

Desarrollo socioafectivo

1

Juan Carlos Pérez-González

ESQUEMA/CONTENIDOS

BREVE INTRODUCCIÓN

1. AFECTO Y EMOCIONES

- 1.1. Mapa del afecto
- 1.2. Emociones primarias y secundarias
- 1.3. Apego

2. TEMPERAMENTO Y PERSONALIDAD

- 2.1. Temperamento
- 2.2. Personalidad
- 2.3. Del temperamento a la personalidad
- 2.4. ¿Inteligencia personal?

3. APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

- 3.1. Hitos principales
- 3.2. ¿Competencia social o inteligencia social?
- 3.3. ¿Competencia emocional o inteligencia emocional?
- 3.4. Competencia afectivo-social
- 3.5. Juego social
- 3.6. Socialización y educación emocional

4. ESCALAS DE USO FRECUENTE EN LA EVALUACIÓN

5. HABLANDO CON LAS FAMILIAS

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

«La energía humana es, para la explotación, la más preciosa y necesaria, ya que sólo ella puede obtener de las demás energías, y domesticarlas. Pero esta energía es también la más difícil de controlar: estos humanos están cualificados hasta tal punto que son capaces de ser autónomos, de tener consciencia, imaginación y, llegado el caso, oponer resistencia. Esto hace difícil su explotación. Se les debe tratar antes de su uso, y amputarles estas malmandadas propiedades. Y esto, lo más rápidamente posible. Es demasiado tarde hacerlo con el individuo ya mayor, una vez que ha adquirido juicio. Al igual que el cáncer, la consciencia debe ser operada en su inicio. Hay que intervenir en el niño, débil y confiado».

(Rochefort, 2014, p. 22)

BREVE INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, desde Platón, el estudio del «espíritu» o del «alma», más tarde denominado estudio de la «mente», sobre todo a partir de Descartes, se ha dividido en tres grandes áreas, conocidas como «*trilogía de la mente*» (Hilgard, 1980): Cognición; Afecto; Motivación. Estas tres partes corresponden con lo que se ha llamado, durante siglos, las facultades intelectivas (para conocer y pensar), las facultades afectivas (para sentir), y las facultades conativas o volitivas (para desear), respectivamente. En la actualidad se suele aludir a estas tres áreas de la mente como intelecto/cognición, afecto/emoción, y motivación.

En las últimas décadas se ha venido consolidando en la investigación tanto psicológica como neurobiológica la idea de que la motivación es un producto de la emoción, por lo que, en sentido amplio, tanto la emoción como la motivación podrían considerarse dos componentes íntimamente relacionados entre sí. Esta idea concuerda con el término clásico, ya en desuso, «orético» u *orética* (del griego *orexis*, apetito

o deseo), que combina los aspectos afectivos (emociones) y los volitivos o apetitivos (motivación), como contraposición al desarrollo cognitivo. Por otra parte, en el ámbito concreto de estudio de las diferencias individuales a nivel psicológico, básicamente se tiende a hablar de dos grandes áreas en las que las personas difieren entre sí: Inteligencia (intelecto o cognición) y Personalidad. En este otro contexto científico, la personalidad integra todo lo que no es estrictamente intelectual, es decir, la órctica.

De modo que en este capítulo trataremos el desarrollo órctico, pero también podríamos decir el desarrollo de la personalidad, o bien el desarrollo socioafectivo, dado que nuestro acento estará en los aspectos afectivos y su relación con la interacción interpersonal (social).

Objetivos del tema:

- Comprender las dos dimensiones del afecto.
- Analizar las características de las principales emociones primarias y secundarias.
- Apreciar la relevancia de un apego seguro.
- Explicar las principales dimensiones del temperamento.
- Reconocer las relaciones entre temperamento y personalidad.
- Identificar los principales hitos del desarrollo socioafectivo de 0 a 6 años.
- Analizar los conceptos de competencia emocional, competencia social e inteligencia emocional.
- Valorar las bondades del juego para el desarrollo socioafectivo en la infancia.

1. AFECTO Y EMOCIONES

Afecto y emoción se suelen tratar popularmente como sinónimos, pero en sentido estricto, afecto y emoción son términos con significados diferentes, dado que *afecto* es un término más general que incluye otros términos más específicos, como emoción, pero también otros como sentimiento y estado de ánimo. Se suele hablar de dos tipos de afecto: Afecto positivo y Afecto negativo. La investigación ha confirmado que ambos tipos de afecto, en contra de lo que intuitivamente podríamos creer, no son uno opuesto al otro, sino que podemos experimentar simultáneamente cierto grado de Afecto positivo y cierto grado de Afecto negativo.

