitan los sentimientos, emociones y pasiones. Esto, que parece muy fácil de comprender, y que de modo natural sabemos inmediatamente a qué nos referimos —por nuestra diaria experiencia—, no queda tan claro al estudiar y esquematizar la afectividad.

La afectividad es una *zona intermedia* donde se unen lo sensible y lo intelectual. Si esto es así, de algún modo cabe la posibilidad de hablar de una «*afectividad inteligente*» o de una «*inteligencia emocional*». Una inteligencia afectada por nuestros sentimientos y por el corazón y, a su vez, una afectividad teñida o tamizada por la racionalidad.

Aunque no pueden instituirse bases estrictas que den resultados siempre y en todos los individuos, sí es posible trazar estrategias que, en términos generales, resultarán en un modo más efectivo de manejarse por la vida.

DIFERENTES MODOS DE CONSIDERAR LA AFECTIVIDAD HUMANA

Para algunos autores como Ricardo Yepes¹, la afectividad es una «*zona intermedia*», entre el sentimiento y la razón, o

¹ Yepes Stork R: *Fundamentos de Antropología. Un ideal de la excelencia humana*. EUNSA. España. 1996.

entre las funciones propiamente sensitivas y las espirituales o racionales. Desde este punto de vista, los animales también poseen sentimientos, pero se diferenciarían de los humanos, en que la persona es capaz —o al menos debería serlo— de controlarlos y matizarlos.

Para otros, como Von Hildebrand², el corazón es el «*centro*» del hombre.

Desde una perspectiva menos filosófica y más «psicológica», la afectividad se refiere, de modo equívoco, a diferentes *aspectos del estado de ánimo*. Se considera que, formando parte del estado de «ánimo» vital, o de fondo, se encuentran las emociones, sentimientos, pasiones, impulsos y, en algunos casos también, los instintos.

Entre cada uno de estos aspectos se establecen diferencias técnicas que en ocasiones no quedan muy claras, pero se han realizado varios intentos de sistematizar y clasificar los sentimientos, desde los diferentes puntos de vista de la Psiquiatría y la Psicología contemporánea, con el objeto de facilitar su estudio.

DEFINICIONES DE AFECTIVIDAD Y SENTIMIENTO

Según la definición de la Psicología Médica³, la afectividad «*es una cualidad del ser psíquico caracterizada por la capacidad del sujeto de experimentar íntimamente las realidades exteriores y de experimentarse a sí mismo. Es decir, de convertir en experiencia interna cualquier contenido de conciencia. La naturaleza de la afectividad consiste, pues, en convertir toda relación en experiencia interna (vivencia). Y su finalidad, en dotar de significado personal los propios contenidos de la experiencia.*»

El concepto y alcance de la afectividad han variado considerablemente en el curso de los últimos 50 años, hasta el punto de que es conveniente recordar la conocida advertencia de

² Von Hildebrand D: **El Corazón**. Serie Pensamiento Nº 1. Ediciones Palabra. Madrid. 1996.

³ **Apuntes de Psicopatología**. Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica. UDEN. España (s/fecha).

Jaspers: mientras existe una claridad bastante general respecto a lo que es una sensación, una percepción, etcétera, impera la falta de claridad en lo tocante a la palabra y al concepto sentimiento.

Ordinariamente, se llama *sentimiento* a todo lo psíquico que no puede colocarse en el mismo plano con los fenómenos de la conciencia del objeto, ni con los movimientos instintivos y el acto de la voluntad. Todas las formaciones psíquicas no desarrolladas, oscuras, todo lo impalpable, lo que se escapa al análisis se llama sentimiento. En una palabra: todo lo que no se puede llamar de otro modo.

Ahora bien, en Español, es difícil definir lo que son los sentimientos puesto que se utiliza la misma palabra por lo menos en dos sentidos: *sentir* puede ser una *sensación* (como cuando decimos «siento un vacío en el estómago»). O *sentir* puede ser un *sentimiento* (como cuando decimos «siento mucha pena»). Por lo tanto, es importante no confundir la sensación, con el sentimiento⁴.

