

## **Los Procesos afectivos**

### **El proceso afectivo como reflejo de la relación entre la necesidad y su satisfacción**

El proceso afectivo es el tono vivencial que experimentamos cuando nos relacionamos con el medio, cuando reflejamos la realidad exterior. Todo proceso cognitivo lleva aparejado un determinado estado afectivo. El ser humano reacciona de muy diversas formas frente a los sucesos del mundo que le rodea y frente a sus propias acciones sobre el mundo y sobre las personas. Así vemos que ante una misma situación dos personas pueden reaccionar de diferente manera. La alegría, la tristeza, la cólera, el miedo, la incertidumbre, son diferentes formas de sentir provocadas por los objetos o situaciones, que poseen determinado valor o significación para cada uno de nosotros.

Por ejemplo, el proceso de enfermar y las condiciones del tratamiento indicado, constituyen situaciones que provocan determinadas reacciones afectivas en las personas, pero que varían considerablemente de una persona a otra, en función de las características propias de cada enfermedad, su significado para los diferentes individuos, la experiencia anterior de cada persona en cuanto a esa enfermedad, y otras condiciones tales como la co-morbilidad y el momento del ciclo vital, por mencionar algunas.

El proceso afectivo posee un sustrato anatómofisiológico, que tiene como punto de partida la información que llega a la corteza cerebral, originada en los órganos receptores. Este proceso de excitación se generaliza en distintos centros subcorticales, y llega desde allí, por vía aferente, a las diversas regiones del cuerpo, tales como glándulas y músculos, corazón, estómago, etc.

Se producen diferentes reacciones como aumento de adrenalina en sangre, taquicardia, contracción muscular, enrojecimiento de la cara, sudoración y otras manifestaciones fisiológicas, cuya cualidad, variedad e intensidad estará en relación con características de la situación, de la personalidad del individuo y de la interacción entre ambas. En el proceso emocional intervienen los centros subcorticales y, en especial, el sistema hipotálamo-límbico y la formación reticular.

Aquellas situaciones que se acompañan de estados emocionales relativamente intensos, mantenidos, predominantemente desagradables, situaciones que poseen connotación de demanda o desafío, a las cuales el individuo debe responder y para lo cual considera no poseer los suficientes recursos, son denominadas situaciones de estrés. El síndrome de estrés fue descrito por Seyle, con el nombre de Síndrome General de Adaptación (SGA) a mediados del siglo pasado, y actualmente es un reconocido factor de riesgo de enfermedad, en particular de enfermedades crónicas no transmisibles. Dicho síndrome se caracteriza por un cuadro de reacción de la médula suprarrenal, y la secreción por la corteza suprarrenal de adrenalina y noradrenalina, todo lo cual se produce bajo la acción de la estimulación provocada por la hormona de la hipófisis anterior.

Esto ocurre ante estímulos que posean connotación de alarma o desafío, y sirve de respuesta emergente al organismo para resistir la tensión y responder con dinamismo al estímulo o situación externa que desencadenó este proceso.

Cuando este estado se mantiene por encima de las posibilidades de respuesta del individuo puede sobrevenir un estado de agotamiento neuroendocrino, que se vincula a la patogénesis de diversas enfermedades.

Los estados afectivos reflejan la relación entre las necesidades y motivaciones, los deseos y aspiraciones de las personas, con los objetos y situaciones capaces de satisfacerlos.

La afectividad acompaña toda la vida psíquica del individuo. Cualquier proceso cognitivo se relaciona con un proceso afectivo, la afectividad es el reflejo en el cerebro del hombre, de sus relaciones vitales. La afectividad es dinamizadora de la conducta y del pensamiento.

Podemos afirmar que la variedad de situaciones que existen, en las cuales el individuo puede verse involucrado, es infinita. Sin embargo, es posible destacar algunas características. En cuanto a la relación de los afectos con la satisfacción de necesidades, deseos y aspiraciones del individuo, los estados emocionales pueden ser positivos o negativos.