También debemos distinguir entre afecto y afectividad. La *afectividad* (también emocionalidad) se entiende, generalmente, como el tipo de afecto característico de una persona. Si una persona tiende a experimentar principalmente en su día a día emociones y estados de ánimo placenteros o positivos, diremos que su afecto positivo destaca sobre su afecto negativo, y por ello muestra una afectividad o emocionalidad positiva, y lo contrario (afectividad negativa o emocionalidad negativa) cuando su

patrón más habitual de experiencias emocionales son negativas, como el enfado, la angustia, la ansiedad, la desconfianza, la envidia, la inseguridad, etc.

Una *emoción* es una forma específica de afecto, de corta duración e intensa, temporalmente asociada a un estímulo (un cambio o acontecimiento) desencadenante, sea por algo que ocurre junto a nosotros, algo de lo que nos informan, o algo que pensamos o recordamos. En la emoción, la causa que lo desencadena es fácilmente identificable (e.g., un suceso repentino, una noticia, una imagen, una persona, un estruendo, una canción, un recuerdo, etc.).

La emoción implica una reacción automática multidimensional con cambios a tres niveles, que se conocen como «*triple respuesta emocional*» (Buck, 2014):

- a) Cambios *fisiológicos* (e.g., aumento o reducción de la frecuencia cardíaca, variación de la tensión sanguínea, aceleración o ralentización de la respiración, dilatación de las pupilas, sudoración de las manos, aumento o reducción de la tensión en los músculos, alteración gastrointestinal, segregación de adrenalina o de cortisol en el torrente sanguíneo, liberación de neurotransmisores en el cerebro como dopamina, serotonina, oxitocina, endorfinas, etc.).
- b) Cambios *motores y expresivos* (e.g., aparecen o cambian nuestras expresiones faciales, sonreímos o reímos, o bien lloramos o gritamos, variamos el volumen y la entonación de nuestra voz, varían nuestra inclinación o postura corporal o nuestros gestos, nos alejamos de la situación o nos acercamos de ella, etc.).

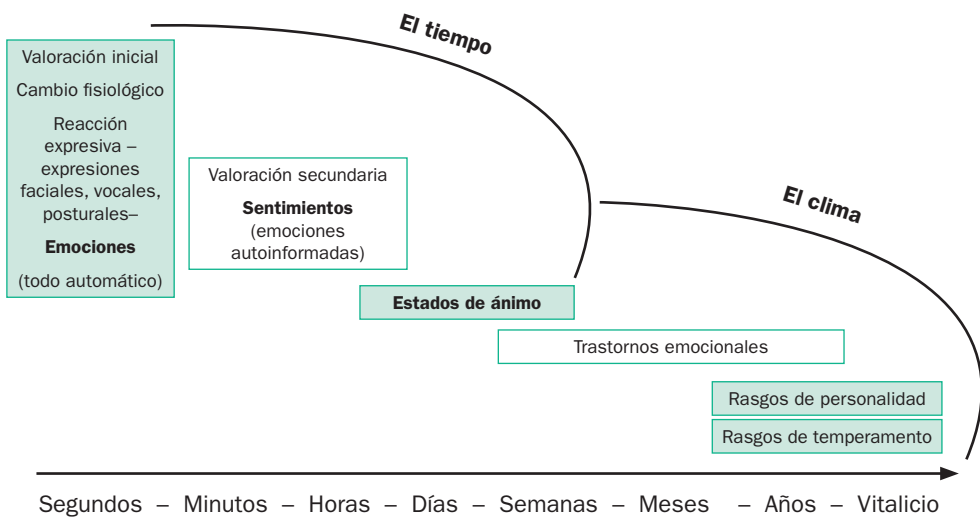


Figura 1.1.

Fenómenos afectivos según su duración, y metáfora tiempo-clima.

Adaptado de Oatley & Johnson-Laird (2014).

- c) Cambios en la experiencia subjetiva (e.g., juzgamos como agradable –positiva– o desagradable –negativa–, surgen pensamientos sobre la experiencia emocional con los que interpretamos lo que estamos viviendo, nos damos automensajes de aliento, de calma o catastrofistas, surgen sentimientos como «tengo miedo», «qué alegría», «qué asco», etc.). Estos cambios de experiencia subjetiva constituyen los denominados sentimientos. Un *sentimiento*, que también es una forma específica de afecto, es en realidad la experiencia emocional subjetiva, es decir, la toma de conciencia de lo que se está experimentando emocionalmente.

Finalmente, el *estado de ánimo* (o *humor*), que es otra forma específica de afecto, tiene una duración mayor que la emoción, pero tiene menor intensidad, y su origen es más difuso. El estado de ánimo puede durar varios días, incluso semanas, y normalmente nos cuesta identificar la causa concreta que lo ha generado. El estado de ánimo implica la existencia de expectativas o conjunto de creencias que tenemos en un momento dado acerca de la probabilidad de experimentar dolor o placer en el futuro.

En todo momento estamos experimentando algún estado afectivo, aunque no seamos conscientes. Las emociones, los sentimientos, o los estados de ánimo tienen una duración finita en el tiempo, luego son experiencias puntuales, temporales en nuestra vida, que van cambiando. Podemos decir que son como *el tiempo meteorológico* de nuestra vida afectiva. Hoy hace frío y llueve, pero mañana puede hacer sol y calor.