La *sensación* sólo toma conciencia de nuestro propio cuerpo. Los *sentimientos* refieren también a un estado interior e íntimo, pero también a algo exterior. Los sentimientos generan, por tanto, una conducta prolongada en el tiempo.

Para Yepes⁵, los sentimientos podrían definirse como el *modo de sentir las tendencias*, o como las *tendencias sentidas* (tanto sensibles como intelectivas). Por ejemplo: la tristeza sería la aversión o rechazo a un mal presente en *cuanto sentida*.

También pueden definirse como la conciencia de la armonía o disarmonía entre la realidad y nuestras tendencias. Esto es porque entre la realidad percibida y nosotros puede existir acuerdo o conflicto; cuando tomamos conciencia de uno u otro, surgen los sentimientos que serían, entonces, la conciencia de la adecuación o la inadecuación entre la realidad y nuestras tendencias. Los sentimientos son perturbaciones de la subjetividad ante algo que nos afecta.

⁴ cfr. Yepes. *Op. Cit.*

⁵ *Ibidem.*

De lo expuesto se comprende que la afectividad origina contenidos propios, estados de vida internos no comunicables, originales e irreductibles a otros procesos o estados. Y así se entiende, que lo que confiere verdadero carácter *vivencial* a una experiencia como tal experiencia interna es, precisamente, la coexistencia de una constelación psíquica peculiar que influye como *tonalidad* afectiva en el resto de la vida psíquica.

Otros autores, como Gímenez Morales⁶, al deducir la dificultad para realizar una definición de las funciones afectivas, prefieren considerar las *características* más comunes de los estados afectivos:

- Son estados que no aparecen como consecuencia de las necesidades de los tejidos (o sea, no aparecen como consecuencia de las necesidades del organismo, considerado únicamente desde el punto de vista fisiológico, pero sí se manifestarán si hay necesidades psicofisiológicas).

- Producirán selectividad sobre ciertos estímulos y, como son fenómenos subjetivos, se dificulta su estudio.

- Los sentimientos poseen una función activadora del organismo, pero si la activación es muy intensa puede llegar a desestructurar la conducta del sujeto.

- Además, es importante considerar que se trata de estados que se manifiestan por tres tipos distintos de respuesta:

- a) conducta externa;

- b) manifestaciones psicofisiológicas;

- c) respuestas cognitivas.

¿EN DÓNDE SE «UBICA» LA AFECTIVIDAD?

Hemos señalado que algunos autores consideran que la afectividad es una *zona intermedia*, donde se unen lo sensible y lo intelectual, y en la cual se comprueba la indiscernible unidad de cuerpo y alma que es el hombre. En ella habitan los sentimientos, afectos, emociones y pasiones.

⁶ Gímenez Morales JC: *La afectividad, aspectos psicológicos y psicopatológicos*. En: PSICOLOGÍA MÉDICA. (Cap. XVI). Editado por Seva Díaz. España. 1996.

Sin embargo, aunque en general la Filosofía considera que «la afectividad humana es tan importante que los clásicos la tenían por "*una parte del alma*", *distinta a la sensibilidad y a la razón*, y no siempre en sintonía con ellas»⁷, de hecho, podemos afirmar, que ésta sí ha sido excluida en muchas ocasiones del estudio de la parte *espiritual* del ser humano.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y «AFECTIVIDAD INTELIGENTE»

Hemos examinado, de todos modos, que a la afectividad se le ha tenido como «una parte del alma», y Yepes⁸ insiste en que la afectividad es una zona «intermedia» en la que se unen lo sensible y lo intelectual, y en la cual se comprueba la indiscernible unidad del cuerpo y el alma del hombre.

