

La autonomía emocional: status quaestionis de una controversia

Rafael Bisquerra Alzina

Resumen

En la literatura especializada se observa una controversia sobre la autonomía emocional. Algunos autores la consideran como algo positivo, mientras que otros lo consideran negativo. ¿Cuál es la causa de esta controversia? Si bien se analiza, se puede observar que se está hablando de constructos diferentes. Se utilizan diversas denominaciones para referirse a conceptos relacionados, tales como autonomía, independencia, desvinculación, desapego, etc. El sentido de estos términos no es siempre el mismo. Esta comunicación propone la distinción entre tres constructos que se sitúan en un continuum: autonomía emocional, dependencia emocional y desvinculación emocional.

Introducción

En la literatura especializada se observa una controversia sobre la autonomía emocional. Algunos autores la consideran como algo positivo, mientras que otros lo consideran negativo. Si bien se analiza, se puede observar que se está hablando de constructos diferentes. Se utilizan diversas denominaciones para referirse a conceptos relacionados, tales como autonomía, independencia, desvinculación, desapego, etc. El sentido de estos términos no es siempre el mismo. Este artículo propone la distinción entre tres constructos que se sitúan en un continuum: autonomía emocional, dependencia emocional y desvinculación emocional.

Una de las principales tareas evolutivas que deben resolver las personas es llegar a adquirir autonomía respecto de sus progenitores y compañeros. La persona adulta, autónoma, es capaz de decidir y actuar por sí misma. Esta autonomía es entendida de forma diferente por los diversos autores que se han ocupado del tema. En este estudio nos centramos en la autonomía emocional.

La autonomía emocional es un aspecto poco estudiado. Es difícil encontrar referencias en la literatura científica, y cuando aparece no se hace un análisis profundo del concepto. Por otra parte, es más fácil encontrar referencias a conceptos con una carga negativa, como dependencia, desvinculación afectiva, independencia emocional, etc., que a conceptos que remiten al equilibrio emocional o eutimia. En muchos aspectos, la psicología se ha interesado más por el trastorno y la patogénesis que no por la salutogénesis.

Por esto consideramos conveniente avanzar en un aspecto tan importante de las competencias emocionales como pueda ser la autonomía emocional. El reto consiste en definir qué entendemos por autonomía emocional, su importancia en el desarrollo y cómo se puede estimular la autonomía emocional desde planteamientos educativos.

La autonomía en la adolescencia

Los adolescentes deben llegar a adquirir autonomía, tanto respecto de sus familias como de sus compañeros, para ser capaces de decidir y actuar por sí mismos. El tema de la autonomía en la adolescencia ha sido objeto de investigación, como mínimo desde los años cuarenta. Así, uno de los autores pioneros en el tema es Havighurst (1948) para el cual un elemento importante en la transición de la adolescencia a la adultez es el desarrollo de la autonomía. Otros autores han apoyado la idea de que el logro de la autonomía es un prerrequisito para llegar a la adultez (Dworkin, 1988; Noom, 2001).

El desarrollo de la autonomía en la adolescencia ha sido un tema de interés en la psicología evolutiva, sobre la cual se han dado diversas definiciones (Noom et al., 2001). Palabras clave relacionadas con la autonomía en la adolescencia son: *detachment*, desapego, desvinculación, separación, individualización, madurez psicosocial, autorregulación, autocontrol, autoeficacia, autodeterminación, independencia, toma de decisiones, etc.

Autonomía emocional: estudios previos y estado de la cuestión

Como hemos visto en el apartado anterior, la autonomía en los adolescentes ha sido un tema de estudio, en el cual se ha incluido una dimensión afectiva o emocional. En ésta se ha identificado un constructo que a veces se le ha denominado *autonomía emocional*. Pero también se ha denominado de otras formas (independencia, desvinculación), de tal manera que se origina una confusión terminológica y conceptual.

Se han referido a la autonomía emocional, entre otros, Douvain y Gold (1966), Steinberg y Silverberg, (1986), Frank et al. (1988), Ryan y Lynch (1989), Noom et al. (2001). Hoffman (1984) se ha referido a la independencia emocional con un significado prácticamente equivalente.

