TEMA 6:
LA AFECTIVIDAD HUMANA

SOCRAT3.99 (www.filosofiayeducacion.es)

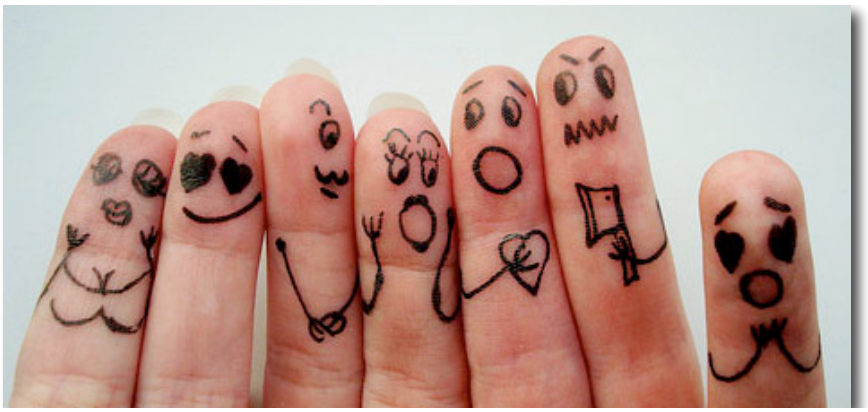
Introducción
1. Las emociones
2. Los sentimientos
3. El humor básico: los estados de ánimo
4. Acerca de las "pasiones"
5. Clasificación clásica de las pasiones/afectos humanos

INTRODUCCIÓN

Nos hallamos en el terreno de **las *tendencias sensibles*** que el ser humano experimenta. Normalmente suelen ser respuestas a estímulos (sensaciones, percepciones…) o a representaciones sensibles (recuerdos, imágenes, expectativas…), caracterizadas por una repercusión subjetiva.

La afectividad es una de las dimensiones de la persona más difíciles de sistematizar. El acceso más adecuado parece ser la introspección, pero ello hace difícil el ejercicio de la precisión y la objetividad. Aunque muchos "afectos" suelen ir asociados a determinadas reacciones corporales (gestos, alteraciones de la respiración o del pulso, hormonales, etc.), y suelen ser intuitivamente identificables (alegría, tristeza, ira, abatimiento, etc.), sin embargo lo más característico está en su *raíz interior*, que escapa normalmente a la observación objetiva (extrospección).

Los fenómenos afectivos reciben nombres muy diversos. Con carácter general hablamos de "**afectos**" o "**vivencias**". En la terminología clásica se hablaba de "**pasiones**" y "**apetitos**". Pero también existen diferentes tipos de fenómenos, más específicos, que estudiaremos seguidamente *("emociones", "sentimientos", "estados de ánimo", etc.)*



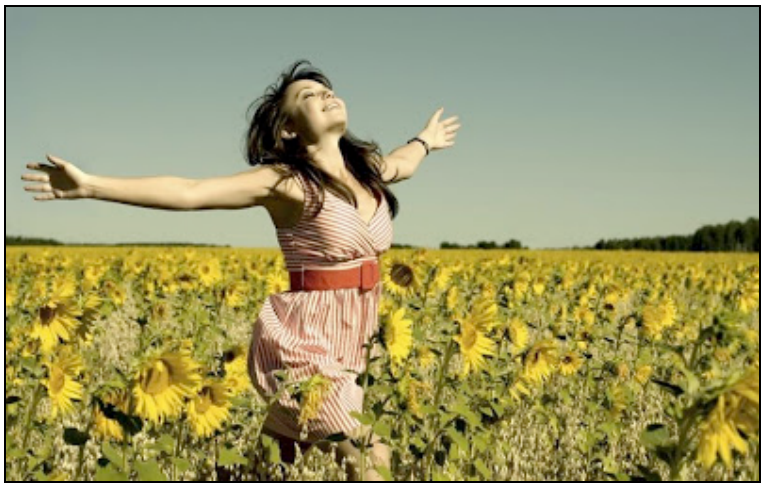
En términos generales una vivencia es un estado subjetivo interior, que sobreviene –es una *reacción sensible*–, se caracteriza por una experiencia de placer/agrado, o de dolor/desagrado, y se vive inequívocamente como algo *propio*.

Los fenómenos afectivos suelen influir poderosamente en el comportamiento humano, pero no llegan a determinarlo por completo como ocurre con los animales. Podemos sentir una inclinación y resistirla, por ejemplo. *Una cosa es "sentir" y otra muy distinta "consentir".*

Lo distintivo de la afectividad, como dimensión psíquica, es la experiencia del propio cambio ("emoción" deriva de *motus*, movimiento), que se hace presente en alguna forma de *agrado o desagrado*.

