

Unidad Didáctica - MC 431 Psicología
Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos
Primer año 2023

LA AFECTIVIDAD: DEFINICIÓN, SU NATURALEZA Y LEYES

Elaborado por Unidad Didáctica de Psicología Fase I
Facultad de Ciencias Médicas USAC

El ser humano refleja en su cerebro las relaciones objetivas que establece con la realidad. Este reflejo incluye las relaciones de la persona como sujeto que actúa y conoce los objetos que pueden satisfacer, contribuir o perturbar sus necesidades. Este aspecto peculiar del psiquismo que refleja el mundo, -externo e interno en la relación de la persona-, en el cerebro, constituye la región de la afectividad.

Todo hombre, excepto casos patológicos de deterioro de la afectividad, es un ser apasionado ante el ambiente, ante la variedad de motivos que se le presenta diariamente y en cada momento, tanto como actor como espectador.

Todos podemos valorar un sentimiento de placidez o desgano al momento de despertar. Experimentar la vida con optimismo, sentirnos realizados, o al contrario, vivenciar sentimientos de angustia, ansiedad, de inadaptación, culpabilidad, rechazo y no aceptación, inseguridad, resentimiento y hostilidad, dependencia y frustración, o sea todas aquellas vivencias afectivas que obstaculizan nuestra superación y realización.

El conocimiento de la afectividad es importante para el estudiante ahora y posteriormente como profesional, dado que cada vez con mayor cantidad se descubre que muchas de las dolencias "médicas", son en realidad producto de desajustes del campo afectivo de los individuos.

A. NATURALEZA DE LA AFECTIVIDAD

Entre los factores que intervienen en la evolución de la personalidad y la organización del comportamiento se hallan las emociones y los sentimientos, que juntamente con los estados de ánimo, afectos y pasiones constituyen la denominada vida afectiva o, para sintonizarnos con el tema de esta unidad: "El fenómeno psíquico de la Afectividad".

La afectividad es una característica de la vida psíquica global distinto del aspecto que nos ofrecen los conocimientos (cognición) y de los impulsos y determinaciones humanas (conación).

Un cuidadoso análisis de las reacciones afectivas, confirma que son un tipo de experiencia distinto de otros; se trata de un tipo de experiencia que es diferente del proceso cognoscitivo que lo origina y de la tendencia motivacional que se deriva de él.

Por lo tanto, mientras la percepción refleja el estado "del objeto"; en el proceso de la vida afectiva, lo que se refleja es el estado "del sujeto" y su postura respecto al objeto, o sea la valoración del mundo interno del sujeto que vive la experiencia.

El aspecto afectivo del comportamiento está directamente relacionado con su aspecto tendencial y el carácter afectivo de una conducta se define en función de las tendencias. A veces las tendencias tienden a comportarse como necesidades que manifiestan los estados de desequilibrio interno que efectúan por sí mismos un retorno al equilibrio.

Es precisamente este retorno al estado de equilibrio o su imposibilidad, es decir, su realización o no realización de las tendencias, como resultado de la satisfacción o no de necesidades, lo que da origen a la vida afectiva o al carácter específico del comportamiento; así:

Siempre habrá una necesidad que origina en el organismo una tensión que conduce a un desequilibrio y hace que el organismo entre en actividad para vencer el obstáculo surgido; entonces:

- a) Si hubo satisfacción de la necesidad, se entra a un estado afectivo agradable, y
- b) Si hubo frustración al no haber satisfecho la necesidad, entonces, el estado afectivo será desagradable.

Mientras la cognición actúa en el campo impresivo del psiquismo, y la conación lo hace en el expresivo del mismo con su predisposición o actuación, la afectividad es quien pone el sello distintivo de los mecanismo que intervienen en proporcionar las características de cada comportamiento; de tal manera que la afectividad otorga al individuo un peculiar matiz expresivo -ejemplo; bondadoso, indiferente, valiente, curioso, cobarde, sensible,

temeroso, celoso, afectuoso, colaborador, etc.- Todo esto está determinado por las características del sentimiento y de la energía emocional que se provoque durante las vivencias y experiencias cotidianas del sujeto.

La afectividad presenta un desarrollo característico que se inicia al nacimiento con comportamientos emotivos difusos, indiferenciados e intensamente exteriorizados y se desarrolla hasta la madurez del adulto a través de un proceso de progresiva especificación de las reacciones emocionales de un dominio cada vez más estable sobre sus manifestaciones.