Esta utilización de términos múltiples (autonomía, independencia, desvinculación) para un mismo concepto es un obstáculo para el planteamiento que queremos proponer respecto a distinguir entre autonomía emocional y desvinculación afectiva (independencia emocional). Por otra parte, la autonomía emocional ha recibido conceptualizaciones distintas, incluso a veces diametralmente opuestas. Veamos cuál es el estado de la cuestión, con la intención de poder llegar a distinciones clarificadoras.

El concepto de autonomía emocional ha originado un apasionado debate sobre su significado y operacionalización (Noom, 2001: 592). Algunos consideran la autonomía emocional como algo positivo y necesario para llegar a la madurez. Pero otros contemplan la autonomía emocional como equivalente a desvinculación afectiva respecto de la familia (independencia), lo cual se puede considerar como negativo en el sentido en que los adolescentes que antes se desvinculan de la familia son los que proceden de hogares desestructurados o problemáticos. Analicemos como contemplan el fenómeno diversos autores.

Noom et al. (2001: 581) proponen una definición positiva de autonomía emocional, entendida como un sentimiento general de confianza en las propias

elecciones y objetivos. Estos autores aportan evidencia empírica de la correlación positiva entre la autonomía emocional, autonomía actitudinal y autonomía funcional. Noom et al. (2001) han hallado una correlación positiva entre la autonomía emocional y el locus de control interno ($r = 0,25$). Ambos constructos son el resultado de la creencia según la cual los pensamientos y los sentimientos son una base importante para el propio comportamiento.

La definición Noom et al. (2001: 581) coincide bastante con la de Douvain y Gold (1966) y con la de Hoffman (1984) sobre independencia emocional. También coincide con los conceptos de “resistencia a la presión de grupo” (Steinberg y Silverberg, 1986), responsabilidad entre el yo y los otros (Frank, et al., 1988) e independencia social (Flammer, 1991).

Por el contrario, para Steinberg y Silverberg (1986) la autonomía emocional es la independencia de los padres y colegas. Pero según estos autores, una alta puntuación en autonomía emocional significa una forma negativa de romper con los padres (Silverberg y Gondoli, 1996). También para Ryan y Lynch (1989) la autonomía emocional se relaciona negativamente con otros índices de desarrollo psicosocial durante la adolescencia.

En esta línea se manifiestan Oliva y Parra (2001), según los cuales no se aprecia un aumento significativo de la autonomía emocional durante la adolescencia. Curiosamente, los adolescentes con un nivel más alto de autonomía emocional muestran un contexto familiar más conflictivo, peores relaciones con sus compañeros, menor autoestima y satisfacción vital. Estas relaciones, que son especialmente acusadas en el caso de las chicas, indican que la autonomía emocional de estos adolescentes, lejos de indicar unos mayores niveles de desarrollo, puede estar reflejando un vínculo o apego de tipo inseguro con sus padres.

El concepto de autonomía emocional de Steinberg *et al.* (1986, 1996), Ryan y Lynch (1989), Oliva y Parra (2001), etc., tiene una clara connotación negativa. Por esto Ryan y Lynch (1989) proponen que en lugar de autonomía se denomine *detachment* (desapego, desvinculación). Se puede considerar que la autonomía emocional de Steinberg et al. (1986, 1996) está mejor conceptualizado como *detachment*, desapego, desvinculación o independencia, que no como autonomía.