Por ejemplo, cuando una enfermera recibe una evaluación excelente en una inspección efectuada a su sala o área de trabajo, evidencia un estado afectivo de alegría, de felicidad, que será mayor mientras más amor ella sienta por su trabajo, mientras más esfuerzo y dedicación haya tenido que emplear para obtener esos

buenos resultados. Su estado emocional puede ser clasificado como positivo.

En esa misma situación, otra enfermera que reciba una evaluación deficiente, sufrirá un estado afectivo negativo, que puede variar desde la tristeza hasta la angustia, según la significación de las consecuencias que producirá en su trabajo dicha evaluación. En este caso el estado afectivo refleja la insatisfacción o frustración de los intereses y expectativas de la enfermera.

Las experiencias del ser humano suelen ser extraordinariamente complejas y pueden reflejar estados afectivos ambivalentes. Por ejemplo, una estudiante de enfermería debe realizar un proceder cruento a un paciente pediátrico.

Afectivamente se encuentra motivada por el deseo de aprender, y al mismo tiempo le puede resultar penoso realizar dicho proceder, por lo que su estado afectivo es dual o ambivalente.

Otro ejemplo sería el de un estudiante de enfermería ante la idea de participar en un trabajo investigativo que requiera su presencia durante varios meses en un lugar apartado, pero que resulta de gran importancia para su formación profesional. Este estudiante siente alegría ante esta oportunidad, pero no deja de sentirse apenado por tener que apartarse de sus seres queridos.

Un estado afectivo particular es el de sorpresa. Se trata de un estado de orientación primaria o indeterminación afectiva frente a un objeto desconocido e incomprendido por él. Cuando el individuo se enfrenta con algo que no sabe cómo relacionar con sus necesidades básicas, es decir, desconoce si resultará beneficioso o dañino para su persona, se produce ese estado de sorpresa, el cual es poco estable y se asocia al interés, la curiosidad y el asombro. Luego derivará hacia estados positivos o negativos, según el objeto que lo provoque se relacione con la satisfacción o insatisfacción de necesidades.

Este estado es el que ocurre cuando un paciente entra en el departamento de enfermería, con la idea de entregar su tarjeta de vacunación, que supone está en regla, y la enfermera

le comunica que debe recibir alguna nueva dosis de sorpresa, pues él suponía que no iba a recibir ningún pinchazo (lo cual detesta).

La sorpresa cederá ante cualquier explicación de la enfermera en relación con la necesidad de recibir dicha dosis de vacunación.

**Emociones y sentimientos.** Los elementos que conforman la situación afectiva comprenden una variada gama de fenómenos, entre los que se encuentran las necesidades, los deseos, las aspiraciones, los valores, etc., formados a lo largo de la experiencia de cada persona. En el desarrollo de cualquier estado

afectivo intervienen, como ya hemos señalado, características propias de la situación, características de la personalidad del individuo y, sobre todo, a las condiciones derivadas de la interacción entre la situación y el individuo, la significación o relevancia que aquella tiene para éste, en un determinado entorno social.

Aquellos estados afectivos más relacionados con las necesidades biológicas son las emociones y se caracterizan por una mayor intensidad y brevedad. Por ejemplo, el miedo moviliza todos los recursos del organismo y lo prepara para la lucha. La emoción se asocia con intensos cambios fisiológicos y neuroendocrinos.

La subcorteza tiene un papel dominante en estas reacciones.

Por otra parte, los sentimientos se relacionan más con las necesidades sociales.

El sentimiento de miedo puede producirse cuando un paciente teme no poder cumplir con su trabajo, teme que su departamento incumpla debido a las ausencias al trabajo que la enfermedad le impone, teme incluso ser rechazado por sus compañeros.

Este tipo de estado afectivo es mucho más duradero y estable que la emoción, aunque de menor intensidad. En el sentimiento los cambios fisiológicos son menos evidentes y drásticos que en la emoción, y el papel de la corteza cerebral predomina sobre el de la subcorteza.

En el estado afectivo amoroso, por ejemplo, coexisten en realidad emoción y sentimiento. En la situación particular de la relación sexual de la pareja de enamorados, predomina la emoción, pero fuera de ese momento los lazos son fundamentalmente sentimentales.