Finalmente, hay que recalcar que, si bien la afectividad no está sujeta a una regulación voluntaria directa, sí puede ser regulada indirectamente mediante práctica de normas de higiene de la vida afectiva, por intermedio de mandatos del segundo sistema de señales (lenguaje) a los núcleos subcorticales para la regulación de los procesos de excitación, contribuyendo así a desarrollar la "capacidad de inhibición" de los impulsos emotivos y sus manifestaciones.

B. LEYES DE LA AFECTIVIDAD

Debido a las características de la vida afectiva, ésta se regula y manifiesta en base a las leyes siguientes:

1. **Actúa holísticamente**, es decir que afecta al organismo en su totalidad, razón por la cual todo acto afectivo carece de localización orgánica, circunscrita y cerrada. Además, la afectividad tendrá carácter verdadero si actúa el psiquismo en su totalidad, es decir, la Corteza Cerebral consciente con el aporte de la experiencia y la actitud a seguir o conducta, así como de la participación de actividad del sistema autónomo a partir del control hipotalámico.
2. **Puede constituir un estado de desequilibrio orgánico**. Toda experiencia afectiva de alta intensidad altera el equilibrio habitual de la persona. Algunas experiencias afectivas provocan tensiones que son la respuesta del organismo ante la insatisfacción de las necesidades.
3. **Es direccional**, dado que generalmente constituye una preparación para actuar, existe en el individuo la disposición a reaccionar de una manera u otra tras una emoción. Ejemplos, el niño airado ataca el estímulo que le provoca tal estado, y el niño amoroso también se acerca al objeto amado, pero en actitud afable. En cambio, existe una actitud de alejamiento en los casos de miedo, vergüenza y disgusto. En

algunos estados afectivos, no se observa la tendencia del impulso o bien es casi imposible lograrlo.

4. **Se manifiesta física y fisiológicamente**, la cual puede ser externa, por ejemplo, cuando el individuo se torna pálido al experimentar miedo, o interna, con la reacción visceral, digestiva, circulatoria y respiratoria.
5. **Varía en calidad**, dado que existen grados de afectividad agradables - como el júbilo y que tienden a ser ventajosos para el individuo; y desagradables- como el miedo que dan por resultado un efecto desintegrante. O sea que hay estados afectivos que estimulan la salud y la eficacia de la persona, mientras otras afectan adversamente la armonía interna y funcionamiento normal del organismo.
6. **Varía en intensidad** debido a las características de la acción desencadenante, estado actual del organismo y comprensión de la situación y su relación a experiencias anteriores -donde haya surgido un aprendizaje-. Los estados afectivos pueden ser benignos, (cuando nos encontramos con un viejo conocido) y hasta violentos (como en los estados de cólera o de pavor).
7. **Varía en tiempo**. De acuerdo a la naturaleza del estado afectivo, éste puede durar poco tiempo como por ejemplo en los afectos y ser de larga duración, tal como sucede con las pasiones.

Debido que la corteza cerebral tiene control sobre la subcorteza, las descargas emotivas pueden tener cambios debido a la educación, principalmente a la acción del segundo sistema de señales y el comportamiento disciplinario que el individuo realice sobre el primer sistema y sus reacciones temperamentales. Por ejemplo:

- a) A más edad la vida emotiva se hace más diferenciada en cuanto a los objetos o situaciones que la provocan.
- b) Durante el período puberal, los cambios que se producen en los procesos somáticos internos influyen en la capacidad emotiva y la modifican en forma más acentuada que en otras épocas de la vida.
- c) Bajo la acción de presiones sociales y exigencias culturales, la persona madura controla mejor su emotividad.

Relacionado con el incondicionamiento, tenemos que muchos hábitos asociados libres, tales como movimientos expresivos de los seres humanos, no son más que expresiones filogenéticas que se encuentran en otras especies; por ejemplo, en un acto de cólera, el fruncir el ceño y rechinar los dientes, son resabios de fieras; el instinto del niño de

morder, y sentir placer por ello, es un incondicionamiento presente también en el perro, por ejemplo. Procesos emotivos intensos provocan descargas a través de determinados músculos, ejemplo el temblor producido por el terror.

Las estructuras expresivas humanas, fundadas en representaciones mentales, tienden a producir los mismos movimientos mímicos que determinadas situaciones muy primitivas. Ejemplo, la expresión de repugnancia ante un pensamiento desagradable, tiende a ser la misma que surge ante un estímulo directo de la misma índole.