Ofrece tres modalidades fundamentales*: emociones, sentimientos y estados de ánimo (o humor básico).* Pero aunque es uno de los campos más frecuentados por los investigadores, no existe una clasificación rigurosa y exhaustiva universalmente aceptada.

1.- LAS EMOCIONES.



La emoción es una conmoción (movimiento) interior generalmente brusca, súbita y breve, que se produce en virtud de algún estímulo (externo o interno) y que viene acompañada de manifestaciones orgánicas de cierto relieve (taquicardia, sudoración, dificultad respiratoria, llanto, enrojecimiento, etc.) Ejemplos: sorpresa, alegría repentina, ira, júbilo, rencor, disgusto, asco…

A diferencia de los sentimientos, las emociones conllevan una conducta motora, activa, y están más localizadas, están más *polarizadas* hacia lo agradable o lo desagradable. Tienden a desencadenar el comportamiento (reacciones, impulsos, deseos…), y son más imprevisibles y repentinas que los sentimientos. La ansiedad es una enfermedad característica de las emociones, caracterizada por el desasosiego (así como la depresión lo es de los sentimientos).

En síntesis, se trata de un estado de alteración afectiva, originado normalmente por una situación que amenaza o excita al sujeto, y que se manifiesta somáticamente a través de reacciones glandulares, conductas y cambios neurofisológicos. La psicología experimental –a veces de manera discutible– se ha centrado especialmente en el estudio de los aspectos fisiológicos y conductuales más que en lo vivencial interno, e incluso se ha pretendido "medir" las emociones con criterios como la respiración, la conductividad dérmica, la dilatación de la pupila, la presión arterial, etc.

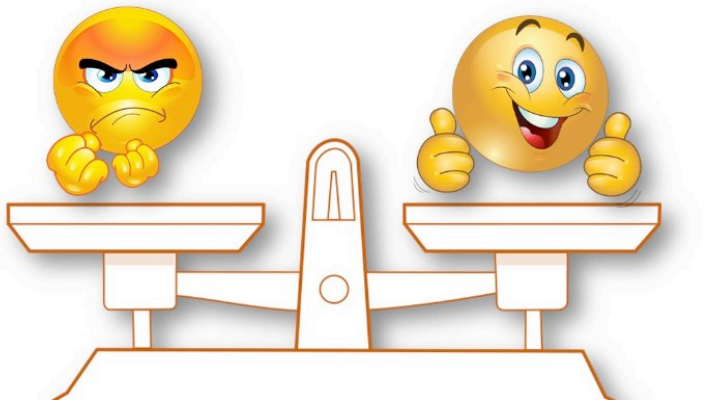
2.- LOS SENTIMIENTOS

El sentimiento es un fenómeno afectivo relativamente estable y duradero, más bien difuso, cuyo origen no siempre es fácil de discernir. Tiñe la subjetividad de manera global. Suele remitir a menudo a contenidos y valores culturales (criterios, ideas, principios morales, etc.) No suelen ser intensos sino más bien profundos, carecen normalmente de las concomitancias somáticas propias de las emociones, y son más suaves y duraderos que éstas: tristeza, sufrimiento, gozo, ilusión...

A menudo están vinculados al pensamiento y a la imaginación, pero suelen ser "autógenos". Por supuesto, no surgen de la nada, pero su fundamento estimular es con frecuencia desconocido para el propio sujeto, que sólo percibe sus efectos difusos. Sus causas suelen estar mediatizadas por procesos de condicionamiento que se interfieren y a menudo las hacen difícilmente identificables. Así, sentimientos de ansiedad o de tristeza, por ejemplo, pueden deberse a elementos ambientales que el sujeto asimila de forma subceptiva –sin darse claramente cuenta de ellos– que no es fácil vincular con la aparición de dichos sentimientos.

Evidentemente, también hay sentimientos claramente intencionales, cuyas causas son precisas: una alegría, un estado de salud, un acontecimiento doloroso, etc., pueden influir notablemente también experiencias pasadas, más o menos conscientes.

3.- EL HUMOR BÁSICO: LOS ESTADOS DE ÁNIMO



Con estos términos se hace referencia a la atmósfera afectiva dominante en las personas a lo largo de un periodo relativamente prolongado de tiempo. Vienen a ser sentimientos más duraderos y difusos. Optimismo o pesimismo, que tienen mucho de actitudes adquiridas y arraigadas en el carácter de una persona, pueden tener una base en cierta predisposición o en un cúmulo de experiencias afectivas pasadas.

