

Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional

(Por Prof. Bartolomé Yankovic, setiembre, 2011)

En general se aplica la palabra emoción para describir todo estado, movimiento o condición por el cual el hombre advierte el valor o importancia que una situación determinada tiene para su vida, sus necesidades o sus intereses.

Las emociones pueden ser consideradas como la reacción inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; es inmediata en el sentido de que está condensada y, por así decirlo, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance.

Los sentimientos, en cambio, son la expresión mental de las emociones; es decir, se habla de sentimientos cuando la emoción es codificada en el cerebro y la persona es capaz de identificar la emoción específica que experimenta: alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza, etc.

La mayoría de las definiciones de emoción distingue cuatro elementos:

- La situación estímulo que provoca una reacción;
- Se produce una experiencia consciente con un tono positivo y negativo, de la emoción que sentimos;
- Se genera un estado de activación fisiológica en el organismo a partir del sistema neuroendocrino, lo que significa que las emociones tienen un sustrato físico, y;
- Se produce una conducta que acompaña por lo general a las emociones: alegría, miedo, etc.

Los sentimientos, entonces, pueden definirse básicamente como la expresión mental de las emociones, lo que incluye la idea de darse cuenta de las emociones que se experimentan.



Los niños pequeños exteriorizan sus emociones con facilidad; pasan de la rabieta al llanto... y a la risa, con gran facilidad; los adultos, a partir del aprendizaje social, aprenden a modular la expresión de sus emociones. Sin embargo, las emociones se producen en forma independiente de la voluntad y que alguien desarrolle destrezas para ocultarlas sólo explica una capacidad de ocultamiento, pero de ninguna

manera niega el hecho de la emoción misma, que siempre se experimenta como un fenómeno interno.



El afecto

En general se suele identificar y relacionar el afecto con la emoción, pero son fenómenos distintos aunque, sin duda, relacionados. Mientras la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece una situación, el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más personas.

Dar afecto implica realizar un trabajo no remunerado en beneficio de los demás: hacer un regalo, visitar a un enfermo, explicar un concepto o una idea a un compañero de curso, demandan un esfuerzo: el afecto es algo que se transfiere. Por eso se dice que las personas dan afecto y reciben afecto. Las emociones, en cambio, no se dan ni se quitan: se experimentan.

Hoy por hoy la psicología tiende a afirmar que el afecto es una necesidad básica, fundamental. De hecho, no hay ninguna duda que el desarrollo personal es precario, incompleto, sin desarrollo emocional, afectivo. Casi en forma intuitiva los padres conocen este hecho; estimulan a los bebés y a los niños y están pendientes de su desarrollo físico, intelectual, y social afectivo.

Emociones básicas y emociones cognoscitivas superiores

a. Básicas

Los investigadores discrepan en los que atañe al número de emociones básicas, pero existe consenso para incluir entre ellas, la alegría, la aflicción, la ira, el miedo, la sorpresa y la repugnancia. No existe cultura alguna de la que estén ausentes estas emociones. Además, no son aprendidas sino que forman parte de la configuración del cerebro humano. Esto se corrobora, por ejemplo, con los bebés ciegos de nacimiento, donde se observan las expresiones faciales típicas de estas emociones: sonrisas, muecas de dolor, etcétera. Las expresiones emocionales no son como las palabras, que difieren de una cultura a otra; se asemejan más a la respiración... porque forman parte de la naturaleza humana.

b. Cognoscitivas superiores

Las emociones cognoscitivas superiores difieren de las emociones básicas en varios aspectos. No son tan rápidas y automáticas como las emociones elementales ni están asociadas universalmente a una única expresión facial. El amor puede servir como ejemplo; aunque es posible el amor a primera vista, es relativamente infrecuente. Es más normal que el amor crezca de manera gradual a lo largo de varios días, semanas o incluso meses. Esto contrasta con el sentimiento de temor, que se apodera de una persona en cuestión de milisegundos. Mientras el temor

resulta fácilmente reconocible por su expresión facial típica, no hay expresión facial específica asociada al sentimiento amoroso.