C. AFECTOS Y ESTADOS DE ÁNIMO

1. Afectos

Con este nombre se conocen los procesos afectivos que se apoderan del individuo rápidamente, se desarrollan impetuosamente y para los cuales son característicos cambios notorios de la conciencia, la perturbación del control volitivo de las acciones (pérdida del dominio de sí mismo), así como también la perturbación de la actividad vital del organismo.

Los afectos son fugaces, semejan un relámpago, una explosión. Los estados afectivos tienen varios grados que se alteran. La persona dominada por estados de cólera, horror, éxtasis, irresistible ataque de risa, desesperación en momentos distintos refleja el mundo de maneras diferentes, expresa sus vivencias de distintos modos, se domina y regula sus movimientos en diferentes grados. Esto se explica porque la excitación muy grande de determinados centros en el diencéfalo y en la corteza cerebral, y junto con ella la inhibición de otros centros, sobrepasa sus límites y se relevan recíprocamente se produce a veces, la frustración y el trastorno de la actividad nerviosa superior.

Los estados escénicos de auge notable en la actividad vital se cambian, parcial o completamente a veces, por estados asténicos: el abatimiento, el desgaste de energía que no se alcanza recuperar. Así, la ira que se manifiesta en movimientos energéticos, brillo de los ojos, rubor facial, se cambia por la cólera acompañada de desorganización en los movimientos, turbación en la mirada, palidez en la cara. Con la desesperación, la reacción tempestuosa, de todo el organismo, a veces, se cambia por el desmayo o el estupor (entumecimiento e inmovilidad corporal).

En el inicio del estado de afecto, el individuo no puede dejar de pensar en el objeto de su sentimiento abstrayéndose involuntariamente de todo lo ajeno al tema, aún cuando sea importante de hecho. Los cambios somáticos y los movimientos

expresivos se hacen cada vez más inconscientes. Los movimientos menores se perturban por la gran tensión.

La inhibición va abarcando más y más la corteza cerebral, la excitación va creciendo en los ganglios subcorticales y en el diencefalo.

El individuo experimenta inclinación firme a dejarse llevar por el sentimiento que vive: miedo, ira, indignación, etc.

Muchos sentimientos pueden ser experimentados en forma de afecto. Se observan casos, por ejemplo, de éxtasis en los espectadores.

Cualquier persona, adulto ó niño, puede contenerse para no perder el autocontrol en la primera etapa del estado de afecto. En etapas subsiguientes, el individuo a menudo pierde el control de su voluntad; realizando movimientos inconscientes y acciones irracionales.

Después de una explosión de afecto, por lo general se registra calma y algún cansancio; en casos más graves, se observa abatimiento completo y algún colapso, imposibilidad, inmovilidad y a veces somnolencia - el llamado choque por afecto -, en algunos casos la excitación es duradera aumentando o debilitándose en forma periódica.

2. Estados de ánimo

Como estado de ánimo se define el estado emocional general del organismo que matiza, durante períodos prolongados ciertos procesos psíquicos y el comportamiento del individuo.

Sucede frecuentemente que las cualidades de admiración, éxito, humor, inseguridad, tristeza, aburrimiento, se convierten en fondo general de los estados psíquicos del individuo provocando el apareamiento de algunas expresiones afectivas no apropiadas para otras situaciones. Un estudiante que está serio, preocupado, reacciona a la broma de un compañero o a una observación del maestro, de manera muy distinta de la que corresponde a su habitual estado de ánimo alegre y dispuesto a la risa.

Condición importante del trabajo fructífero en clase es la creación, en el grupo de alumnos de una atmósfera animada, en momentos más alegres, en otros, más seria.

Las fuentes del estado de ánimo pueden ser varias, más cercanas y más lejanas. Las fuentes principales son las posiciones que las personas ocupan en la sociedad. La

satisfacción o insatisfacción con el curso de la vida, por ejemplo, cómo se desenvuelve la persona en los estudios, cuál es la relación maestro-alumno y entre compañeros, qué sucede en el seno familiar, de qué manera se resuelven diversas contradicciones surgidas en la actividad diaria del individuo, en qué medida son resueltas sus necesidades, intereses, inclinaciones y gustos. Estos son las fuentes básicas de su estado de ánimo. El estado de ánimo o la indolencia que perdura en algunos alumnos, por ejemplo, es señal de que algo anda mal en su vida; en todo caso es necesario establecer las causas objetivas de tal estado de ánimo, especialmente indeseables que acompañan la vivencia de desagrado pueden ser cambiados psíquicamente en tanto el individuo tenga conciencia de las necesidades y limitaciones para satisfacerlas.

