

## ESCUELA PARA PADRES - Setiembre 2018



### TEMA: Dar y recibir afecto

**Introducción:** Por naturaleza, todo ser humano necesita el afecto. Estudios han demostrado que un ser recién nacido que recibe todo tipo de cuidado como alimentación adecuada, abrigo, buen trato, etc., puede morir si se le priva del contacto físico con otra persona, no se le habla jamás, ni se le muestra ningún tipo de afecto.

El afecto se necesita, dar y también recibir. El desarrollo de esta capacidad de dar y recibir afecto se aprende en primer lugar el proceso educativo que la persona recibe desde el hogar. Además, de todas las experiencias que vaya viviendo a lo largo de la vida, le van capacitando para ello.

Los padres de familia deben conocer esta temática, porque de la forma de educación que brinden a sus hijos, va a depender en gran parte el que estos, logren en su vida adulta una adecuada adaptación en la sociedad, siendo capaces de dar afecto a sus semejantes y recibirlo sanamente. Esta habilidad permitirá a las personas establecer todo tipo de relación en el transcurso de su vida: laboral, familiar, sentimental, etc.

También es importante conocer las consecuencias para la vida de un ser humano en las diferentes áreas de su vida, de la carencia o ausencia del afecto.

### Concepto y características

- “Necesidad humana básica de lograr un cálido sentido de pertenencia y de fraternidad, mediante el establecimiento de interacciones afectuosas con todas aquellas personas significativas en la vida.” (Mézerville, 2004)
- “En las relaciones humanas es imprescindible saber qué esperar del otro, para poder así desarrollar la confianza necesaria que posibilite un intercambio profundo y significativo de afecto.” (Mézerville, 2004)
- “No existen límites para aquellas personas que saben cultivar sus relaciones de afecto, y expresar respeto, empatía y autenticidad a todos los niveles, dentro del espectro inagotable del amor y la amistad”. (Mézerville, 2004)

### Características de un afecto funcional

- **Respeto:** “El respeto puede definirse como una aceptación incondicional del otro como persona valiosa, e irrepetible.” “Si me aceptas como soy, estaré dispuesto a cambiar.” (Rogers, 1965)
- **Empatía:** “La empatía es la capacidad de identificarse con los demás y de ponerse en el lugar de las otras personas de manera que éstas se sientan comprometidas en su situación en particular.” (Rogers, 1965)
- **Autenticidad:** “La autenticidad se caracteriza por la congruencia entre lo que las personas piensan, sienten, dicen y hacen”. (Rogers, 1965)
- **Expresiones de apoyo oportunos**

“Las personas que cultivan relaciones auténticas de interacción afectuosas siempre procuran manifestar su afecto, ya sea mediante gestos importantes o detalles pequeños de solidaridad.”  
(Mézerville, 2004)

## **Tipos de relación para dar y recibir afecto**

Cuando se trata de los vínculos afectivos, se debe tomar en cuenta los diferentes tipos de expresión afectiva tales como el amor paterno- filial, fraternal y familiar, el erótico o romántico, el de compañerismo y amistad y el amor altruista que implica una entrega desinteresada, incluso hasta el punto del sacrificio personal para servir a los demás. A continuación, se consideran cada uno de estos tipos de relación que pueden conducir en ciertos casos a la vivencia de la amistad o a la vivencia auténtica del amor altruista.

### **Relación familiar**

A partir de la relación entre madre e hijo, durante el embarazo, se van descubriendo los demás tipos de relación. Estas relaciones primarias se basan siempre en lazos consanguíneos de tipo paterno, filial o fraternal que puede ampliarse a la familia extensa, abuelos tíos, etc. Para la psicóloga Marian Kinget, este tipo de relación familiar establece las bases de lo que será la capacidad futura de la persona para relacionarse íntimamente en el ámbito afectivo.

Las relaciones familiares pueden ser muy fuertes y tienden a mantenerse de forma relevante a lo largo de la vida. Aunque los lazos de consanguinidad resultan ser una fuente primaria de interacción afectiva, es un hecho que en la vida de las personas se dan diferencias significativas en sus relaciones de tipo paternal, filial o fraternal.

Los lazos de sangre que idealmente pueden constituir un terreno fértil para satisfacer la necesidad común de dar y recibir afecto, no garantiza siempre el establecimiento de relaciones satisfactorias, ya que, en muchos de los casos, reflejan situaciones de incompatibilidad, indiferencia o rechazo en el plano familiar. Es decir, que confían en uno de sus progenitores, pero en el otro no, algunos padres tienen preferencia por uno de sus hijos excluyendo a otros. El dar afecto depende del entorno social y familiar en que la persona se ha desarrollado.

