

La importancia de los pensamientos	150
Combatir los pensamientos negativos	151
La importancia de pensar en positivo	152
La importancia de llevar un diario	160
Técnicas evasivas o de distracción	161
Expresar emociones	162
Instrucciones para regular las emociones.....	163
Entrenar las habilidades sociales	164
Estilos de comportamiento	165
Estilo agresivo	165
Estilo inhibido.....	166
Estilo asertivo.....	166
Lenguaje verbal y lenguaje no verbal.....	167
Conclusiones.....	169
Salud emocional	169
¿Qué puedo hacer para evitar problemas emocionales?	170
<i>Bibliografía</i>	173

Prólogo

En las últimas décadas se ha producido un aumento alarmante del consumo de psicofármacos en España, llegando incluso a igualarse en número de consumidores a drogas como la cocaína. Este hecho, tal vez consecuencia directa de la facilidad con que son prescritos por los médicos en unos casos, la automedicación y el libre acceso a ellos cada vez más frecuente en otros, se ha visto fortalecido por la necesidad de evadirse rápidamente de los problemas cotidianos o simplemente por el miedo a enfrentarse a ellos recurriendo a los profesionales adecuados. A pesar de lo habitual de su consumo, la realidad es que la mayoría de las personas desconocen sus efectos adversos y sus consecuencias a largo plazo, convirtiendo muchas veces a sus consumidores en drogadictos legales, pero con la misma adicción y dependencia que el más enganchado de los drogodependientes.

Se suele acudir a un médico en busca de psicofármacos para intentar curar trastornos como la depresión o la ansiedad en todos sus matices, problemas cuyo origen está más relacionado con la carencia de afecto, los sentimientos, las emociones y los pensamientos que con dolencias físicas.

En el siglo XXI, y con los adelantos de la farmacología, se tiende a buscar la solución más rápida y supuestamente «eficaz», pero esto no es así de sencillo, ya que en la mayoría de los casos estos medicamentos no curan, sino que simplemente esconden los síntomas y hacen que sintamos un bienestar inducido e imaginado. La consecuencia es que nos convertimos en seres más perezosos a la hora de tomar las riendas de nuestra vida y seguir un procedimiento adecuado para la resolución de nuestros problemas, ya que esto requiere tiempo, motivación y constancia, algo difícil de encontrar en estos tiempos de gran agitación y estrés, en los que somos fabricantes de objetivos superficiales a muy corto plazo y no de felicidad.

Este libro pretende acompañar al lector por un camino en el que en cada capítulo aprenda un poco más sobre lo que significa la afectividad y su papel en la vida. Podrá descubrir así las consecuencias de su carencia, al tiempo que se le ofrecen soluciones y se le dota de técnicas para mejorar su calidad de vida.

En el libro se destaca el carácter innato y necesario de la afectividad, el afecto y la importancia de los sentimientos, las emociones y las pasiones, hasta llegar a la inteligencia afectiva, entendida como la capacidad mental de controlar y administrar las emociones convenientemente. Asimismo definiremos la afectividad como un derecho natural que poseemos todos los seres humanos simplemente por el hecho de estar vivos: todos tenemos unas necesidades afectivas comunes y poseemos algunas, que son exclusivas, que nos conducen a un bienestar pleno. Se irán descubriendo poco a poco términos como amor, vinculación afectiva o comunicación emocional, conceptos fundamentales para un equilibrio emocional adecuado.

El afecto, eje primordial en las relaciones con los demás, tiene un papel central en la vida del ser humano, por lo que cuando la persona siente, percibe o carece de afecto su salud mental se ve resentida, llegando incluso a padecer trastornos psicológicos que pueden bloquear el buen rendimiento y funcionamiento de la persona en su día a día.

Para una adecuada solución de los trastornos afectivos es imprescindible la terapia como complemento a los tratamientos farmacológicos. Presentaremos paso a paso los beneficios de la terapia psicológica, en la que observamos que es indispensable el esfuerzo y la implicación de la persona que los padece para la correcta resolución de los problemas. En cuanto a la psicofarmacología, además de describir cada tipo y su funcionamiento, se hará hincapié en los afectos adversos, a corto y largo plazo, que tiene sobre las personas y su psique.

Como conclusión se establece en el libro que en casos de gravedad es fundamental un tratamiento psicológico coadyuvante con un tratamiento psicofarmacológico, pero es necesario recalcar que siempre debe ser prescrito por un psiquiatra y por un periodo de tiempo lo más corto posible. De esta forma el medicamento soluciona el problema y no tiene consecuencias a largo plazo más dañinas para la persona que el propio trastorno de origen. Una de las claves fundamentales para superar un trastorno afectivo es la realización de tareas agradables, de forma que la persona se vuelva a sentir útil, motivada y con nuevas expectativas. De ahí la importancia de citar terapias alternativas que, además de ayudar, incluyen técnicas agradables de relajación y meditación gracias a las cuales la persona aprende a conocerse, a controlar sus emociones y sus pensamientos y a vivir nuevamente libre y feliz con su cuerpo y con su entorno.