La aparición de determinados estados de ánimo y sus cambios dependen a veces, de algunos acontecimientos de la vida personal, que provocan muy intensa impresión emocional, que despiertan unos sentimientos y debilitan otros.

En consecuencia, únicamente la relación del individuo con su ambiente, preferentemente social, y el conocimiento y afianzamiento de los fines de vida propuestos, son características que permiten conservar un buen estado de ánimo incluso en condiciones muy desventajosas. En las personas éticamente desarrolladas, tales estados de ánimo son fundamentalmente de tipo moral.

D. EMOCIONES Y PASIONES

1. Emociones:

Como vivencias afectivas más simples, las emociones están relacionadas con la satisfacción o la insatisfacción de las necesidades orgánicas, tales como saciar el hambre, la sed, evitar la inseguridad. Y en esto hay una manifestación semejante en el hombre y en el animal. Lo que varía, es la forma como son resueltas tales necesidades orgánicas.

También se incluyen dentro de las emociones, las reacciones afectivas relacionadas con las sensaciones. El hecho de que los objetos y fenómenos de la realidad natural o artificial, nos sean agradables o no, responden a la reacción afectiva denominada "tono emocional de las sensaciones", por lo que las sensaciones pueden motivarse por las cualidades aisladas de los objetos y fenómenos. Por ejemplo, en la emoción de miedo, ante el peligro de perder la vida, las emociones se encuentran vinculadas a condiciones naturales de vida, y su base psicológica está en el reflejo incondicionado de seguridad.

Las emociones tienen una característica circunstancial, se motivan por la condición creada en un momento dado, se debilitan relativamente pronto y después desaparecen sutilmente al cambiar la situación.

Además, las emociones por su naturaleza afectan todo el organismo, pudiendo constituir un estado de desequilibrio del mismo porque lo afecta fisiológicamente.

De acuerdo a su calidad, las emociones pueden ser agradables, como el júbilo, que son ventajosas para el individuo y desagradables, como el miedo que producen efectos desintegrantes. Algunas emociones propician la salud y la eficiencia personal mientras que otras las desarmonizan.

De acuerdo a su intensidad algunos autores las dividen en benignas, fuertes y desintegrantes. Las benignas, a su vez pueden dividirse en negativas (amenaza a ser punzado con un alfiler) y positivas (los estados emocionales que produce el oír determinada clase de música y otras percepciones estéticas). Las positivas proporcionan un efecto tónico sobre los procesos fisiológicos y la condición general del organismo.

Las fuertes, que constituyen un estado de crisis para el organismo pueden subdividirse en activas y depresivas. Activas son aquellas que provocan la acción necesaria para reducir la tensión del organismo, (tales como: la ira, la alegría y el miedo). Como ejemplo de la actividad del organismo en estas circunstancias se hallan: aceleración del pulso, hipertensión arterial y taquipnea. En cambio, en las depresivas, tales como la pena, el pesar, la melancolía existe una inacción que afecta el organismo; en estos cuadros existe disminución de las funciones fisiológicas, por lo que se manifiesta bradicardia, hipotensión arterial, bradipnea. Las desintegrantes, causan la pérdida de la coordinación, temblor incontrolable, desórdenes glandulares serios y alteraciones mentales, tales como pérdida de la conciencia.

2. **Pasiones:**

Se entiende por pasión a un estado afectivo profundo, constante y fuerte, que abarca totalmente al individuo y somete la dirección fundamental de sus pensamientos y de sus actos. De tal manera que esta disposición afectiva, fija y orienta es ponderante hacia determinada clase de deseos, opuestos a lo que nos dicta nuestra razón, hasta el punto que la razón es excluida por la pasión.

La pasión es una inclinación o apetencia irresistible que se origina por el predominio que adquiere determinada inclinación sobre las restantes, a la que subordina todo.

Tan intenso es el deseo apetitivo en la pasión, que dirige hacia ello todos los pensamientos e imágenes, y llega a convertirse en una idea fija, poniendo en juego los procesos racionales.