En la vida nadie puede vivir plenamente si no es amado. Desde el nacimiento hasta la muerte es necesario sentirse amado. El expresar y recibir afecto ayuda a enfrentar las adversidades de la vida. El afecto hace que el sujeto se sienta apoyado, da sentido de pertenencia, ayuda a que las personas se sientan aceptados y especiales.

Algunos ejemplos de cómo fortalecer los vínculos afectivos entre los miembros de la familia son los siguientes:



- **Afecto Físico:** Abrazos, besos, caricias.
- **De manera verbal:** Palabras de afirmación, reconocimiento, de cariño etc.
- **Mediante el servicio:** ayudar en los quehaceres, a realizar una tarea escolar, hacer un favor.
- **Dedicando tiempo:** para compartir actividades deportivas, cuidar, jugar, conversar etc. Pregunte a sus hijos, pareja o los miembros de su familia qué espacios les gustaría compartir y actividades que les gustaría compartir.
- **Mediante objetos:** regalar cosas que sean de interés para la persona.

## Relación sentimental

Este vínculo se establece basándose exclusivamente en criterios de elección de tipo afectivo en la dimensión interpersonal. Nace de la atracción espontánea, ya sea por razones eróticas, románticas o de simple admiración. Puede tratarse de una atracción estimulante con connotaciones de tipo sexual o romántico, también se da a otros niveles más generales como los artísticos, intelectuales, deportivos, sociales, espirituales, entre otros; en todos los casos se presentan los lazos de atracción que motivan fuertemente a las personas a unirse y relacionarse entre sí.

## Relación de compañerismo

Este vínculo se da por razones de afinidad entre personas reunidas dentro de un mismo contexto, ya sea en el ámbito geográfico, estudiantil, laboral o social. Es una situación externa que hace que los individuos compartan sobre la base de algún elemento de afinidad. Según Kinget, 1975, "la principal razón para el desarrollo del compañerismo es la proximidad física."

## El Afecto en la Infancia

Al nacer ninguno de nosotros es capaz de regular nuestras emociones. La relación más temprana que se establece y nos permite aprender a regular nuestro sistema emocional es la vinculación afectiva con el cuidador más próximo, que se encargará de responder a nuestras señales o reacciones emocionales.

Estos vínculos afectivos que se establecen y perduran en el tiempo hacen sentir al individuo los primeros sentimientos positivos como seguridad, afecto, confianza, y negativos como inseguridad, abandono y miedo. Dependiendo de cómo establece su relación con el infante, el apego establecido puede ser (1) seguro, (2) inseguro, o (3) inseguro-evitativo.

Si el cuidador se muestra consciente de las necesidades del niño; el contacto físico es alto; y responde rápidamente y de manera positiva a las llamadas del infante... entonces el apego es seguro. Esto quiere decir que el infante (y posteriormente cuando niño, joven y adulto) tendrá estabilidad emocional, iniciativa, capaz de tener relaciones interpersonales satisfactorias y confianza en sí mismo.

Si el cuidador se muestra inconsciente de las necesidades del infante, si el contacto físico con él o ella es de calidad media, es decir, a veces cariñoso y otras, pasivo; y responde de manera negligente a las llamadas del niño... entonces el apego será ambivalente. Esto quiere decir que el infante mostrará

inseguridad en sí mismo, posesivo, demandante de atención y afecto, retraído, baja tolerancia a la frustración, baja tolerancia al dolor, expectativas negativas ante situaciones dolorosas.

Si el cuidador muestra rechazo de las necesidades del niño, el contacto físico es bajo, responde de manera agresiva a las llamadas del niño... entonces el apego será evitativo. Esto quiere decir que el infante se mostrará frío, evita el contacto para evitar el rechazo, reprime los sentimientos, tiende a mostrarse de una manera positiva para aparentar, y tendrá relaciones sociales superficiales e inseguras.

## **El afecto en la adolescencia**

En la adolescencia, se producen importantes cambios que permiten al adolescente crear su propia identidad. Estos cambios pasan por distanciarse del adulto y aproximarse al trato con los iguales. Dicho distanciamiento es físico e intelectual, pero también social y afectivo. En este sentido, la reducción o desaparición de expresiones o manifestaciones de cariño durante la adolescencia es normal.

Los adolescentes pueden 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 es lo que va a permitir completar su proceso de individuación y socialización. Desde esta perspectiva, utilizar la amenaza de la supresión del afecto ante comportamientos inadecuados de los hijos es un grave error. Si la seguridad afectiva constituye la base para el aprendizaje, no puede convertirse en el arma arrojada de éste.