Los niños pequeños no tienen propiamente humor básico, sino que viven más bien estados pasajeros de humor.

4.- ACERCA DE LAS “PASIONES”

El término se remonta a la gran tradición de la filosofía clásica, que las concebía como impulsos tendenciales de carácter sensible, en cierto modo pasivos. Más adelante nos referiremos a ellas.

Pero en la psicología experimental –e incluso en el lenguaje ordinario- el término ha venido también a designar ciertas modificaciones particularmente intensas y permanentes del estado anímico de una persona, que se manifiestan como una alteración violenta, una perturbación que presenta la intensidad de la emoción y la vigencia temporal del sentimiento, y que desplaza la vida intelectual a

favor de formas de conducta reactivas y descontroladas (arrebatos, exaltaciones ciegas, cólera, atracción emocional, resentimiento…)

En este sentido, por ejemplo, decimos que hay que juzgar los acontecimientos o a las personas de forma desapasionada, es decir, neutral, serena, objetiva…

Volviendo a la psicología filosófica, en los periodos de la filosofía griega y medieval, y avanzada la modernidad, las *pasiones* se refieren a los estados afectivos en general, y más particularmente a los sentimientos.

A esta reflexión se debe una clarificadora sistematización conceptual, debida a Tomás de Aquino (filósofo del s. XIII), que considera el amor (sensible) como motor de toda la vida afectiva. Según esto, es la atracción que experimentamos hacia el bien (sensible) lo que mueve todos nuestros deseos, estados de ánimo, y los afectos en general. Paradójicamente, pasiones o sentimientos de odio, temor o tristeza, por ejemplo, se producen de alguna manera ante la ausencia del bien o ante algo que lo amenaza.

Tomás de Aquino distingue así entre *dos tipos de apetitos o ámbitos tendenciales:* el *placentero (concupiscible)*, que responde ante el bien sensible (lo agradable), y el *agresivo (irascible)*, relativo al mal sensible (lo desagradable).

A partir de esta concepción fundamental, sistematizó las “pasiones” o afectos humanos según un criterio más bien “objetivo” que “subjetivo”, de acuerdo con aquello a lo que tendemos (algo bueno o malo, desde el punto de vista sensible) más que con el modo en que se producen determinadas reacciones fisiológicas en nuestro interior.

He aquí la clasificación que obtuvo y la manera resultante en que pueden reconocerse nuestras pasiones o afectos:

CLASIFICACIÓN (CLÁSICA) DE LAS PASIONES O AFECTOS

<table>
<tr><td rowspan="2">Amor sensible
(apetito de placer ante el bien sensible en general)</td><td>Posesión:</td><td>Deleite, gozo, alegría, placer</td><td></td></tr>
<tr><td>No posesión:</td><td>Deseo</td><td>Accesible:
Esperanza, ilusión
No accesible:
Desesperación, desilusión</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Odio
(apetito agresivo ante el mal sensible en general)</td><td rowspan="2">Mal ausente:</td><td rowspan="2">Aversión</td><td>Vencible:
Audacia, valentía
Invencible:
Miedo, temor</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Mal presente:</td><td>Rechazo:
Ira</td></tr>
<tr><td>Posesión:
Sufrimiento, tristeza</td></tr>
</table>

He aquí algunas definiciones, a la vista de la clasificación anterior:

AMOR (sensible): inclinación sensible al bien en general.
ODIO: inclinación al rechazo de todo mal sensible (en sí mismo).

DESEO: tendencia sensible dirigida hacia un bien ausente.
ALEGRÍA (PLACER): agrado por la posesión de un bien sensible.
ESPERANZA (ILUSIÓN): deseo de un bien difícil pero alcanzable.
DESESPERACIÓN: tendencia ante un bien deseado pero inalcanzable.

AVERSIÓN: repugnancia o rechazo de un mal ausente.
AUDACIA (VALENTÍA): inclinación ante un mal ausente vencible.
MIEDO: rechazo ante un mal ausente pero inevitable.
IRA: rechazo ante un mal presente.
TRISTEZA (DOLOR, SUFRIMIENTO): Desagrado ante un mal presente.