Las emociones como el amor, son descritas como emociones cognoscitivas superiores, porque implican un procesamiento cortical mucho más intenso que las emociones elementales. Mientras que estas se procesan en buena medida en las estructuras subcorticales que yacen bajo la superficie cerebral, las emociones como el amor aparecen más asociadas a áreas del neocórtex, que es la parte del cerebro que más se ha expandido en los cinco últimos millones de años de la evolución humana.

El neocórtex (*) es el asiento de la mayoría de nuestras capacidades cognoscitivas más complejas, como el análisis lógico, la formulación de modelos, y la formulación de hipótesis y predicciones, por ejemplo.

(*) El neocórtex: del griego, néos [nuevo], y del latín, cortex, [corteza], puede definirse como la corteza cerebral más reciente en el proceso evolutivo y que en la especie humana alcanza el máximo desarrollo, ocupando gran parte de la superficie cerebral.

Que las emociones cognoscitivas superiores sean más corticales que las emociones básicas significa que están más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes, lo que probablemente hace posible, a su vez, que las emociones cognoscitivas superiores sean más susceptibles de variación cultural que las emociones básicas o elementales. No obstante, a pesar de su mayor variabilidad cultural, las emociones cognoscitivas superiores siguen siendo universales. Al igual que las emociones básicas, las emociones cognoscitivas superiores también forman parte de la naturaleza humana, modelada por la historia evolutiva.

Otras emociones cognoscitivas superiores son la culpabilidad, la vergüenza, el desconcierto, el orgullo, la envidia y los celos. Todas ellas son esencialmente sociales de un modo en que no lo son las emociones elementales. Uno puede sentir miedo o asco ante objetos inanimados y ante animales no humanos, pero la existencia del amor y del sentimiento de culpa requiere de otras personas. Podemos sentirnos culpables por herir a un animal y no faltan quienes se declaran enamorados de sus mascotas, pero es improbable que el surgimiento de la culpabilidad y del amor responda a esos propósitos. Todo apunta a que las emociones cognoscitivas superiores habrían sido diseñadas por la selección natural para ayudar a nuestros antepasados a enfrentarse a un entorno social cada vez más complejo.

El estado emocional

El estado emocional personal usualmente, se describe a través de expresiones como “me siento triste”, “siento una gran alegría”, mientras que describimos los procesos afectivos como “me da cariño”; “le doy mucha seguridad”, etc. En general, no decimos “me da emoción” o “me da sentimiento”: decimos “me da afecto”. Además

cuando utilizamos la palabra emoción en relación con otras personas, decimos “fulano me emociona o fulano me produce tal o cual emoción”. En ambos casos, se alude básicamente a un proceso interno más que a una transmisión.

El afecto es algo que puede almacenarse. Por ejemplo, se usa la expresión “cargar baterías” en vacaciones, para referirse a la mejoría de la disposición para atender a los hijos, amigos, clientes, alumnos, compañeros, durante un largo período, etc. Esto significa que en determinadas circunstancias, almacenamos una mayor capacidad de afecto que la que podemos dar a los demás.

Por otra parte nuestra experiencia nos enseña que dar afecto es algo que requiere esfuerzo. Cuidar, ayudar, comprender, etc.; a otra persona, no puede realizarse sin esfuerzo. A veces, no nos damos cuenta de este esfuerzo. Por ejemplo, la ilusión de una nueva relación no nos deja ver el esfuerzo que realizamos para agradar al otro y para proporcionarle bienestar. Pero, en la mayoría de los casos, todos experimentamos el esfuerzo más o menos intenso que realizamos para proporcionar bienestar al otro.

Por ejemplo cuidar al alguien que está enfermo requiere un esfuerzo y es una forma de proporcionar afecto. Tratar de comprender los problemas de otro demanda esfuerzo y es otra forma de dar afecto. Tratar de agradar a otro, respetar su libertad, alegrarlo con un regalo, etc., son acciones que requieren un esfuerzo y todas ellas son formas distintas de proporcionar afecto.