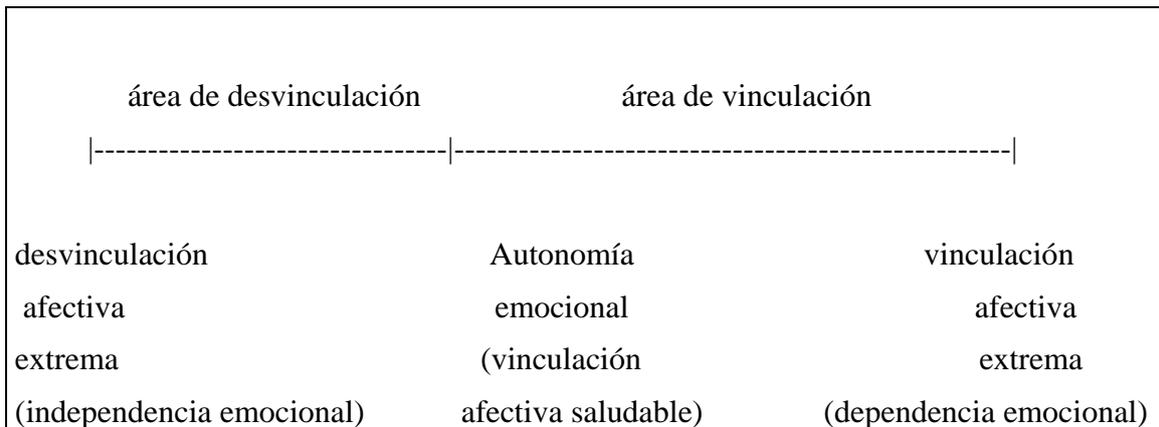
En resumen, se observa una diversidad de términos para referirse a un mismo concepto o a conceptos relacionados si una clara delimitación entre ellos. En nuestra opinión merece la pena distinguir entre autonomía emocional y desvinculación afectiva. La primera podría tener los aspectos positivos señalados por Noom et al. (2001), Douvain y Gold (1966), Hoffman (1984), Frank, et al., (1988), Flammer (1991), etc. Mientras la segunda tendría los aspectos negativos señalados por Steinberg y Silverberg (1986), Ryan y Lynch (1989), Silverberg y Gondoli (1996), Oliva y Parra (2001), etc.

Concepto de autonomía emocional

Desde el punto de vista etimológico, autonomía procede de “auto” que significa “por sí mismo” y “nomia (nomos)”, que significa sistematización de las leyes, normas o conocimientos de una materia específica. Autonomía es la facultad para gobernar las propias acciones, sin depender de otros. Los organismos autónomos se vinculan voluntariamente con otros; mientras que en la independencia, hay una mayor desvinculación. Autonomía se opone a heteronomía, que significa depender de fuerzas externas. Se usa por ejemplo en moral autónoma y moral heterónoma.

La autonomía emocional es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos; esto significa, responsabilidad. La persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia “autoridad de referencia”. La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos. En este sentido se han manifestado Noom, Deković y Meeus (2001).

La autonomía emocional se sitúa en un punto de equilibrio equidistante entre la dependencia emocional y la desvinculación afectiva. Estaría en la zona de vinculación, pero vinculación saludable. La figura siguiente ilustra el concepto de autonomía emocional.



La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran autoconocimiento, autoconciencia, autoaceptación, autoestima, autoconfianza, automotivación, autoeficacia, responsabilidad, actitud positiva ante la vida, análisis crítico de normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos. Algunos de estos conceptos ya tienen una larga tradición investigadora. Con la intención de avanzar en su conceptualización y delimitación se propone el siguiente marco jerárquico dentro de la autonomía emocional.

- *Autoconocimiento*: es el *self-concept* o conocimiento de sí mismo; de los propios intereses, capacidades y competencias.
- *Autoconciencia*: el autoconocimiento posibilita la toma de conciencia de sí mismo; entre otros aspectos, tomar conciencia de los puntos fuertes y débiles.
- *Autoaceptación*: es importante aceptarse tal como uno es, lo cual no debe significar resignarse a continuar con las limitaciones actuales.
- *Autoestima*: la autoaceptación permite pasar a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. En último término: amarse a sí mismo.
- *Autoconfianza*: es confiar en los propios recursos; tiene que ver con el *locus de control interno*.
- *Automotivación*: capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.

- *Autoeficacia emocional*: no elegimos lo que sentimos; pero somos responsables de cómo gestionamos nuestros sentimientos. La autoeficacia emocional significa saber lo que siento, darle nombre y saber transformar ciertas emociones negativas en un comportamiento coherente y adaptativo. La autoeficacia emocional es el paso de la autonomía a la *autorregulación*. A un alto nivel de competencia esto puede implicar llegar a sentir lo que uno quiere sentir. Es decir, aceptar la propia experiencia emocional y transformarla progresivamente en positiva, de acuerdo con las creencias sobre lo que constituye un balance emocional deseable.
- *Responsabilidad*: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
- *Actitud positiva*: capacidad para tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo (*self*) y de la sociedad; sentirse optimista y potente (*empowered*) al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- *Análisis crítico de normas sociales*: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los *mass media*, relativos a normas sociales y comportamientos personales.
- *Buscar ayuda y recursos*: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

La autonomía emocional es una competencia que se puede aplicar en múltiples situaciones de la vida. Interesa resaltar aquellas que pueden ser particularmente peligrosas, como por ejemplo la inducción al consumo de drogas, la violencia, el bullying, vandalismo, etc. En estas situaciones, se puede hacer frente a la presión de grupo de forma más efectiva desde la autonomía emocional.