Por último, se incluye un decálogo de supervivencia para aprender a trabajar con las emociones de forma práctica, en casa, sin embargo hay que recordar que son sólo técnicas, que ayudan en cada tramo del camino, pero que el que anda es uno mismo y debe llegar hasta el final, donde se encuentra su objetivo, y donde otra vez tendrá la posibilidad de vislumbrar el sol y de que su vida sea sana y eficaz.

Por ello más amor y menos química.

La afectividad

La afectividad se define como el conjunto de procesos internos que conforman nuestro estado de ánimo y del que a su vez forman parte distintos factores como la pasión, el talante o el humor, en definitiva, lo que denominamos como emociones y sentimientos.

La afectividad guarda una relación directa con el querer y sentirse querido, con lo que deseamos y con lo que anhelamos de nosotros mismos y de otras personas, lo que nos lleva a encauzar nuestra vida hacia aquello que estimamos más adecuado para nosotros. El afecto es la necesidad que tenemos todos los seres humanos de recibir cariño, ayuda y cooperación por parte de los otros para sobrevivir. En esta definición, en apariencia tan simple, se enfatiza la palabra necesidad, la cual pone de manifiesto la importancia que tiene el afecto para el ser humano. El afecto garantiza una buena comunicación y conexión con los demás, y es la esencia fundamental del ser social. Cuanto más afecto recibe el ser humano más satisfecho se siente y más cerca se encuentra de la felicidad.

La experiencia demuestra que muchos de los problemas y desajustes que presentan las personas que acuden a la consulta de un psicólogo comparten una raíz común

emocional, ya que habitualmente tienen su origen en carencias o prácticas afectivas. El ser humano necesita del afecto para sobrevivir y adaptarse a la vida y a todo lo que ésta implica; la afectividad es una necesidad y una obligación para cada ser humano, ya que es algo intrínseco desde que nacemos. Para explicar la importancia del afecto es necesario saber que el ser humano coexiste con dos realidades paralelas que conviven a lo largo de toda la vida del individuo: la externa y la interna.

La realidad externa se define como el conjunto formado por el entorno que nos rodea, el ambiente, la propia experiencia y las circunstancias de la vida en las que el propio ser humano se ve inmerso. En contraposición la realidad interna está gobernada por los pensamientos, las emociones, el estado de ánimo y los sentimientos, que son mucho menos controlables y más diversos, ya que como cada ser humano es único, su introspección o realidad interna también lo es.

En este libro se va a tratar prioritariamente esta realidad interna que nos somete o nos hace libres indistintamente, y su objetivo principal es que la persona llegue a tener un control adecuado de las emociones.

Asimismo la afectividad también está muy relacionada con la autoestima, siendo ésta la que determinará la manera con la que nos enfrentamos a los distintos acontecimientos de nuestra vida. La autoestima es la valoración que cada uno posee de sí mismo, y que generalmente es positiva. Dentro de la idea de autoestima encontramos el autoconcepto. La diferencia principal entre estos dos términos es que el autoconcepto es una percepción, es el propio sentido de la identidad, en definitiva, es la percepción que tienes de ti mismo, y la autoestima es una valoración. El autoconcepto lo componen a su vez diver-

sas áreas: social, académica, familiar, corporal y global. Para entenderlas veamos un ejemplo:

- Área social: soy la amiga de María.
- Área académica: soy licenciada en Psicología.
- Área familiar: soy hija única.
- Área corporal: soy rubia, con gafas...
- Área global: incorpora todos los rasgos externos, lo que puedo ver, y lo interno, lo que me hace ser del modo que soy.

Como hemos comentado, la autoestima la conforman la relación entre la percepción o autoconcepto y la valoración ideal que hace uno de sí mismo. La mayor o menor diferencia entre ambas determinará el nivel de autoestima. Es importante señalar nuevamente que no hay que confundir la autoestima con el autoconcepto; la autoestima es un juicio que hacemos acerca del propio valor y de nuestra competencia en diferentes dominios. La autoestima nos puede ayudar a avanzar o por el contrario conseguir que la persona se bloquee, se olvide de la afectividad y por ello se considere infeliz e insatisfecha. Lo que está demostrado es que quienes no experimentan acciones afectivas en su propia vida pueden presentar falta de interés por los demás y caer en la desadaptación social, presentando conflictos, y por ello llegan a tener una autoestima inadecuada.

Estaremos más preparados para amar si primero nos amamos a nosotros mismos. Si entendemos la afectividad como el conjunto de comportamientos afectivos frente a los estímulos significa que consideramos que ésta es una reacción innata en sí misma. La afectividad es tan importante que un elevado porcentaje de nuestras acciones no es el resultado de razonamientos, sino de afectos, y cualquier decisión importante en nuestra vida está re-

gida por la afectividad. Por todo ello se podría concluir que la afectividad es el motor interno del comportamiento, en cuanto que origina la mayoría de las conductas y condiciona todas las demás.

Intentaremos comprender estas conductas con un ejemplo de una situación real:

María tiene 30 años y se va casar con José dentro de un mes. Lleva preparando su boda desde hace más de un año, y su relación con José ya cumple más de cinco. Sin embargo, según se va acercando la fecha, se pone nerviosa, se encuentra insegura, no sabe qué hacer, no sabe si está haciendo lo correcto, por lo que decide consultar sus dudas a un psicólogo.