A pesar de las diferencias, el afecto está íntimamente ligado a las emociones, ya que pueden utilizarse términos semejantes para expresar una emoción o un afecto. Así decimos: “me siento muy seguro” (emoción) o bien “me da mucha seguridad” (afecto). Parece, pues, que designamos el afecto recibido considerando la emoción particular que nos produce.

Por último, todos estamos de acuerdo en que el afecto es algo esencial para el ser humano; sabemos que la especie humana necesita una gran cantidad de afecto, lo que no curre contrariamente a lo que ocurra con otras especies. Esta necesidad se acentúa al máximo en ciertas circunstancias, por ejemplo, en la infancia y en la enfermedad. La necesidad de afecto, entonces, puede clasificarse como una necesidad básica de la especie humana.

El desarrollo social y afectivo

El desarrollo emocional influye directamente en la evolución intelectual del niño; un desarrollo emocional poco satisfactorio puede tener incidencias negativas en el desarrollo intelectual: limitaciones en la memoria, dificultades en la percepción y la atención; disminución de las asociaciones mentales satisfactorias.

Una atrofia emocional en la infancia puede repercutir en una limitación de la capacidad de abstracción del niño, mientras un desarrollo correcto de las capacidades produce un aumento de la motivación, de la curiosidad y de las ganas de aprender, una amplitud de la agudeza y profundidad de la percepción e intuición.

El desarrollo emocional satisfactorio supone ser consciente de los propios sentimientos, estar en contacto con ellos y ser capaz de involucrarse con otras personas de forma adecuada relacionándose positivamente.

El desarrollo emocional adecuado supone poseer una capacidad de empatizar, de simpatizar, de identificación y de generar vínculos afectivos e intercambios de sentimientos satisfactorios. La conciencia de los propios sentimientos y su expresión mediante la verbalización ayuda a producir una clara individualidad; una aceptación de sí mismo, una seguridad y autoestima adecuadas al nivel de desarrollo.

Los niños deben expresar y experimentar sus sentimientos de forma completa y consciente; de otra forma se exponen a ser vulnerables a la presión de sus pares y de los adultos, aceptando influencias negativas.

Prestar atención a las necesidades emocionales es una tarea urgente en el contexto familiar, escolar y social. Aprender determinadas habilidades emocionales en los primeros años de vida del niño es una garantía de éxito en el futuro desarrollo escolar y social.

Las habilidades emocionales que deben trabajar los padres en los primeros años son: conocimiento de uno mismo, control de comportamiento impulsivo, motivación, empatía (habilidad de sentir por los demás); y habilidades sociales de cooperación y respeto.

La empatía en el niño comienza a desarrollarse cuando es un bebé; cuando sus emociones del niño son aceptadas y correspondidas por la madre; cuando la madre y el niño están conectados por un vínculo emocional estable y placentero.

Aceptar los sentimientos de los niños supone no mostrar indiferencia por sus emociones. La indiferencia sólo consigue que se inhiban de expresar lo que sienten.

La estructura intelectual del niño está inevitablemente unida a su afectividad; por lo tanto es necesario modificar la educación actual, demasiado centrada en los contenidos y muy poco en la esfera emocional.

El desarrollo emocional repercute en todos los ámbitos de la vida: familiar, académico, laboral y social, con toda la riqueza y complejidad del nivel emocional de cada persona: las acciones operan de forma entrelazada en la conciencia cognitiva, afectiva y conductual. Los aspectos estrictamente racionales no son neutros, sino que están cargados de emociones y empujan a actuar en una determinada línea. En este contexto, el ámbito emocional no puede quedar al margen del tratamiento educativo.

(Fuente: El desarrollo social y afectivo en los niños de primer ciclo básico. Seminario de tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago, 2004. Por Mónica Álvarez, María Becerra, Fabiola Meneses. Profesor guía: Bartolomé Yankovic)