La autonomía emocional se sitúa en un punto equidistante entre la desvinculación afectiva y la dependencia emocional.

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. Londres: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation*. Londres: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3: Loss, sadness and depression*. Londres: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1969). *El vínculo afectivo*. Paidós. Buenos Aires.
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva*. Paidós. Buenos Aires.
- Bowlby, J. (1985). *El papel de la experiencia de la infancia en el trastorno cognitivo*. En M. Mahoney y M. Freeman, A. (Eds.), *Cognición y psicoterapia*. Paidós. Barcelona.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1993a). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1993b). *La separación afectiva*. Barcelona: Paidós.
- Castelló Blasco, Jorge (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Douvain, E., y Gould, M. (1966). *Modal patterns in american adolescence*. En L. W. Hoffman y M. L. Hoffman, M. L. (Eds.), *Review of child development research* (vol. 2) (pp. 469-528). Nueva York: Russell Sage Foundation.

- Dworkin, G. (1988). *The Theory and Practice of Autonomy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Feeney, J.A. y Noller, P. (1995). *Adult Attachment*. Londres: Sage.
- Frank, S. J., Avery, C. B., y Laman, M. S. (1988). Young adults' perceptions of their relationships with their parents: Individual differences in connectedness, competence, and emotional autonomy. *Developmental Psychology*, 24, 729-737.
- Fuentes, M. J., López, F., Etxebarria, I. Ledesma, A. Ortiz, J. M., y Apodaca, P. (1993). Empatía, role-taking y concepto de ser humano como factores asociados a la conducta prosocial/altruista. *Infancia y aprendizaje*, 61, 73-87.
- Fuhrman, T., y Holmbeck, G.N. (1995). A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence. *Child Development*, 66, 793-811.
- Havighurst, R. (1948). *Developmental Tasks and Education*. Nueva York: McKay.
- Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 170-178.
- López, F. (1999). Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes, y M. J. Ortiz (Eds.), *Desarrollo afectivo y social* (pp. 67-94). Madrid: Pirámide.
- López, F. (2006). Apego: estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital. *Infancia y Aprendizaje*, 29 (1), 9-23.
- Noom, M. J., Dekovic, M., y Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and Measurement of Adolescent Autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 5, 577-595.
- Noom, M. J. (1999). *Adolescent Autonomy: Characteristics and correlates*. Amsterdam: Eburon, Delft.
- Oliva, A. (1995). Estado actual de la teoría del apego. *Apuntes de Psicología*, 45, 21-40.
- Oliva, A., y Parra, A. (2001). Autonomía emocional durante la adolescencia. *Infancia y aprendizaje*, 24, 2, 181-196.
- Ryan, R. M., y Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Ryan, R.M. y Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revising the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Silverberg, S. B., y Gondoli, D. M. (1996). Autonomy in adolescence: A contextualized perspective. En G. Adams, R. Montemayor y T. Gullotta (eds.), *Psychosocial Development during Adolescence: Progress in Developmental Contextualism*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Silverberg, S.B., y Gondoli, D.M. (1996). Autonomy in adolescence. A contextualized perspective. En G. R. Adams, R. Montemayor y T. P. Gullotta (Eds.), *Psychosocial development during adolescence* (pags. 12-61). Thousand Oak, CA: Sage.
- Soler, J., y Conangla, M. M. (2006). *Ámame para que me pueda ir*. Barcelona: Amat.
- Steinberg, L., y Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57, 841-851.
- Steinberg, L.D., y Silverberg, S.B. (1986). The vicissitudes of autonomy. *Child Development*, 57, 841-851.