Cuando María piensa de forma racional elabora incluso una lista de todas las cosas buenas que tiene José y piensa: es muy buena persona, trabajador, me trata muy bien, es muy cariñoso, es muy amigo de sus amigos..., cualidades todas que María valora muy positivamente. Entonces, ¿por qué acude María a consulta? Desde un punto de vista racional, María no tendría ninguna duda en contraer matrimonio con José. El problema llega cuando María reflexiona sobre sus emociones y sentimientos; tiene dudas de si José es el amor de su vida, de si realmente la quiere como ella necesita y de si la va a querer siempre; necesita más seguridad y estabilidad. Después de una primera evaluación, el psicólogo observa que María presenta problemas de autoestima y es incapaz de percibir el afecto que recibe de José, de ahí el conflicto.

En este caso María tiene un problema importante, por la trascendencia de su decisión, que está íntimamen-

te ligado a las emociones, a su afectividad, lo que le hará tomar la decisión de si se casa o no se casa. Se trata por tanto de algo emocional, no racional. Como este ejemplo se podrían citar decenas de situaciones cotidianas que nos ocurren a todos, en las que abandonamos la razón para ser esclavos de nuestra afectividad.

Formar o formarse en afectividad para mejorar nuestra vida no es tarea fácil, ya que la formación afectiva no es algo tangible y que esté estructurado como la formación intelectual o educativa, Cada uno de nosotros sentimos de una manera y vivimos de una forma diferente la afectividad. Es algo interno del individuo.

El componente principal de la afectividad son los afectos. El afecto es algo intrínseco al ser humano. Desde que nacemos nuestra madre crea con nosotros ese primer contacto: el apego, que desempeña un papel muy importante en el desarrollo y evolución de la persona. Gracias al apego, al primer afecto, podemos darnos cuenta de la importancia que tiene la afectividad en la vida del individuo.

Aunque la definición de afecto muchas veces es ambigua, aun así lo podríamos concretar en que es el impulso o la energía que nos empuja a avanzar y que muchas veces puede llegar a ser incontrolable, ya que los afectos son instintos primarios del individuo. Todos poseemos afectos y todos tenemos necesidad de que los demás sean afectuosos con nosotros. El ser humano, a lo largo de su vida, conoce distintos tipos de afecto: hacia su familia, sus amigos o enemigos, su pareja, o simplemente hacia las personas de su entorno, creando así distintos tipos de relaciones.

Hay diferentes formas de relacionarse, pero de todas ellas sólo una puede considerarse sana. En primer lugar

tenemos las relaciones de dependencia, que son insanas porque no existe un equilibrio entre el afecto que se recibe y el que se da. Otra es la de dominio, que tiene como referencia las relaciones afectivas basadas en un mal uso del afecto; en este caso el afecto es consecuencia del maltrato o de un sentimiento de inferioridad. En tercer lugar nos encontramos con la relación de aislamiento, en la que se carece de afecto y dominan los sentimientos de soledad. Por último, y objetivo de este libro, tenemos la relación sana y equilibrada, en la que el afecto que se da y el que se recibe son recíprocos y bien entendidos.

Los afectos son expresiones fundamentales en nuestra vida, el motor que determina nuestras relaciones, nuestra calidad de vida y nuestra forma de afrontar la misma.

Cómo vivimos los afectos y hasta qué punto somos conscientes de su importancia, además de conocer la necesidad de mantener un equilibrio entre afecto y ambiente o circunstancias, nos hará más dueños de nuestro día a día.

La necesidad de afecto mal entendida puede llevar a la dependencia e incluso a la violencia, ya que los afectos pueden ser sanos e insanos. Esta clasificación se refiere a la relación o vínculo que crea ese afecto, pudiendo ser vínculos beneficiosos o perjudiciales. Las causas principales de que se dé un tipo u otro de afecto dependen del nivel de madurez, experiencia de la vida y carácter del propio individuo. Es muy difícil que una persona educada en el odio desde la niñez sea capaz de dar afecto sano en su madurez, al igual que no es habitual que alguien que haya tenido una vida tranquila y armoniosa afectivamente luego sea incapaz de dar afecto y de recibirlo adecuadamente.

No obstante, puede ocurrir a veces que personas que han crecido en un ambiente cordial presenten posteriormente problemas afectivos o de relación. En la mayoría de los casos esto es debido a que se han visto influenciados por unas relaciones insanas fuera de su entorno familiar, o a conductas dañinas para la psique del individuo, como las drogas. Véase, por ejemplo, el gran número de casos de maltrato a mujeres que se hacen públicos en la actualidad en las que el afecto es confundido con posesión, celos o relación de dominio y, sin embargo, los familiares y personas del entorno describen al maltratador como una persona calmada y armoniosa.

El afecto debe ser algo libre y recíproco y ha de ser entendido como un arma positiva para relacionarnos con los otros mediante la asertividad y no sólo según nuestro dictamen y nuestros propios deseos.

EL AFECTO, BASE DE LA VIDA SOCIAL

Al definir el afecto como todo comportamiento de ayuda a la supervivencia de otro ser vivo podemos dar una explicación coherente de por qué sin afecto un niño, un ser humano en general, no puede sobrevivir. Si nos preguntamos por qué vivimos en comunidad, por qué formamos familias o grupos de amigos, es decir, por qué siempre tendemos a vivir agrupados, una respuesta simple podría ser que vivir así proporciona más probabilidades de supervivencia. Si observamos la naturaleza virgen podemos ver que la vida en grupo es el resultado de una necesidad primaria, de supervivencia, debido a la incapacidad que tienen los individuos, por sí solos, de sobrevivir.