Desde ese punto de vista podríamos pensar que si la afectividad es una zona intermedia, de algún modo cabría la posibilidad de referirnos a una «*afectividad inteligente*» o a una «*afectividad espiritual*»; a la vez, puede hacerse referencia a una «*inteligencia emocional*» concepto del que se habla actualmente, con el cual se intenta manifestar de modo más explícito, que la inteligencia *no es algo neutro*, sino que resulta afectada por nuestros sentimientos y por el corazón; precisamente la cualidad del ser psíquico lleva consigo la capacidad de que nuestra inteligencia y nuestra conducta estén *teñidas y matizadas*, también, por nuestros afectos y emociones.

Esto lleva consigo la posibilidad inversa: a saber, que nuestra afectividad esté teñida o tamizada por la racionalidad: por la inteligencia —*como conocimiento*— y por la voluntad —*como dominio*— de nosotros mismos.

ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LAS CONDUCTAS AFECTIVAS

Características de las respuestas afectivas:

1. Conducta manifiesta.

⁷ Yepes: *Op. Cit.*

⁸ *Ibidem.*

2. Manifestaciones fisiológicas.
3. Aspectos cognitivos.

1. CONDUCTA MANIFIESTA

Darwin consideraba que muchas de las expresiones de la emoción humana eran vestigios de actos que un día desempeñaron una función «supervivencial».

El estudio del comportamiento manifiesto de las emociones ha sido desarrollado sobre todo por los etólogos que pretenden, mediante el estudio de las analogías conductuales, encontrar el significado de muchas de nuestras conductas.

La conducta manifiesta se expresa de diferentes modos y por ello se estudian:

a) La expresión facial. Se consideran seis categorías de las categorías discretas de las expresiones faciales (Ekman 1972)⁹: alegría, tristeza, cólera, miedo, sorpresa y asco.

b) La proxémica.

c) La paralingüística.

d) La mirada.

e) La conducta global del sujeto.

2. MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS DE LA EMOCIÓN

La respuesta emocional inmediata se acompaña de un conjunto de manifestaciones fisiológicas, que están bajo control del sistema nervioso vegetativo, constituido por el sistema nervioso simpático y parasimpático.

3. ASPECTOS COGNITIVOS DE LA EMOCIÓN

Además de los cambios fisiológicos es preciso una «evaluación cognitiva» del estímulo sensorial para que surja la experiencia emocional. La estimación cognitiva determina la emoción que sentimos, pudiéndose expresar dicha emoción en nuestras respuestas fisiológicas y en nuestras acciones

⁹ Gímenez Morales. *Op. Cit.*

manifiestas. Es la cognición la que determina que un determinado nivel de activación o *arousal*¹⁰ sea considerado como ira, alegría, etcétera¹¹.

¿CÓMO EDUCAR LA AFECTIVIDAD?

La afectividad, como hemos señalado, es parte integral de la persona y demuestra su unidad constitutiva. Como en todos los aspectos de la vida humana, no pueden sentarse o instituirse bases estrictas que den resultados siempre y en todos los individuos. Sin embargo, sí es posible trazar estrategias que en términos generales resulten, por lo menos, en un modo más efectivo para manejarse por la vida.

La educación de la afectividad debe comenzar en la infancia. Todos los niños están siendo educados continuamente, aun sin que los padres se den cuenta de ello. En efecto, todo el tiempo los niños están expuestos a un aprendizaje en los diversos aspectos de la vida.

Este aprendizaje surge paulatinamente. Algunos aspectos están biológicamente determinados y no constituyen un aprendizaje en el sentido estricto de la palabra, sino un reflejo biológicamente establecido que se manifestará en el momento adecuado del desarrollo neurobiológico y psicológico del niño (por ejemplo: la capacidad de caminar está biológicamente constituida y debe presentarse en un determinado momento del desarrollo). Si no aparece en el momento adecuado, entonces empezamos a preocuparnos porque no es «normal» que un niño no camine si ya tiene 18 meses. Lo mismo cabe decir para la adquisición de otras capacidades (sentarse, hablar, etcétera).