Los estados afectivos pueden ser cambiantes, son estados dinámicos. Así, vemos que de un sentimiento de amistad puede surgir una pasión intensa.

La emoción de ira hacia algo que impida la satisfacción de nuestras metas puede fomentar un sentimiento de odio hacia aquella situación que generó la frustración.

***Las emociones presentan las siguientes características generales:***

- *Se relacionan con las necesidades biológicas*
- *Pueden aparecer bruscamente*
- *Se manifiestan con gran intensidad*
- *Su duración es corta*

- *Se acompañan de cambios somáticos*

**Los sentimientos** presentan las siguientes características generales:

- *Se relacionan con necesidades sociales, aprendidas a través de la historia personal*
- *Se instalan lentamente, en la interacción social*
- *Se prolongan en el tiempo*
- *Son de menor intensidad*
- *No se acompañan de cambios somáticos*

Los estados afectivos tienen un componente o expresión interna, vivencial, subjetiva, que el individuo "siente" como estado emocional; un componente externo, que es la expresión del afecto, que se manifiesta en expresiones motoras y en la conducta social del individuo. En la expresión externa es interesante observar las manifestaciones afectivas del rostro y del cuerpo, que representan una comunicación de los afectos (primer sistema de señales).

Además de la mímica y la pantomima, expresivas de estados afectivos, también pueden ocurrir modificaciones del funcionamiento de los órganos internos, así como cambios en la sangre, como consecuencia de la secreción de diversas glándulas que participan en la respuesta emocional. Por otra parte, los estados emocionales se expresan verbalmente (segundo sistema de señales) mediante expresiones verbales, de acuerdo con la intensidad y características del proceso afectivo, todo lo cual ocurre en estrecha interrelación con la cultura y las condiciones sociohistóricas.

Los estados afectivos se encuentran indisolublemente ligados con los procesos cognitivos, con el componente de la personalidad denominado "sentido personal".

**Niveles de complejidad de los estados afectivos.** Los estados afectivos son de relativa complejidad y representan una dimensión importante en la vida psíquica del individuo. En cuanto a la complejidad suelen identificarse emociones primarias, tales como el miedo, el amor y la ira, que constituyen los estados afectivos más primitivos, tanto desde el punto de vista filogenético como ontogenético.

En el desarrollo filogenético aparecen muy tempranamente y provocan un tipo de conducta que puede ser observado en muchos animales inferiores. En cuanto al desarrollo ontogenético, estas emociones primarias se manifiestan en el recién nacido a los pocos días de vida.

En la emoción de miedo, el sujeto siente que el objeto puede hacerle daño, y la conducta consecuente es la huida. En la emoción de ira, el sujeto siente que el objeto es peligroso, pero que él puede destruirlo; en este caso la conducta es de ataque.

Por otra parte, en la emoción de amor, el objeto es fuente de satisfacción y la conducta del sujeto es la de relacionarse con aquel.

Otras emociones más complejas son las llamadas emociones secundarias, que suelen ser un paso intermedio entre las emociones primarias y los sentimientos.

Son la tristeza, la alegría y la ansiedad. La tristeza es un estado afectivo desagradable de insatisfacción. Se produce por la pérdida del objeto amado, es decir, de aquello que garantizaba la satisfacción de una necesidad. Con frecuencia encontramos estados de tristeza en nuestros pacientes debido a la presencia

de una enfermedad que impide la satisfacción de necesidades.

La tristeza provoca una visión pesimista de todo lo que rodea al individuo, de los sucesos que le acontecen, propiciando a su vez, estados afectivos negativos.

Puede presentarse como un estado anímico que no se relaciona conscientemente con un suceso concreto, aunque se mantiene como reflejo de situaciones frustrantes y sirve de caldo de cultivo a una baja autoestima.

La alegría, por el contrario, es un estado afectivo placentero, de agrado y satisfacción. Produce un aumento en el nivel de actividad, propicia otros estados afectivos positivos, y contribuye a que la vida sea percibida como agradable.