A medida que los hijos crecen, la relación con ellos debe cambiar hasta tornarse más madura. En este proceso, la aceptación, el reconocimiento de sus logros y las dosis de libertad crecientes van a consolidar la formación de una identidad propia. Durante este tiempo tratan de convertirse en personas físicamente seguras de sí mismas y alcanzar la autonomía psicológica de los padres, ampliar las relaciones con sus compañeros, lograr amistades íntimas, aprender en la relación de pareja y afrontar la sexualidad.

En la adolescencia temprana y media, las amistades íntimas se convierten en una parte muy importante de su existencia. Las cosas personales e íntimas que les rondan por la cabeza, no pueden ser discutidas con cualquiera sino con amigos íntimos y de confianza. Frecuentemente disminuye la disponibilidad de los padres de responder y escuchar estas inquietudes, en ocasiones porque no comprenden lo que les ocurre a sus hijos, a veces porque los adolescentes dan por supuesto que sus padres van a mostrarse insensibles o poco comprensivos ante sus problemas. Pero sobre todo porque la búsqueda de autonomía adolescente les impide buscar consejo en sus padres. Todo esto hace que estas relaciones se caractericen por un alto grado de confidencialidad y de información personal compartida.

Estas relaciones son recíprocas, los amigos deben tratarse entre sí como iguales e intentan ayudarse siempre que haga falta, adaptándose cada uno a la personalidad del otro, resolviendo sus diferencias de forma mutuamente beneficiosa y ayudando y recibiendo ayuda.

Como consecuencia de la confianza en sí mismos y la madurez social recién adquiridas, ahora pasan menos tiempo con sus padres y necesitan menos su atención. Estos cambios no significan que sus creencias básicas hayan llegado a ser incompatibles con las de sus padres o que los padres estén





perdiendo su influencia desbancados por el grupo de iguales de su hijo. Es más probable que un adolescente escuche a sus padres cuando se trata de cuestiones de moralidad, educativas y laborales. Sin embargo, preferirá escuchar a sus compañeros en la elección de los amigos y en todo lo relacionado con tiempo libre. A medida que el adolescente madura, tanto la influencia de los padres como la de los amigos se ven sustituidas progresivamente por el pensamiento independiente.

A pesar de la creencia de muchos padres, en la adolescencia no se produce ni una brusca ruptura de los vínculos, ni un enorme alejamiento emocional. Si sólo nos fijamos en el comportamiento externo del adolescente, parece que se da esta ruptura, pero, si nos adentramos en el interior de nuestro querido protagonista, pronto veremos que nada está más lejos de la realidad.

Adolescentes y padres dependen entre sí en muchos aspectos, y los cambios de la adolescencia conllevan variantes significativas en la relación y en la renegociación de la interdependencia. No se trata, ni mucho menos, de una ruptura de los lazos familiares. Pero, obviamente, se producen variaciones en el sistema familiar. Todas las conductas que aparecen durante la segunda infancia aumentan en cantidad y en intensidad: reivindicaciones de autonomía, elegir por sí mismo, valerse según sus propios recursos, rechazo a todo lo que sea imposición o intromisión, etc.

Lo que se percibe como ruptura, es en realidad el logro de la autonomía, que implica conseguir autonomía conductual (llegar a ser lo suficientemente independiente y libre como para actuar por uno mismo sin una excesiva independencia) y separación emocional (liberarse de los vínculos emocionales de la niñez).

La intensidad y la cantidad de los contenidos afectivos, que todos depositamos en la infancia en las figuras parentales, es tal que no es nada fácil dar este paso. Sin duda resulta muy tentadora la posibilidad de continuar disfrutando de la permanente protección afectiva de los padres; esto hace que la mayoría de los adolescentes experimenten alguna ambivalencia y sentimientos contradictorios ante el abandono del estado de protección de la infancia. De aquí que el adolescente alterne la conducta madura con la infantil constantemente.

Los padres tampoco se libran de tener sentimientos contradictorios: el orgullo de ver a sus hijos seguros de sí mismos se mezcla con la nostalgia de su anterior rol parental, unida a la preocupación por que su hijo crezca demasiado deprisa. Es comprensible que padres y madres muestren actitudes muy diferentes e incluso incongruentes hacia la autonomía recién estrenada de sus hijos.