¹⁰ Concepto introducido por Lindsley, 1950. Es un constructo inferido o hipotético que se define por la actividad electroencefalográfica, por un incremento de la activación simpática, con mayor tensión muscular, aumento del metabolismo y secreción de corticoides y una desorganización a nivel conductual. Este concepto «arousal» de la emoción, constituye un concepto unificador sobre la emoción. También se ha buscado una diferenciación psicofisiológica de las emociones. Sin embargo, las emociones no pueden ser diferenciadas por sus variables biológicas, ya que diversas emociones no parecen ir acompañadas de estados fisiológicos diferentes (Giménez Morales. *Op. Cit.*)

¹¹ *Ibidem.*

Sin embargo, además de estos patrones biológicamente determinados, el niño va encontrando en el mundo que le rodea una serie de «estímulos» hacia los cuales responde. Algunos de ellos —repito— son innatos (por ejemplo, evitar que una luz refleje directamente sobre los ojos). Otros aparecen por experimentación (un niño no tiene miedo al fuego aunque le digan que no lo toque, hasta que se quema o siente el calor).

También existen estímulos en el medio ambiente que permiten al niño adquirir otras habilidades. En primer lugar está la interacción con los padres, especialmente con la madre, a través de la cual se formará un vínculo interpersonal llamado «*attachment*». Si por alguna razón, en los primeros meses de vida, el niño se ve privado de la posibilidad de establecer este vínculo, quedará con una gran dificultad para establecer relaciones íntimas y afectuosas con otras personas a lo largo de toda la vida.

El niño aprende a saber cuál es el *rol* que corresponde a su sexo de acuerdo a los modelos inmediatos: sus padres. Pero este modelaje continúa a través de toda la existencia, ya que el niño se va «modelando» en muchos aspectos al copiar, inconscientemente, los modelos importantes que interactúan con él, como pueden ser los maestros, y posteriormente otras figuras significativas, como los amigos.

La educación, por tanto, no es un proceso unilateral en donde el niño aprenderá y será como los padres o los educadores se han propuesto que sea, sino que es en primer lugar una interacción. Cada persona responderá a un mismo estímulo de manera distinta, e incluso al proceso de modelaje de un modo diferente. Y por esto es posible ver que aun en hermanos gemelos —que en principio tienen una información genética idéntica y que han compartido un mismo «*hábitat*»— cada uno responderá de modo diverso y su personalidad será distinta.

Hasta aquí me he referido a procesos de educación y aprendizaje que se transmiten de todos modos, aun cuando

los educadores no estén siendo conscientes de que se están dando. Me refiero, por ejemplo, a un papá que actúa naturalmente, como él es, de acuerdo a su personalidad, sin ser consciente en todo momento que ese particular modo de ser influye en su hijo a través de un proceso de internalización de conductas y de modelos, pero así es.

La mayor parte de las veces, los padres se refieren a la educación de los hijos como a la adquisición de aquellos conocimientos y modos de comportarse que son puestos a disposición del hijo voluntaria y planeadamente. De esa forma, los padres planean el futuro de los hijos de acuerdo a una idea preestablecida y, así, los envían a un determinado colegio, les enseñan unas reglas de «educación» o cortesía específicas, les inculcan una religión (normalmente la suya propia), y relacionan a los hijos con sus propias familias de origen, con su grupo de amigos, su sociedad y su cultura. Les enseñan su mismo idioma, y van planeando, poco a poco, cuáles conocimientos quieren que el hijo aprenda, así como las normas de conducta, las creencias básicas y la moralidad específica.

Todo lo anterior está, de alguna forma, bajo control. Por lo general se va dando paulatinamente, cumpliendo el previo plan establecido. Pero lo que no puede darse de modo *pre-establecido*, y es lo que puede salirse de control, es la manera como cada hijo responderá a los estímulos y planes de sus padres. Y tampoco puede preverse cuál será el temperamento, carácter y personalidad del niño, y si éste será fácilmente aceptado por los padres, o existirá alguna dificultad de relación interpersonal.