Se puede concluir que vivir en sociedad hace que los individuos de una misma especie no sólo tengan que cuidar de sí mismos, sino también de los demás miembros de su grupo. El ser humano es la especie más social y para él la ayuda de sus semejantes es una necesidad primaria. Sin la ayuda de los otros ningún ser humano puede sobrevivir por muy fuerte, inteligente, sano y hábil que sea. Es importante reconocer que los seres humanos tenemos un alto grado de discapacidad para la supervivencia en solitario, ya que sin la ayuda de nuestros semejantes, nuestras capacidades individuales se ven muy disminuidas. Nuestra fuerza y nuestro desarrollo personal progresivo no provienen solamente de la inteligencia y de la fuerza individual, sino de la inteligencia y la fuerza colectivas, de la aportación del grupo y de la sociedad. Tomados individualmente, de uno en uno, los humanos somos tan indefensos como las hormigas y nos superan una gran mayoría de animales. Realmente cuesta mucho hacerse una idea real de hasta dónde llega nuestra debilidad e incapacidad en terreno individual.

La evolución de la sociedad nos muestra la necesidad de convivir con los otros. Si examinamos todos los éxitos de la especie humana podemos evidenciar que éstos se han obtenido mediante la continua colaboración de los individuos de cada generación. Es doloroso aceptar que como individuos valemos poco, incluso cada vez menos. A medida que nuestro sistema social se desarrolla, vamos perdiendo más capacidades y más autonomía individual. Nuestro deterioro individual es algo que nos molesta aceptar y por eso siempre tratamos de ensalzar lo individual, aunque con ello cometamos un error evidente. En la sociedad actual, de las grandes individualidades, queda muy mal reconocer que necesitamos la

ayuda de los demás y, por tanto, evitamos pensar en ello. Nuestro ideal sigue siendo el héroe solitario capaz de enfrentarse solo a las más duras pruebas y adversidades. Puesto que la fantasía es libre, podemos seguir engañándonos con tales historias, pero pagamos un alto precio por ocultar la realidad. Éste es el motivo por el que no queremos darle importancia a la verdadera naturaleza del afecto.

EL AFECTO ES LA AYUDA QUE NECESITAMOS
PARA SOBREVIVIR

Existen muchas dificultades para comprender que lo que en nuestra vida cotidiana llamamos afecto no es otra cosa que la ayuda que necesitamos de los demás para sobrevivir. Esta dificultad radica en que se suele pensar que el afecto es un fenómeno no material, intangible y no medible, lo que provoca numerosos errores y perjuicios, porque no es verdad.

Comprender y aprender que el afecto es un fenómeno material, tangible y cuantificable cambia radicalmente la forma de afrontar nuestras relaciones afectivas y posibilita la solución a numerosos problemas derivados de los desequilibrios afectivos. Por ejemplo, si prestamos ayuda a nuestra pareja o a nuestros hijos lo llamamos amor o cariño; si prestamos ayuda a un amigo lo llamamos afecto o amistad y si ayudamos a desconocidos lo llamamos ayuda o solidaridad.

Sea cual sea la palabra que utilicemos, siempre nos estamos refiriendo a una misma clase de hechos. Quizás la palabra más general y más amplia, a nuestro entender, que los designa sea ayuda, aunque es de libre elección

escoger otra cualquiera y no debemos confundir los problemas lingüísticos con los psicológicos. La lingüística nos aclarará cuándo hemos de utilizar una u otra palabra, la psicología nos tiene que aclarar la naturaleza de los hechos que designamos con ellas.

Definimos ayuda como el acto de apoyar a otro. Ayudar siempre significa realizar un esfuerzo en beneficio de otra persona. Cuando ayudamos a otra persona, o a otro ser vivo, lo hacemos consumiendo una cantidad de nuestra energía (de ahí el esfuerzo) que transferimos, en parte, a la otra persona (de ahí su beneficio). Constatamos que sin la ayuda de los demás los seres humanos no podemos sobrevivir y que esta ayuda adopta la forma de afecto, amor, cariño, solidaridad, amistad, cuidados, atención, etcétera, según el contexto y el tipo de ayuda proporcionada. No se puede ayudar telepáticamente o simplemente con la intención, ya que no nos sirve de nada que cientos o miles de personas quieran ayudarnos si ninguna de ellas hace el más mínimo esfuerzo por nosotros.

Es muy importante puntualizar que no toda transferencia de energía entre dos seres vivos es afecto. Para destruir a un ser vivo también hay que hacer un trabajo sobre él, un esfuerzo. Pero esta clase de trabajo no es afecto, ya que no beneficia a quien lo recibe. Es decir, sólo es afecto aquel trabajo realizado sobre otro ser vivo que aumenta sus probabilidades de supervivencia.