APÉNDICE: LA "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

Nuestros sentimientos, aspiraciones, anhelos y estados anímicos, nuestras ganas y desganas, ejercen una decisiva influencia en las emociones y en el comportamiento humano. El poder de las emociones es enorme, pueden llevar a conductas que parecería imposible lograr y afrontar situaciones difíciles, que la mera racionalidad no podría resolver. Pero pueden adquirir tal hegemonía que el comportamiento humano llegue a ser irracional. Por otro lado, las vivencias emocionales o afectivas guardan dependencia de los estímulos de agrado o desagrado, por lo que pueden ser muy inestables. Muchas veces dejarse llevar por los sentimientos o las emociones viene a ser, directamente, un caminar a ciegas.[1]

Es preciso educar y orientar racionalmente nuestras emociones para que sirvan al bien y a la verdad, a lo justo, a lo que es moralmente digno (aspectos que corresponde dilucidar y plantear a la inteligencia y la voluntad).

Nuestras decisiones y acciones dependen tanto o más de nuestros sentimientos que de los pensamientos. Pero eso no es necesariamente lo más adecuado.

La inteligencia emocional (definición operativa):

Es la capacidad de motivarnos, de perseverar en el empeño a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, de aplazar satisfacciones, de regular los estados de ánimo, de evitar que la "angustia" interfiera en nuestra capacidad de razonar y de "desarrollar la capacidad de confiar en los demás." (Daniel Goleman)

Así pues, las características de la llamada inteligencia emocional son:

- *la capacidad de motivarnos a nosotros mismos*
- *de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones*
- *de controlar los impulsos*

[1] Homero narra en la Ilíada (guerra de Troya) el diálogo entre Héctor y su hermano Paris, que rapta a Helena, la esposa de Menelao, rey de Esparta. Previamente, Paris le había dicho a Helena: *"-Si vienes nunca estaremos a salvo... pero yo te amo. Hasta el día en que incineren mi cuerpo, no dejaré de amarte."* Héctor le reprocha a Paris: "*-Para ti todo es un juego, ¿no? Pasas de ciudad en ciudad, yaciendo con vírgenes de los templos y esposas de mercaderes y te crees experto en el amor... Dices querer morir por amor, pero no sabes nada de la muerte, ni sabes nada del amor!".* La frivolidad sentimental de Paris desencadenará la guerra, el dolor y la desgracia, contra toda sensatez.

- *de diferir las gratificaciones*
- *de regular nuestros propios estados de ánimo*
- *de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales*
- *de empatizar y confiar en los demás.*

Goleman reconoce que eso que hoy parece una novedad, la "inteligencia emocional" -conocer y gestionar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos-, es una antigua tarea educativa: **la formación del carácter, de la personalidad.**

Una clara expresión de la "falta de personalidad", de una débil voluntad, es la pereza habitual.

La finalidad de la educación, escribe el entrenador de Rafael Nadal, su tío Toni,[2] debería ser conseguir que el alumno *quiera* hacer *lo que debe* hacer. Recuerda al decir esto a Aristóteles, quien hablaba de "hacer deseable lo correcto y lo valioso". Toni Nadal insiste también en que:

> …"lo que Rafael ha aprendido formándose como tenista le es útil también en su día a día y lo será para el resto de su vida. He intentado que su formación técnica fuera acompañada de lo que me parece más determinante: la formación del carácter. Esta es mi manera de entender el mundo, y no sólo de entender el tenis. Mi manera de entender mi trabajo."

Este conocido entrenador insiste mucho en la importancia de la "formación o educación del carácter":

[2] TONI NADAL: *Todo se puede entrenar.* Alienta Editorial, 2015.

"No me gusta que el máximo objetivo sea que nuestros niños y jóvenes se lo pasen bien... Mi dedicación y mi máxima aspiración es intentar formarlos bien. Lo del entretenimiento les será más fácil y positivo si consigo que sean adultos cabales y no adultos caprichosos... La diversión -aunque a mí me gusta más perseguir la *satisfacción*-, para que sea duradera, tiene que ser merecida. Yo creo que la exigencia es necesaria a lo largo de oda la vida; es más, pienso que da mucho sentido a la vida. Me cuesta concebir una vida que no tenga unos objetivos, unas ilusiones y, por consiguiente, unas exigencias.