La autonomía es un proceso de individuación y no se mide por el distanciamiento de los adolescentes respecto a sus padres, sino por la adquisición de confianza madura en uno mismo. El adolescente debe ser capaz de separarse de sus padres y pensar por sí mismo, y continuar participando como miembro de la familia. Ahora puede colaborar más activamente con sus padres en la resolución de los problemas que les atañen. Ser un individuo autónomo y mantener una relación interdependiente con los padres son características perfectamente compatibles.



## Cómo mejorar el afecto hacia los hijos

- Expresar a los hijos emociones positivas.  
"El otro día te vi jugar al fútbol y me sentí fenomenal. Voy a ir a verte todos los jueves. Realmente lo haces muy bien, te felicito".
- Expresar emociones negativas de forma adecuada y controlada.
- Empatizar con las emociones de los hijos.
- Comprender cómo se sienten, facilita reconocer los sentimientos propios, lo que contribuye a fomentar un adecuado clima de expresión emocional.
- Mostrar expresiones de afecto entre los padres.
- La expresión de los afectos se va convirtiendo en una señal más de la dinámica familiar que genera "afectos seguros" entre el resto de los miembros.
- Tener contacto físico. Las caricias, los besos, los abrazos son en ocasiones rechazados por los hijos adolescentes por considerarlos signos de la niñez; sin embargo, los padres deben continuar expresando sus afectos por medio del contacto. Dichas expresiones adoptarán formas que los hijos adolescentes acepten con más facilidad. Una estrategia puede ser reservar el contacto físico para momentos de intimidad familiar.
- La Afectividad en la adolescencia resulta vital para el desarrollo de la propia identidad.
- La familia constituye el entorno más adecuado para establecer los ajustes necesarios para el desarrollo de una adecuada afectividad.
- La base que permite una adecuada autoestima y autoconcepto es que los padres hayan ayudado a establecer sólidos cimientos.
- Se debe educar las emociones.

El afecto tiene que ver más con formar en ellos un "sentido de pertenencia", que sepan que forman parte de un seno familiar donde son aceptados, pertenecen a un lugar en el cual son gustosamente recibidos y formados.

Recordemos que al momento de llegar la adolescencia ese joven no ha llegado a ser adulto, pero tampoco es un niño. Simple y sencillamente es un adolescente, por lo cual él va a empezar a adolecer, va a pasar por situaciones difíciles y si no tiene el afecto necesario, ahí es donde el jovencito se puede corromper o puede hacer cosas que le van a perjudicar por el resto de su vida. Es por eso que **muchos jóvenes que no tienen afecto ni demostración de cariño en sus hogares, son atrapados a esta edad por la droga, por el alcohol, por el tabaquismo, por la delincuencia y muchas otras cosas.**

Cuando una jovencita, por ejemplo, de 13, 14 o 15 años no tiene muestras de afecto por parte de su madre y padre, tales como caricias, expresiones de ternura y palabras suaves, la niña fácilmente va a ser atrapada por otra persona que sí le brinde el afecto, puede ser un novio, una persona adulta que se le acerque y quiera conquistarla. Ésta, es una situación que, a todas luces, **coloca a la persona menor de edad una situación de peligro y vulnerabilidad.**

Por eso es muy importante que les podamos dar afecto a nuestros hijos en la etapa de la adolescencia, porque ocurren la maduración sexual y el desarrollo intelectual, **etapas donde se requiere muchísimo amor para alcanzar una madurez completa e iniciar con estabilidad la etapa adulta.**



## Los problemas de relación en el proceso de dar y recibir afecto

El psicólogo alemán Erick Fromm, hace la siguiente afirmación: **"Si una persona es capaz de tener un afecto genuino por sí misma, por este sólo hecho adquiere mayor capacidad de amar a otras. Y si logra amar a una persona se siente más cordial hacia las otras, enriqueciendo su propia vida. Por su parte, la persona que no puede amar a otras es también, de hecho, incapaz de tener afecto real para consigo misma"**.

La represión de la afectividad causa problemas en la vida psicológica de las personas. El afecto necesita estar en movimiento para revitalizarse y crecer, porque de lo contrario, **como agua empantanada, pierde la capacidad de producir vida.**

La vida afectiva, puede ser contaminada **por experiencias traumáticas en las relaciones interpersonales de cualquier índole, en cualquier etapa del desarrollo, que posteriormente requerirá de tratamiento especializado para que recobre su vitalidad.**

Tres patologías que interfieren con la capacidad de establecer una interacción afectiva sana con los demás:

- 1. Las dificultades para dar afecto:** Lo que anhela es ayuda, protección y entrega amorosa... Busca a los demás para que fortalezcan su posición interior, lo que le da una sensación de ser aceptado, aprobado, necesitado, querido, amado, apreciado. Su salvación está en los demás.... El vale tanto como le quieren, le necesitan o le aman. Necesita la compañía y estar solo significa no ser querido. Muchas de estas personas se sintieron en la infancia privadas de sus necesidades más básicas y ahora piensan que el mundo está en deuda con ellas. O bien, debido a situaciones traumáticas de devaluación personal, inconscientemente se perciben como indignas de recibir afecto de otros. Buscan con angustia ganarse a cualquier precio el ser necesitadas y queridas.
- 2. Dificultades para recibir afecto:** Actitud de autosuficiencia y superioridad. Han asociado el dar como una posición de dominio y superioridad, así como asocian el recibir con una situación de humillación y dependencia de otros. Tienden a manipular o dominar a otros y hacerles dependientes de él. No hay, ni debe haber, nada que él no pueda lograr, la impotencia le produce pánico y odia cualquier huella de impotencia que advierta en él. Termina desgastándose en un derroche de energías afectivas que nunca se renuevan.
- 3. Dificultades para dar y recibir afecto:** Personas que se encierran en sí mismas, y así bloquean toda posibilidad afectiva de entrar en relación profunda y significativa con los demás. La persona se resigna a mejor estar sola que mal acompañada. Temen arriesgarse a dar y recibir amor de otros. Prefiere mantener relaciones superficiales con todas las personas, que sentirse presionado en cualquier forma con los demás. Se aíslan de los demás como quien vive en una isla sin intercambio con el exterior.

Los tres tipos de dificultades para dar y recibir afecto pueden darse en grado leve, moderado o severo. El intercambio sano de afecto representa una de las fuentes más importantes de satisfacción en la dimensión existencial.

### **Consecuencias de la ausencia o carencia de afecto en los y las adolescentes**

Diversos autores manifiestan que los déficits afectivos familiares son los causantes de deterioros en la personalidad en los y las adolescentes, esto más que las condiciones económicas, educativas o de estructura en el grupo familiar.

A su vez, las investigaciones han planteado hipótesis que indican que muchas enfermedades son causantes de una carencia afectiva en la familia; como lo son el cáncer, el infarto, la alergia, la depresión o la obesidad.

### **El enfoque biopsicosocial**

Se ha desarrollado en estos últimos años debido a la creciente conciencia de que en la enfermedad no sólo están involucrados los problemas orgánicos específicos, sino que, además, existen importantes factores psicológicos y sociales que intervienen en el origen y en el curso de muchas enfermedades. Específicamente plantea que: **un déficit afectivo significativo acaba produciendo algún tipo de disfunción neurológica**, es decir, una disminución de la eficacia con que el cerebro procesa la información vital para la supervivencia del organismo. Esta situación, junto con un conjunto complejo de factores genéticos, culturales y ambientales, determina la manifestación de una sintomatología particular.

Se distinguen, por tanto, cuatro grandes clases de manifestaciones de sintomatologías neurológicas:

1. Trastornos psicológicos: depresión, angustia, fobia, obsesión, etc.
2. Conductas de riesgo: conducción temeraria, drogas, sobre o sub alimentación, etc.
3. Déficit de desarrollo: fracaso escolar, laboral, reproductivo, etc.
4. Comportamientos violentos: asesinatos, malos tratos, violaciones, robos, etc.

Ahora bien, una vez que se ha producido una enfermedad, es un error pensar que puede curarse mediante la eliminación del déficit afectivo que la provocó. Aunque el organismo tiene una cierta capacidad de autorecuperación, una enfermedad suele ser, en la mayoría de los casos, una degradación irreversible que sólo puede recuperarse mediante una intervención médica externa adecuada. Es decir, el diagnóstico de un déficit afectivo y su disminución o eliminación sólo produce efectos preventivos de la enfermedad, no curativos.



## 6. Bibliografía

Mezerville, G. (2004). Ejes de salud mental. Trillas: México, México DF.

Bowlby, J. (1993) La separación afectiva. Paidós: Barcelona

Law, D. y Harris, R. (s.f) Cómo vivir con hijos adolescentes. Editorial Bookspocket.

[http://www.misionjoven.org/09/05/388\\_1.html](http://www.misionjoven.org/09/05/388_1.html) (Miguel Ángel Olivares, Psicólogo, Director del Centro Juvenil Salesianos-Atocha)

<http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/adolescentes-se-deprimen.shtml> Elena Mató, Especialista en Psicología Clínica, Psicólogo consultor de Advance Medical