Si todo acto de ayuda implica una pérdida de energía de quien ayuda y una ganancia de energía de quien recibe, la pérdida y la ganancia se manifiestan en una disminución y un aumento respectivo de las probabilidades de supervivencia de cada uno. En la naturaleza nada es gratuito y el afecto, como un hecho de la naturaleza (traba-

jo), no escapa a esta terrible ecuación. Ésta es la razón por la que existen tantos problemas en las relaciones afectivas. Si el afecto fuera algo espiritual (no material) no existiría ningún problema para que todo el mundo pudiera disfrutarlo sin límites. Pero la experiencia cotidiana nos enseña que el afecto es muy escaso en las relaciones humanas y la razón no es otra que el hecho de que el afecto es simple y llanamente una transferencia física y real de energía, trabajo y vida, y que tal transferencia está sujeta a todos los límites impuestos por las leyes de la naturaleza.

Ésta es la razón por la que muchas personas adultas no pueden ofrecer afecto a los demás, debido a que su capacidad de trabajo, de resolver problemas y de enfrentarse a las dificultades es muy escasa y ni siquiera cubre sus propias necesidades. La imposibilidad de sobrevivir por sí mismos la contrarrestan recibiendo energía y vida de otros congéneres, quienes pagan, sufren y acarrean los costes físicos y reales de tal ayuda. Si bien es cierto que podemos ayudar a los nuestros sin poner en serio riesgo nuestra salud y supervivencia, también es verdad que si tal ayuda no se realiza con cautela puede suceder muy fácilmente (como de hecho ocurre) que el balance entre la ayuda recibida y la proporcionada esté muy desequilibrado, lo que conduce a graves perjuicios en la salud psíquica.

Es de suma importancia comprender bien este punto, ya que de él se desprenden efectos relevantes para la salud humana. De hecho, la biopsicología puede considerarse como la economía del afecto, el análisis y la contabilidad de las transferencias afectivas en nuestras relaciones humanas, y de las consecuencias que producen en nuestra salud y bienestar.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones y los sentimientos son la experiencia afectiva fundamental y la base que va a determinar la calidad de nuestra vida afectiva. Las emociones pueden ser básicas y secundarias. Las emociones básicas son el estado de ánimo que todos poseemos desde que nacemos, son innatas e inherentes a todos los seres humanos. Se trata de reacciones vivenciales que se acompañan de una fuerte conmoción somática. Poseen una gran carga afectiva y van acompañadas de cambios orgánicos y manifestaciones motoras y fisiológicas que surgen ante situaciones concretas, externas o internas, donde el estímulo es percibido, ya sea real o imaginario, y cuya duración suele ser breve.

En el ser humano la experiencia de una emoción involucra un conjunto de pensamientos y creencias sobre el entorno que la persona utiliza posteriormente en una situación específica, por lo que influye en la manera en que se percibe dicha situación. Muchas especies comparten con nosotros las denominadas emociones básicas, lo que nos diferencia es que el ser humano hace de la emoción algo más complejo, debido al desarrollo del lenguaje y el pensamiento.

Las emociones básicas son las siguientes:

En primer lugar el miedo, que es una reacción de ansiedad definida como la energía que nos ayuda a protegernos o a escaparnos, en definitiva, a huir de una situación producida por la anticipación de un peligro o amenaza. Nos ayuda a sobrevivir.

En segundo lugar la sorpresa, que nos ayuda a reaccionar de manera correcta frente al ambiente, promueve la curiosidad y nos facilita adaptarnos de forma adecuada a las nuevas situaciones.

En tercer lugar la ira, definida como irritabilidad, furia y cólera. Nos induce a la destrucción.

En cuarto lugar la alegría, definida como diversión, euforia, gratificación, que otorga una sensación de bienestar y seguridad. Es un instinto primario que nos induce a compartirla con los demás y de forma más compleja a ver el mundo de una manera más positiva y abierta.

En quinto lugar tenemos la emoción opuesta, la tristeza, caracterizada por la pena, la soledad y el pesimismo. La tristeza nos revela o advierte de una necesidad de reestructurar y organizar nuestra vida.

En sexto y último lugar encontramos la aversión, que se define por la repugnancia o el rechazo hacia algo que nos desagrada. Marca nuestro carácter y las preferencias de nuestra vida.

Estas emociones son propias de todos los seres humanos, pero cada individuo las experimenta de una forma única que depende de su experiencia anterior, su aprendizaje, su carácter y cada situación concreta.

Sin embargo no todas las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, ya que muchas pueden adquirirse.

Cada emoción tiene un síntoma o expresión fisiológica específica.

Por ejemplo, son reacciones comunes a todos los individuos los temblores o la aceleración del ritmo cardíaco si sentimos miedo; la dilatación de la pupila cuando estamos alegres; la sudoración cuando estamos tristes; el sonrojo cuando nos avergonzamos o la respiración agitada si nos enfadamos o cuando sentimos aversión.

Las emociones también poseen un componente conductual importante, como son los cambios en los rasgos

faciales o las conductas de evitación o afrontamiento, como correr o esconderse.