"Desde muy pequeño obligué a Rafael a plantearse cuáles eran sus objetivos y a ser consecuente con ellos. La exigencia es esto. Nada más. Ser consecuente con una meta, con los desafíos que se plantea uno mismo... Y todo con una intención: transformar la exigencia impuesta por el maestro en exigencia autoimpuesta por el propio discípulo. Yo he pretendido siempre que mi sobrino hiciera suya la reflexión, que la adoptara y que actuara en consecuencia. Mi máximo objetivo era lograr que fuera autoexigente." (Págs. 43-46)

Es de gran importancia conocer la índole de los sentimientos y los afectos en general, su origen y su naturaleza, en uno mismo y en los demás, para comprender lo que expresan, y orientarlos a lo que merece ser deseado y estimado, ya que determinadas acciones deben ser realizadas no por ser gustosas o apetecibles sino por ser buenas, aunque no se tenga ganas o apetezca lo contrario.

De ahí la importancia de los *hábitos*, estructuras psicológicas que ofrecen consistencia y solidez, a la vez que dotan de eficiencia a nuestras capacidades: hábitos morales, sobre todo. Hablamos, en suma, de "virtudes" (hoy suele emplearse el término "fortalezas" -*strengths*-). La virtud es una disposición estable, un hábito positivo que aumenta nuestro poder y libertad, que hace penetrante y seguro nuestro conocimiento, que otorga estabilidad, equilibrio y cohesión a nuestro querer liberándolo de las *mudanzas e inestabilidad de la emoción*. De la educación y orientación de los hábitos depende el desarrollo y la configuración del carácter y de la personalidad.

Muchas de las conductas disfuncionales que agitan la vida social, familiar y escolar, obedecen a un serio déficit en la educación del carácter y a importantes necesidades emocionales que no han sido adecuadamente atendidas (en la familia y en la escuela, en primer lugar). La educación emocional, como aspecto fundamental de toda educación en valores, no consiste solo en aprender a *sentirse bien*. Más allá del mismo *bien-estar* personal y social, y abrazándolo, está el ámbito del *bien-ser* de las personas. Se trata, en suma, de formar (y de formarse como) hombres y mujeres en quienes se pueda confiar.

Se llama **sentimentalismo** a aquella manera de actuar que consiste en querer vivir exclusivamente de afectos. El sentimentalismo es una deformación, una desviación de la vida afectiva. Aparece cuando a verdad y el bien, lo justo, deja de orientar la vida y son sustituidos por el sentimiento, la pasión o el mero apetecer. Dejarse llevar por lo que atrae sensiblemente, por lo agradable y lo placentero... puede llevar a grades equivocaciones y daños. Y además es una conducta muy fácil de manipular, como saben muy bien los publicitarios y los demagogos. Si la afectividad no es ordenada por la razón, se verá sometida a la espontaneidad ciega de los propios impulsos, imprevisibles, inconstantes, muchas veces ilógicos y a menudo destructivos.

Educar la afectividad: la “inteligencia emocional”.

La afectividad es educable, más aún, necesita ser educada -no anulada- para que forme un todo armónico con la inteligencia y la voluntad y nos ayude a configurar nuestra personalidad de manera íntegra. Es necesario entrenarse en la exigencia de optar por lo bueno, lo justo, lo valioso, lo verdadero, a pesar de que sea costoso o arduo (difícil). No actuar por "dependencia emocional" de algo o de alguien, sino reflexionar al decidir. No tomar decisiones porque “tengo ganas o no”,

“me gusta o no me gusta”, “me apetece o no”, “lo hacen o no lo hacen los demás”... Esta forma de decidir es muy pobre y fácil de manipular. ¿Cómo afrontarla?: buscando información veraz acerca de lo que vayamos a elegir o juzgar, juzgando según criterios consistentes y valores nobles, previendo las consecuencias, y decidiendo en función de lo que de verdad es bueno, justo, correcto.

Dicho de otro modo, se trata de ser dueño de uno mismo. **"Autodominio" es otra forma de decir libertad**. La libertad no consiste en hacer lo que me apetece, sino en elegir lo mejor tras haberlo pensado bien y haberlo decidido. El autodominio presenta **dos aspectos: el *autocontrol*** para orientar adecuadamente deseos, sentimientos y emociones, **y la *fortaleza o resiliencia*** para afrontar las dificultades, vencer la pereza, los deseos incontrolados y las timideces. Así pues, no pidas una carga ligera, ni penalidades; pide una espalda fuerte capaz de sobrellevarlas. Aprende a ponerte en el lugar del otro... Y todo ello después de haber juzgado sabiamente acerca de lo que es mejor en cada caso. Porque la inteligencia ayuda a organizar nuestro mundo emocional, de manera que nuestros sentimientos nos ayuden a alcanzar una vida más plena, y más madura, y disfrutarla.

