

# Afectividad

COLEGIO ANGLO AMERICANO

Proyecto Forjador de Valores para una Nueva Sociedad

## ¿Qué es?

La afectividad es la necesidad que tenemos los seres humanos de establecer vínculos con otras personas. Está constituida por un conjunto de fenómenos de naturaleza subjetiva, diferentes de lo que es puro conocimiento, que suelen ser difíciles de verbalizar y provocan un cambio interior.

*“No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente”*

*Virginia Woolf*



## ¿Cómo se desarrolla?

Con apenas unos meses de vida, empiezan a manifestarse **emociones básicas** o primarias como el miedo, el enfado o la alegría. Esas emociones primarias van **adquiriendo complejidad** a lo largo del proceso madurativo, con la aparición del lenguaje verbal y el aprendizaje de los símbolos, signos y significados. Cuando los hijos son mayores y han emprendido el camino hacia la autonomía, comenzando a crear vínculos afectivos fuera del hogar donde el grupo de iguales se torna más importante, puede parecer que no necesitan, e incluso que no quieren manifestaciones de afecto de sus padres. Sin embargo, en esta fase, la **afectividad** y el **apoyo incondicional** son tan importantes como en etapas anteriores, porque va a permitir completar su proceso de socialización e identidad. Un **clima afectivo adecuado** constituye un **factor de protección** ante posibles conductas de riesgo. Así mismo, una adecuada expresión de los afectos a lo largo del desarrollo evolutivo de los hijos, incide en el autoconcepto, la autoestima, la aceptación personal y la seguridad en sí mismo.

## Características básicas de la afectividad

1

Es un estado subjetivo, interior, personal, en el que el protagonista es el propio individuo.

2

Se experimenta personalmente por quien lo vive, es la situación afectiva de uno mismo en cada momento.

3

La conforman emociones, sentimientos y pasiones. Se manifiesta por el estado de ánimo.

## ¿Cuál es el papel de la familia?



La expresión de afecto en la familia es fundamental. Cuando los hijos son pequeños y se relacionan a través de las sensaciones que perciben, las herramientas a utilizar son: el contacto físico, la voz y la cercanía. Más adelante, cuando aprenden a hablar, los mensajes de valoración y cariño se hacen evidentes. En la adolescencia es prioritario enseñarles a ser empáticos con las necesidades y emociones de los demás, a afrontar los fracasos y a asumir una actitud resiliente ante éstos.

Stern (1996), afirma que la sintonía entre madres e hijos es la relación más íntima que se da entre los seres humanos y que constituye la base para el desarrollo emocional. Por el contrario, una ausencia prolongada de esta sintonía entre padres e hijos, supone un daño grave para el desarrollo emocional, con consecuencias negativas sobre su desarrollo personal y su capacidad de establecer relaciones interpersonales en el futuro.

Un ambiente familiar empático con las necesidades y emociones de los hijos da como resultado personas sanas emocionalmente, seguras y capaces de desarrollar sus propias potencialidades en relaciones de equidad con su entorno. En cambio, un ambiente familiar negligente, deja a los hijos expuestos a riesgos, y no genera las condiciones necesarias para un buen desarrollo emocional. La falta de respuesta y despreocupación que experimentan estos niños y niñas generan muchas veces dificultad para desarrollar conductas autoprotectoras, y pueden convertirse en adultos descuidados consigo mismos.

En esencia, las habilidades emocionales constituyen un impulso que moviliza a la acción y es la base para el despliegue de otras habilidades que suelen asociarse al intelecto y a la toma de decisiones racionales que forman parte de lo que se denomina inteligencia emocional. Es importante mencionar que una parte de estas habilidades viene configurada biológicamente, sin embargo, las experiencias vitales y el medio en el que el niño crece, van moldeando con los años esas características genéticas para definir diferentes formas de respuestas y manifestaciones ante los estímulos emocionales del ambiente.

### Cuatro áreas a desarrollar

Salovey (1990), define la inteligencia emocional mediante cuatro áreas principales:

**Conocer las emociones propias:** capacidad para descubrir los verdaderos sentimientos que permitirán asumir decisiones personales correctas.

**Manejar las emociones propias:** para poder recuperarse con rapidez de las dificultades que la vida conlleva.

**Reconocer las emociones de los demás:** para captar las señales que permiten conocer los deseos y necesidades de los otros.

**Manejar las relaciones:** capacidad relacionada con la adecuación a las emociones de los demás y con la habilidad para establecer relaciones sociales.

### El autoconcepto

Se define como la construcción de la imagen que cada uno construye de sí mismo, matizada por la opinión de los demás sobre sí mismo. Se va construyendo desde la primera infancia y durante toda la vida, además de estar inseparablemente unido al desarrollo de la autoestima, la autonomía y el autocontrol. La imagen que se tiene de sí mismo no es algo heredado, sino aprendido del entorno: desde que nace, el niño se mira en sus padres como en un espejo y va aprendiendo lo que vale, en buena medida, por lo que ellos le valoran. Miles de detalles gestuales y de palabras van configurando una imagen que se ajusta en su conjunto a lo que los otros esperan de él. De modo que, si habitualmente un padre tiende a pensar que su hijo es "más torpe que la mayoría" o que "no tiene iniciativa", no debe extrañarle que al final, su hijo actúe como le han dicho en repetidas ocasiones que suele ser.

De ahí la relevancia que tiene el uso de críticas constructivas como padres, además del ejemplo de buen trato y manifestaciones adecuadas de las emociones que se transmiten.

Por lo tanto, se debe entender que como padres se tiene la responsabilidad de ejercer en los hijos una serie de acciones disciplinarias, educativas y afectivas, que de manera general se pueden resumir en dos: amor y control.