Las emociones secundarias son reacciones subjetivas propias de cada individuo ante un suceso o acontecimiento, y cada emoción produce una actitud o reacción orgánica diferente. Las emociones, bien controladas, son un componente fundamental adaptativo del ser humano. Lo normal es que el ser humano reaccione de una manera concreta y casi siempre igual dependiendo del acontecimiento que se produzca. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de conocimientos, actitudes y creencias sobre el mundo, sobre su entorno. Las emociones no pueden determinar de una manera clara nuestra forma de comportarnos pero sí nos pueden ayudar a intuirlos. Si un niño de corta edad reacciona de manera extraña la primera vez que un perro enorme aparece delante de él, a primera vista nos podría indicar que es probable que sufra algún tipo de miedo hacia los perros en un futuro; sin embargo, no es determinante y definitivo que esto vaya a ocurrir, ya que debemos tener en cuenta la influencia del ambiente en el que se moverá y la propia experiencia del pequeño en un futuro que, junto a la emoción, va a marcar su comportamiento hacia los perros.

Estas emociones incluyen un componente de conocimiento, reflexión y pensamiento, por lo que podemos señalar que son más deliberadas. La emoción es recibida por la persona y según el sentimiento o sensación que le produce el cerebro, lo procesa y teniendo en cuenta esa reflexión, reacciona de una forma concreta. La principal diferencia con las emociones básicas es que éstas son únicas en cada individuo, por lo que son las que más afectan a nuestra psique y por ello a nuestra conducta. Está cla-

ro que estas emociones, en comparación con las emociones básicas que hemos explicado anteriormente, son innatas y pueden provocar un conflicto al individuo, ya que el mal uso o la mala percepción de las mismas son la principal causa de muchos de los trastornos afectivos. Estas emociones forman parte de nosotros y se deben a nuestra propia experiencia de vida.

Dentro de estas emociones puede llegar a haber un conflicto entre nuestra mente racional, la que se define como aquella forma de pensamiento que implica una aptitud objetiva del ser humano y su base es científica, y la mente emocional, definida como aquel pensamiento y actitud que se mueve por las emociones, por el corazón, por el impulso humano. La mente emocional es más rápida que la mente racional. De ahí el gran número de errores que llegamos a cometer. Es una realidad que primero amamos o sentimos y luego pensamos. Daniel Goleman, que adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Inteligencia emocional* en 1995, comenta que la emoción es un impulso primario. Esto indica que la emoción o mente emocional se mueve por una percepción subjetiva, no hay un método científico que regule el comportamiento emocional, no existe ninguna regla, sino que según nos encontremos un día o en función de cómo hayamos reaccionado anteriormente va a ser nuestra respuesta emocional en un momento determinado.

Es más fácil para el individuo tener control sobre su capacidad intelectual desde un punto de vista racional, ya que se rige por normas y leyes, que controlan su capacidad intelectual emocional. Muchos de los problemas emocionales que se dan en la vida se deben a un déficit o a una mala estructuración de la mente emocional. La mente emocional es de suma importancia en el afecto, ya

que cómo lo vivamos, cómo lo sintamos y cómo reaccionemos ante él va a determinar nuestra calidad de vida y nuestro afrontamiento de los problemas afectivos, por lo que sentir una carencia afectiva o entender mal la necesidad de afecto puede llevarnos a una crisis emocional que realmente dificultará nuestro día a día.

A continuación se expone un ejemplo.

María, de 33 años, tiene un miedo incontrolable a los perros, pero su marido decide comprar uno para que los niños se acostumbren a vivir con animales y pierdan el miedo. Para ella, el simple pensamiento de convivir con el animal le provoca diferentes emociones de rechazo, como la incertidumbre, el miedo y la aversión, acompañadas de síntomas fisiológicos reales como la aceleración del ritmo cardiaco o la respiración agitada. Aun así María decide aceptar, ya que, por sus hijos, quiere comprobar si lo puede controlar.

Una vez el animal llega al hogar, se agudizan los síntomas, ya que la percepción de peligro es mayor; el animal irrumpe en la casa, es juguetón y actúa al libre albedrío, de modo que ella no consigue tranquilizarse. Su estado de ansiedad la lleva a expresar a su marido su miedo y su rechazo, ya que no lo puede controlar; no quiere, no soporta que el perro conviva con ellos en casa, por lo que decide expulsarlo y ahora se siente a salvo.

Es cierto que el peligro era real: el perro estaba en la casa. Pero si lo pensamos detenidamente el animal era una cachorro de apenas un mes que no podía atacar a María, un ser indefenso, por lo que el miedo de María ha

sido infundado e incontrolado. El miedo ha sido provocado por la idea de tener un perro en casa y no por el propio perro. María no ha podido disfrutar de la compañía del animal y de ver a sus hijos felices por un miedo que la ha bloqueado y del que ha tenido que escapar. Si el miedo no se corresponde con la situación real se produce una patología.

Es cierto que María posee las emociones básicas fundamentales pero su interpretación de las mismas es errónea. ¿Qué hace posible que la emoción vaya acorde con nuestro comportamiento o reacción? La respuesta es la inteligencia afectiva.

Aunque los sentimientos alcancen menor intensidad son, comparados con las emociones, estados afectivos más evolucionados, más duraderos y profundos. Cuando hablamos de sentimientos estamos pensando en términos de amor, odio o venganza.

Los sentimientos carecen frecuentemente de la condición somática de respuesta que tienen las emociones y por ello repercuten menos en la conducta motora y más en el pensamiento. Se regulan voluntariamente.