Toda pasión es intensa y constante, por su calidad puede dividirse en "constructiva" y le corresponde estar al servicio de una necesidad real, el deseo de saber, de estudiar, de superarse, o sea cuando el valor social de la pasión de la significación social de aquello hacia lo cual está dirigida (entre las que se refuerza la pasión por el trabajo, por la ciencia y el arte).

Y las hay de tipo "destrutivo", en la cual surge el concepto de "idea sobrevalorada" que coincide en muchos puntos con la pasión, pues condensa en sí toda la energía afectiva, deforma catatímicamente la percepción, la memoria y la ideación, estrecha el campo visual psíquico y transforma el estado de ánimo para proyectarlo exclusivamente sobre el afecto sobrevalorado. Son ejemplos típicos de este tipo de pasiones: la avaricia, el rencor, el odio, los celos en su manifestación morbosa, la envidia.

E. SENTIMIENTOS

Los sentimientos son reflejo en el cerebro del hombre de relaciones reales, esto es el de las actitudes del sujeto hacia los objetos significativos para sus necesidades. Por lo tanto, los sentimientos, como esfera peculiar de la psíquis humana y aspecto de la vida interior de la persona, los experimentos de muchas maneras; que hace que el sentimiento presente dos funciones importantes en su psíquis: las funciones analizadora y regulizadora.

En primer término, los sentimientos forman un sistema de señales que indica cuáles son significativos para el individuo. Entre la innumerable cantidad de estímulos que inciden sobre los órganos sensoriales, algunos sobresalen y confluyen como si correspondiera a determinado aspecto afectivo, impresionarán y se conservarán en la memoria, matizados con un tono sentimental. Fisiológicamente eso se explica porque determinadas irritaciones se convierten en señales de bienestar ó malestar para el ser vivo, en cambio la conmoción actúa como refuerzo de los sistemas de reflejos condicionados en los que se forma la experiencia individual. Esta función señalizadora provocada por la sensación recibe el nombre de "aspecto impresivo".

En segundo lugar, los sentimientos al pasar a ser motivadoras prolongadas ó breves de la afectividad humana, y de las acciones por separado, así como del modo de ejecutarlas, generan atracción ó rechazo hacia un objetivo imaginado y razonado.

De acuerdo a la orientación que sigan las acciones del organismo hace que los sentimientos contribuyan en la función reguladora.

Dado que los sentimientos proporcionan el matiz afectivo en la ejecución de movimientos involuntarios y conscientes de tipo adaptador, cambios de la voz, mímica, ademanes reconstrucción de procesos en el organismo, etc., hace que se del denominado "aspecto expresivo".

Entre las características de los sentimientos que los distinguen de las emociones tenemos:

- Tienen una base de tipo histórico social por estar relacionadas con las necesidades que han aparecido en el transcurso del desarrollo de la sociedad humana.
- Dependen de las condiciones en que vive el hombre y las necesidades ligadas a las relaciones entre gente; por ejemplo, las necesidades de relaciones sociales, cumplimiento de exigencias, de efectuar una actividad, de aprecio o reconocimiento de los demás.
- Están estrechamente vinculados a las necesidades culturales y espirituales y dependen del objeto y fenómenos en conjunto.

El sentimiento de miedo, por ejemplo, está relacionado con el temor de hacer el ridículo, perder el trabajo, etc., o sea el sentimiento está ligado a las condiciones sociales imperantes.

Los sentimientos pueden tener un carácter circunstancial o permanente.

En tanto sean los sentimientos estados psíquicos, pueden clasificarse así:

1. **Agradables o positivos:** alegría, placer, felicidad, júbilo, reposo-satisfacción, seguridad, sentirse fortificado, orgullo, vanidad, dignidad, superioridad, triunfo, consuelo, amor, confianza, compasión, atención, interés, justicia, agradecimiento, nobleza, admiración, adhesión.
2. **Desagradables o negativos:** tristeza, preocupación, angustia, miedo, intranquilidad, desasosiego, fracaso, desamparo, nostalgia, desfallecimiento, perplejidad, amargura, espanto, mal humor, cólera, rabia, envidia, celos, aburrimiento, timidez, odio, repugnancia, desprecio, enemistad, burla, desaprobación, indignación.

Bibliografía

- Texto adaptado de Smirnoff y Leontiev, Psicología
- Morris, Ch. Psicología

Mayo 2023