Suele ser un estado voluble y superficial, escapando de los aspectos serios profundos de la vida.

El estado de ansiedad, tensión o estrés, se produce ante una situación conflictiva, frustrante, frente a la posibilidad de peligro o de inseguridad. Transcurre sobre un fondo de desagradable impaciencia, desasosiego e intranquilidad que puede llegar a convertirse en insoportable para el equilibrio del sujeto. El grado máximo de la ansiedad es la angustia. La ansiedad repercute intensamente sobre el funcionamiento fisiológico del individuo que la padece y está en la base de múltiples afecciones psíquicas y orgánicas, tales como la neurosis de ansiedad, la hipertensión arterial y la úlcera gastroduodenal.

En el tercer nivel de complejidad, tenemos los sentimientos superiores. Son aquellos que surgen de necesidades culturales y tienen un marcado predominio intelectual, por lo cual los elementos afectivos tienden a ocultarse detrás de razonamientos o ideas. Por ejemplo, la vocación por la profesión, los sentimientos patrióticos, etc. Si bien es cierto que en todos los sentimientos existe un componente en ideas o imágenes a los que se suele asociar el pensamiento abstracto, puede afirmarse que donde más predomina este último es en el sentimiento superior.

Por otra parte, podemos identificar estados afectivos en los que se mezclan características de los sentimientos y las emociones, y que dominan la vida psíquica del sujeto y dirigen su conducta social. Son las llamadas pasiones.

Las pasiones constituyen el centro de la vida para el que las siente, son intensas. En muchas ocasiones las pasiones conducen a actos heroicos o a descubrimientos trascendentales, sobre todo cuando se asocian a sentimientos superiores. Por el contrario, si se asocian a sentimientos negativos pueden llegar a ser muy destructivas.

**Otros estados afectivos.** También existen otros tipos de estados afectivos que están relacionados directamente con estímulos sensoriales, ellos son el disgusto, el placer y el

dolor, aunque situaciones de carácter social también pueden ser el punto de partida. El disgusto como su nombre lo indica es lo contrario al gusto.

Por ejemplo, un mal olor provoca disgusto, un disgusto "biológico" que puede provocar hasta náuseas y vómitos. Una situación social desagradable, también puede provocar disgusto. Por el contrario, otras situaciones como los roces suaves sobre la piel, los colores agradables, los sabores, los sonidos armoniosos pueden producir una vivencia de bienestar, pudiendo llegar hasta el éxtasis.

Por otra parte, el dolor físico es una estimulación violenta que conduce a un estado afectivo displacentero, mayor mientras menos sea capaz el individuo de identificar la fuente de su molestia, y mientras menos recursos ponga en práctica para su control.

**Tipos de estados afectivos.** Los estados afectivos son parte inseparable del proceso de socialización del hombre, por lo cual están directamente relacionados con los patrones socioculturales y condiciones económicas en las que se desenvuelve.

Así ocurre con estados afectivos de diferente cualidad como, por ejemplo, los sentimientos de autoestima (sentido de eficiencia personal en correspondencia con los patrones culturales), los sentimientos de éxito o de fracaso (correspondencia entre aspiraciones y logros), los sentimientos de orgullo (autoevaluación exitosa, satisfacción consigo mismo) o de pena (pérdida de algo valioso), la culpabilidad (juicio ético desfavorable de la propia, conducta) y el remordimiento (sentimiento de culpabilidad proyectado hacia el pasado).

Otros estados afectivos tienen que ver con la relación con otros seres humanos, como por ejemplo el amor, los celos, la envidia y el odio. Estos estados efectivos varían en calidad e intensidad, según el objeto o situación que los provoque y su relación con las necesidades, motivos y valores del individuo, en

fin, con su personalidad.

*Tipos de estados afectivos:*

- . *Sentimientos de autoestima*
- . *Sentimientos de éxito o fracaso*
- . *Orgullo*
- . *Culpabilidad*
- . *Remordimiento*
- . *Pena por pérdidas*