PASIONES

Son estados de gran carga afectiva similares a las emociones debido a su intensidad sobre el pensamiento lógico. Duran mucho lo que las asemeja también a los sentimientos, y están orientadas hacia un objetivo exclusivo susceptible de transformar la propia percepción del mundo. Son estados afectivos que pueden dominar la razón y la voluntad, y la impresión que provocan en el individuo es la de ser arrastrado.

Se habla de estados pasionales siempre que el potencial afectivo, vinculado a un sentimiento o idea, se intensifica.

LA INTELIGENCIA AFECTIVA

En esta época de grandes y constantes cambios en todas las esferas de nuestra existencia se nos exige estar preparados para afrontarlos, aun poniendo en riesgo nuestra salud física y emocional. La inteligencia afectiva o emocional es la capacidad del ser humano de reconocer sentimientos o emociones, y de controlarlos a la vez que los administra adecuadamente. La inteligencia afectiva es lo que nos permite vivir en armonía con nuestras emociones, reconocer las nuestras propias y las de los demás, favoreciendo una mejor interacción de nosotros mismos con el entorno. La inteligencia emocional define las emociones como un arma y no como una debilidad.

Como toda área o término en psicología, trata de basar sus fundamentos en el método científico, por lo que la inteligencia emocional posee unos principios fundamentales. La base de la misma es cualquier recepción que incorporemos a partir de los sentidos, por ejemplo, si hace frío o calor.

En segundo lugar se encuentra la retención, que es lo que corresponde a la memoria, lo que retenemos, el recuerdo; siguiendo con el mismo ejemplo, «tiene que ver con cuando siento frío y mi memoria recupera esa sensación».

En tercer lugar está la captación o el reconocimiento de las pautas que hay que seguir; en el ejemplo anterior

se relacionaría con la información necesaria o las tareas que debo hacer si hace frío.

En cuarto lugar encontramos la emisión, expresión o conducta relacionada con la sensación; expresar frío o protegernos serían las conductas idóneas en nuestro ejemplo.

Por último está la adquisición del control completo sobre la sensación, es decir, hemos paliado la sensación de frío.

Estos cinco principios se refuerzan entre sí. Es más fácil recibir datos si uno está interesado y motivado, y si el proceso de recepción es compatible con las funciones cerebrales. Tras haber recibido la información de manera eficiente, es más fácil retenerla y analizarla. La inteligencia emocional es, por tanto, un conjunto de talentos o capacidades organizadas en cuatro dominios:

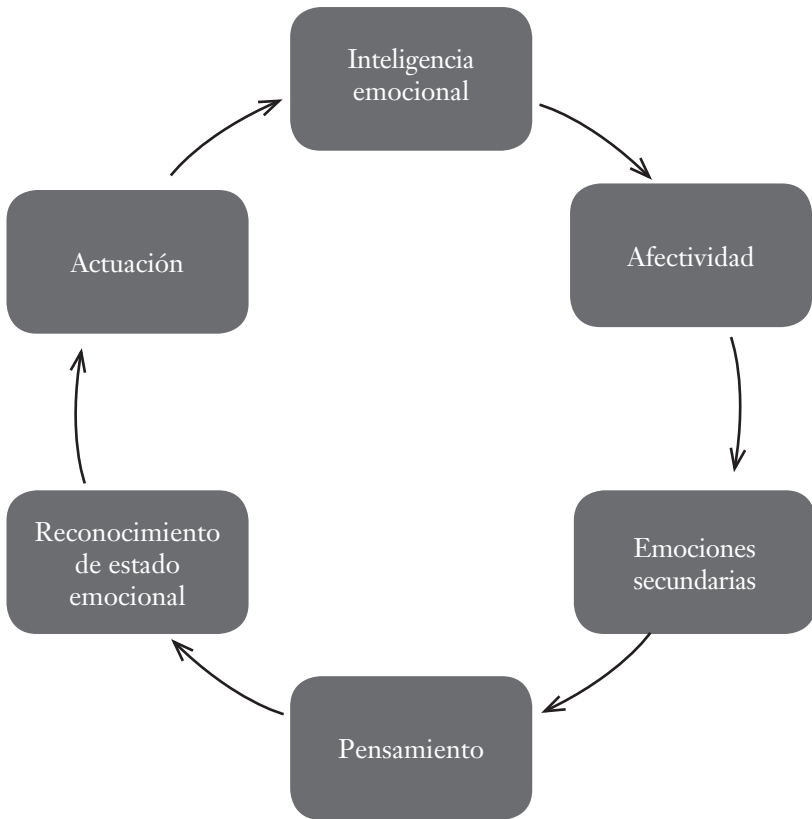
1. La capacidad para percibir las emociones de forma precisa (es decir, capacidad de percepción).
2. La capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.
3. La capacidad para comprender las propias emociones y las de los demás (empatía).
4. La capacidad para controlar las propias emociones.

Para que una persona sea considerada emocionalmente inteligente debe poseer suficiente grado de autoestima, ser una persona positiva, saber dar y recibir, manejar la empatía para comprender los sentimientos de los demás y actuar en función de ellos, siendo capaz de expresarlos libremente. Además debe evitar tener valores rígidos y ha de ser tolerante.