Es decir, en el plano de las relaciones humanas, de las respuestas afectivas ante personas y situaciones, así como ante distintos estímulos, no sabemos cómo responderá ese niño, ni podemos prever las respuestas.

Conforme él interactúa con sus padres y con el mundo, éstos adquirirán un conocimiento de esa persona y establecerán también un circuito de retroalimentación. Es decir, se estimula

al niño con el fin de obtener unas respuestas, y como éstas no son siempre iguales ni siempre esperadas, también su propia respuesta influirá en los padres o educadores a modo de retroalimentación, de manera que las respuestas obtenidas pueden, a su vez, modificar la conducta original de los padres al ir conociendo poco a poco al hijo.

También se va conociendo la personalidad, el temperamento, el carácter, y se descubrirán aquellos puntos en los que es necesario reforzar conductas, modificar el carácter, explicar nuevamente. Esto nace también de modo natural, muchas veces de acuerdo a las respuestas obtenidas y a la interacción establecida con el niño.

Lo anterior es igualmente cierto para otras relaciones interpersonales entre amigos, compañeros, hermanos, etcétera.

Cuando la retroalimentación es *positiva* —es decir, cuando la madre o los padres obtienen del niño la respuesta esperada—, generalmente no hay problemas, y este proceso continúa. El hecho de que la retroalimentación sea positiva tampoco significa que la educación que está obteniendo el niño sea la adecuada. Aquí cabría el tema de la dinámica familiar, pero no lo estudiaremos por ahora. Lo que quiero señalar, es que puede existir algún caso en el que el niño no tenga problemas en el seno de la familia, pero fuera de ella no sea capaz de establecer relaciones interpersonales adecuadas ni tener un comportamiento eficaz que le ayude a moverse por el mundo.

Cuando la retroalimentación es *negativa* —porque las respuestas obtenidas no son las esperadas—, surgen los conflictos de modo más inmediato porque los padres pueden identificar más fácilmente esas respuestas inadecuadas. También es cierto, sin embargo, que aquello que para unos padres es adecuado, para otros no lo es, por eso también se toman en cuenta las normas de la sociedad en las que viven, los patrones culturales establecidos, etcétera.

Por ello también el niño debe educarse en la escuela y adquirir las habilidades sociales necesarias en el trato con los

compañeros de la misma edad, a través del juego y de las actividades en común. Y esta educación continúa a través de los años, ya que nunca dejamos de estar en contacto con otras personas y de poner en juego nuestras habilidades sociales.

Todo esto viene al caso porque, la mayor parte de las veces, lo que interfiere con este proceso educativo, no es la incapacidad intelectual del niño para aprender, *sino la falta de educación de los afectos y de las respuestas emocionales* que, evidentemente, no pueden disponerse del mismo modo con que se programa la adquisición de los conocimientos teóricos.

Esta educación *empieza en el hogar*. Se va dando también, en principio, de un modo instintivo o intuitivo. Se llama la atención al niño cuando hace berrinche, cuando se pelea con algún hermanito, cuando no quiere realizar las cosas o no presta atención. Se le exige que haga la tarea, aun cuando tenga ganas de ver la televisión, etcétera.

«El manejo del dominio emocional es especialmente difícil, ya que las habilidades necesarias para lograrlo necesitan ser adquiridas en los momentos en los que habitualmente la gente está menos dispuesta a recibir esta información y a aprender nuevos hábitos de respuesta: cuando están disgustados¹². Es decir, que de algún modo hay que desarrollar "patrones de respuesta aprendidos" (esto es mío) o una "guía": una "actitud positiva" y "escucha activa", que se conviertan en "formas de reacción a las que se pueda recurrir en los momentos en los que se necesiten con más urgencia»¹³.