La libertad y la inteligencia emocional consisten, primero, en *saber querer*, en saber lo que se quiere y que esto sea realmente valioso, por una parte; y por otra, en *aplicar los medios* para alcanzar las metas propuestas, siendo consecuentes, luchando contra la pereza, las dificultades y asperezas que surjan: es la fuerza de voluntad, la constancia, la capacidad de superación, la resiliencia, la honestidad firme.

CLAVES PARA UNA EDUCACIÓN DEL CORAZÓN

- Una inteligencia puramente cognitiva, una razón pura, no sería capaz de guiar nuestro comportamiento, porque sobre todo **son los afectos los que nos incitan a obrar.**

- Cuando hay un “por qué” luchar (es el campo llamado de las “motivaciones”), siempre se encuentra un “cómo” hacer las cosas (sería lo que se viene a llamar “procedimientos”, en nuestro caso virtudes). Así se llega a la **educación “emocional” -o mejor “afectiva”**, que comprende más elementos que las emociones, de suyo pasajeras-: en el fondo, es ***educación del corazón***, entendido como lo más íntimo del ser humano, su “yo” más interior, donde se encuentra uno con lo que piensa, con lo que ama, con lo que decide.

- Cuando la afectividad se reduce a “lo sentimental”, las relaciones tienden a verse como búsqueda de vínculos placenteros, interesados, en la que no se tiene en cuenta el bien incondicional de la otra persona (ni siquiera el propio) ni la dimensión objetiva de la realidad.

- *La educación afectiva incluye el empeño por **orientar** las pasiones, los afectos; no se trata de reprimirlos, sino de integrarlos en una vida dirigida a los valores verdaderos, para amar lo realmente bueno.* No existe oposición entre pasiones y voluntad, sino complementariedad: la educación de la persona no se orienta a suprimir las pasiones; es el fruto de haberlas integrado en una personalidad armónica y volcada hacia los bienes verdaderos.

- Los sentimientos son un factor de gran relevancia en el obrar moral: son verdaderos motores de la acción. Las pasiones ordenadas preparan y contribuyen al recto querer de la

voluntad. Sólo cuando son desordenadas lo dificultan; e incluso, si son muy intensas, pueden anular el juicio de la razón.

- El gran logro de la educación afectiva es la **unión entre el querer y el deber** (es justamente esto lo que afirmaba Toni Nadal y muy parecido a lo que sostenían Sócrates, Platón y Aristóteles ya en la antigüedad), porque así se alcanza un alto grado de libertad moral; efectivamente, la felicidad no consiste en hacer lo que uno quiere, sino en querer lo que es bueno, lo que uno tiene que hacer.

- Educar la afectividad es enseñar a dirigir las inclinaciones naturales de forma respetuosa, equilibrada, creativa y alegre: primero amando lo que es bueno realmente y, anteponiendo lo más valioso a lo menos valioso, de manera que la dignidad de las personas no se vea amenazada. La acción educativa en las etapas iniciales de la vida ordena el amor en sus primeras tendencias: aprender a *sentir emotivamente bien*, o sea, percibir lo bueno como bueno y lo malo como malo.

- La **construcción de la personalidad** es un desarrollo humano integral, una tarea de mejoramiento continuo, una labor de esfuerzo para vencer las limitaciones y, sobre todo, el empeño para forjar hábitos estables de vida (virtudes) que permitan a la persona alcanzar un grado de madurez por el cual se convierte en dueña de su destino y procura orientarlo al bien.

- El núcleo de la educación emocional se dirige hacia los sentimientos, pero no hay que olvidar que es un saber instrumental que ha de encuadrarse en un marco ético que le indique fines, y debe prolongarse en una *educación de las virtudes* que permita realizar los valores (éticos) fundamentales. José Antonio Marina, entre otros, señala que ha de ser desde una *instancia normativa* -ética- como se deben educar los sentimientos (coincide en esto con autores como Nussbaum, Brunner o Bandura). Es necesario, así pues, sostiene el filósofo español, "enlazar el mundo de las emociones con el mundo de la acción moralmente buena".[3]

EJERCICIOS

1. Emociones, sentimientos y estados de ánimo: explica lo que son, qué tienen en común y qué los especifica.
2. ¿Son lo mismo la vida afectiva y el sentimentalismo? ¿Por qué?
3. Explica la relación existente entre la “inteligencia emocional” y la “formación del carácter”

[3] MARINA, J.A.: "Precisiones sobre Educación Emocional". Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), 2005, pág. 37.