Podemos concluir que la inteligencia emocional exige un buen manejo de los sentimientos, los afectos, las

pasiones y las emociones, que son factores fundamentales para una correcta adaptación social del individuo y para su propia maduración en cuanto al carácter.

Esquema de la actuación de la inteligencia emocional:



¿Cómo actuamos cuando las emociones dominan nuestra conducta? En primer lugar la persona se siente sola (afecto) y sin amigos (afectividad). Aparecen entonces las emociones: la tristeza, la sensación de desasosiego y de malestar. Junto a ese malestar aparece el pensamien-

to (nunca voy a tener a nadie), aumenta el malestar y por último la persona se queda en su casa. Éste es un ejemplo en el que se observa que la emoción, junto al pensamiento, ha provocado en la persona una situación desadaptativa.

Pero ¿qué pasa si actuamos de una forma inteligente emocionalmente? La persona se siente sola (afecto); ya se ha sentido así con anterioridad (conoce la situación, y debe hacer algo). Luego está la fase de pensamiento (debo salir de mi estado, debo ser competente), la de análisis del propio estado (me dispongo a actuar para la resolución del problema) y la de actuación (salgo, busco aficiones, amigos, relaciones e intento dejar de sentirme sola).

La inteligencia emocional, bien utilizada, pretende hacer de la persona un ser competente, que no se deje dominar por sus emociones y sus pensamientos, sino que, por el contrario, cree a partir de esas emociones algo positivo que le ayude a avanzar y las utilice en beneficio propio. Para llegar a ser inteligente emocionalmente la persona debe conocerse a sí misma, ser capaz de crear emociones positivas de todas las emociones, de forma que éstas le ayuden a avanzar; además debe ser consciente de sus debilidades, aceptarlas, remediarlas y utilizarlas en su favor.

La característica fundamental para conseguir ser emocionalmente inteligente es la motivación. Ésta se define como un impulso que nos permite mantener cierta continuidad en la acción, que nos ayuda a conseguir un objetivo y que, una vez logrado, nos permitirá saciar esa necesidad. La motivación, o impulso, puede ser interna si viene del propio individuo y de su necesidad y se genera de forma espontánea, o externa si es el ambiente

o el entorno del sujeto quien produce el impulso. Además la motivación puede ser positiva o negativa. Es positiva si es sinónimo de superación o negativa si el sujeto percibe ese impulso como una obligación inducida por prohibiciones o castigo. Como se ha explicado anteriormente, la motivación implica la existencia de alguna necesidad de placer o lujo, ya sea absoluta o relativa.

Cuando una persona está motivada le será más fácil satisfacer su necesidad, en este caso emocional. Pero muchas veces llegamos a la desmotivación, que se define como un sentimiento de desesperanza o angustia ante los obstáculos y que se traduce en la pérdida de entusiasmo, de predisposición y de energía. La desmotivación es una consecuencia que puede considerarse normal en las personas que ven limitados sus anhelos por distintas causas. De todas formas sus efectos se pueden prevenir. La desmotivación se caracteriza por la presencia de pensamientos pesimistas y por la sensación de desánimo.

NECESIDADES EMOCIONALES Y AFECTIVAS

Como se explica al principio del capítulo, nuestra primera necesidad afectiva es el apego. El apego materno, a diferencia de otros tipos de necesidades afectivas, es innato. Pero explicar de una forma simple qué es una necesidad afectiva es lo realmente complejo. Esto se debe a que la necesidad afectiva es distinta y única en cada individuo. Por ejemplo, a una determinada persona le pueda resultar casi imprescindible para vivir que su pareja le quiera, sin embargo, para otra tener una familia es su principal necesidad. Por lo que se puede considerar que la necesidad afectiva tiene un alto componente subjetivo, ya no

es sólo lo que recibimos del otro, sino la conclusión a la que llegamos.

La necesidad emocional es un arma de doble filo, ya que por un lado, si no se cubren las necesidades fundamentales el individuo puede desarrollar comportamientos patológicos, como pueden ser delinquir o beber. Por otro, puede ocurrir que a causa de un exceso de afecto el individuo se convierta en un ser dependiente, con inseguridades, etcétera. Por supuesto esto no quiere decir que una persona por el simple hecho de carecer o excederse en cuanto a las cantidades de dosis emocionales que recibe vaya a comportarse mal o de manera inadecuada, pero lo que es cierto es que sí hay una tendencia a que esto ocurra.

Durante mucho tiempo la emoción ha sido objeto de estudio, debido a que no es tangible, no se puede ver ni tocar. Te preguntarás por tanto cómo puede ser tan importante algo que no puedes ver.

Las necesidades emocionales no poseen sólo un factor físico, como pueden ser un abrazo o un beso en un momento de desconsuelo, sino que su componente con mayor peso es la percepción individual del propio afecto. La persona durante toda su vida, a cada paso, evalúa las necesidades que tiene y las que desea a partir de una valoración totalmente subjetiva, según la cual decide sobre un cómputo total si éstas están cubiertas o no. Cuanto mayor sea la diferencia entre lo que poseemos y lo que deseamos mayor descontento habrá y mayor será nuestro malestar. En consecuencia, mientras padecemos o sufrimos este malestar, pueden llegar a dañarse componentes de nuestro carácter como la autoestima, la confianza e incluso nuestra propia funcionalidad.