La educación emocional se encamina a conseguir que la persona maneje sus emociones y se adapte al entorno y a sí mismo, de forma que viva de un modo integrado en su sociedad, siendo feliz consigo mismo y siendo capaz de establecer relaciones interpersonales adecuadas. Esto le permitirá reaccionar ante las distintas situaciones existenciales, aun las difíciles, de un modo positivo y eficaz.

¹² Goleman D: *La Inteligencia Emocional*. Vergara Editor, S.A. México. 1997.

¹³ *Ibídem*.

Esta educación debe darse, por lo menos, a *tres niveles*¹⁴:

1. Habilidades emocionales propiamente dichas, que se relacionan directamente con los sentimientos:

- Identificación y designación de sentimientos.
- Expresión de sentimientos.
- Evaluación de la intensidad de los sentimientos.
- Manejo de sentimientos.
- Postergación de la gratificación.
- Dominio de impulsos.
- Reducción del estrés.
- Conocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

2. Habilidades cognitivas, es decir, la intervención de un proceso cognitivo para reconocer los sentimientos:

- Conversación personal.
- Lectura e interpretación de señales sociales.
- Empleo de pasos para solución de problemas y toma de decisiones.
- Comprensión de la perspectiva de los demás.
- Comprensión de normas de actitud positiva hacia la vida.
- Conciencia de uno mismo (por ejemplo, desarrollar expectativas realistas con respecto a uno mismo).

3. Habilidades de conducta:

- No verbales: comunicarse a través del contacto visual, tono de voz, gestos, etcétera.
- Verbales: formular pedidos claros, responder eficazmente a la crítica, resistirse a las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupos positivos de pares (esto en el entrenamiento concreto).

Es decir, a través de un *proceso cognitivo* de identificación de sentimientos y de una *modificación voluntaria* de conductas, se intenta dominar la reacción emocional inadecuada

¹⁴ Fuente: Consorcio W.T. Grant, sobre la Promoción de Competencia Social basada en la escuela «Dura ad Alcohol Prevención Curricular», en J. David Hawkins et al., *Communities That Care*, San Francisco, Jossey-Bass, 1992. Citado por Goleman D. *Op. Cit.*

ante un estímulo determinado y se establecen, también, distintos patrones probables de respuesta adquirida —como un reflejo— que modifican el reflejo primario, sustituyéndolo por otro previamente conocido e instalado voluntariamente.

MANEJO DE SENTIMIENTOS: ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

El manejo de los sentimientos debe incluir al menos dos perspectivas:

1. La percepción de *mí mismo*, de mis sentimientos y mis reacciones; el reconocimiento de mi propia conducta y de la responsabilidad que tengo al actuar de un modo u otro.

2. Comprender a *los demás*, comunicarme con ellos, entender cómo mi propia conducta afecta a los otros y cómo su conducta me afecta a mí.

Para poder manejarse emocionalmente de un modo más efectivo, algunas habilidades que es importante conseguir, incluyen¹⁵:

• Desde una perspectiva personal, la percepción *de mí mismo*:

a) *Identificar los propios sentimientos* y darles un nombre correcto.

b) *Conocerse a sí mismo*, tener «conciencia de uno mismo».

c) *Poseer expectativas realistas sobre uno mismo*.

d) *Aceptación de uno mismo*.

e) *Toma de decisiones personales*.

f) *Responsabilidad personal*.

g) *Manejo de sentimientos*.

h) *Aprender a retrasar las gratificaciones inmediatas*.

i) *Seguridad en uno mismo*.

• Desde la relación con los demás:

1) *Empatía*.

2) *Comunicaciones*:

2.1. *Revelación de la propia persona*.

2.2. *Resolución de conflictos*. ●

¹⁵ Parte de estos aspectos están tomados de Goleman D. *Op. Cit.* Apéndice E: *El programa de la Ciencia del Yo*, p.347. Otras anotaciones son mías, y están tomadas sobre todo, de mi experiencia clínica.