A pesar de que con las circunstancias cambiantes que vamos viviendo vayamos experimentando distintas emociones y diferentes sentimientos y estados de ánimo, cada día, cada semana, o cada mes, en cada uno de nosotros hay una manera característica (habitual) de vivir y gestionar nuestras experiencias afectivas. Este patrón habitual de cada persona es lo que define los rasgos de temperamento y de personalidad de cada cual. Por ello, cuando hablamos de rasgos de temperamento o rasgos de personalidad, podemos decir que nos estamos refiriendo al *clima* de nuestra vida afectiva (ver Figura 1.1).

Cuando, por ejemplo, pensamos en visitar la playa Isla Canela, en Huelva, nos informamos del clima de la zona y aprendemos que el clima allí es soleado y cálido, pero puede ocurrir que el día que viajemos a ese lugar nos encontremos con el tiempo nublado y frío o incluso lluvioso. Lo mismo con las personas (Bisquerra et al., 2015). Un niño, como una maestra de Educación Infantil, por ejemplo, pueden caracterizarse por tener una personalidad (el clima) afable y cariñosa, pero un día concreto pueden estar sintiendo emociones negativas o estados de ánimo negativos que les lleva a mostrar un comportamiento arisco o rudo (el tiempo). No es lo que sentimos o hacemos un día lo que nos define, sino lo que más sentimos y hacemos de forma habitual a lo largo de nuestra vida.

1.1. Mapa del afecto

Las principales características que definen el afecto son dos componentes o ejes fundamentales: Tono hedónico y Activación.

El tono hedónico (o valencia afectiva) se refiere al continuo desagrado-agrado, o también podríamos referirnos al continuo displacer-placer. Es decir, toda vivencia afectiva (e.g., una emoción o un estado de ánimo) se caracteriza porque nos produce algún grado de placer o displacer. Nos agrada tener emociones como la alegría, el orgullo, o la calma, y por ello las denominamos emociones «positivas». En cambio, nos desagradan tener emociones como la tristeza, el asco, o los celos, y por ello las denominamos emociones «negativas». No obstante, es preciso aclarar que todas las emociones son valiosas, todas son adaptativas, y, por ende, todas son convenientes en nuestra vida, por lo que no solamente es natural tenerlas sino también necesario. Una cuestión distinta es la frecuencia con la que queremos (motivación) tener un tipo de emociones u otras, y los beneficios o efectos contraproducentes que puede suponernos tener más frecuencia y más intensidad de unas emociones u otras (e.g., recuérdese que con las emociones negativas continuadas en el tiempo se elevan los niveles de cortisol en el cuerpo y ello puede generar problemas de salud a medio y largo plazo).

El otro eje del afecto es la activación (o *arousal*), que se refiere al nivel de energía que sentimos con una emoción o con un estado de ánimo. Una baja activación es la que tenemos cuando nos sentimos somnolientos, y una alta activación cuando estamos coléricos o bien cuando nos sentimos excitados y entusiasmados. Por ejemplo, con la tristeza sentimos un bajón de energía, congruente con la reducción de la motivación que sentimos cuando estamos tristes, pues se reducen las ganas de actividad. Mientras que con el enfado o con el orgullo sentimos alta energía, lo que es congruente con la necesidad que sentimos de actuar cuando tenemos estas otras emociones. Un fenómeno curioso relacionado con el nivel de activación es el de la «transferencia de la excitación» (Fernández-Abascal et al., 2010). De acuerdo con este fenómeno, el nivel de activación fisiológica que se tiene en un momento dado con una emoción, puede transferirse a la siguiente emoción que sintamos y aumentar la intensidad de esta segunda. Por ejemplo, si unos niños están excitados jugando un deporte competitivo, y de pronto se chocan y reaccionan agresivamente, es probable que su reacción agresiva se sobredimensione fruto de que la ira ha tomado activación extra de la emoción anterior de disfrute con el juego. Por ello, es frecuente que los niños que están divirtiéndose, de golpe pasen fácilmente a pelearse con mucha energía. También por esta razón, cuando sufrimos un susto, por ejemplo, porque una niña, por un tropiezo, está a punto de caerse por unas largas escaleras o por un precipicio, inmediatamente después de que comprobamos que no ha pasado nada, nuestro impulso probablemente sea abrazar a la niña y mostrarle todo nuestro cariño con un afán inusitado, pues la intensidad de esa expresión de afecto viene favorecida por la previa activación fisiológica que nos generó el miedo. Quizás también porque amor y odio comparten una

alta activación fisiológica (es decir, uno de los dos ejes del mapa del afecto, esto es, el 50% de lo que constituye un estado afectivo) sea tan aparentemente fácil pasar, como se dice popularmente, del amor al odio.

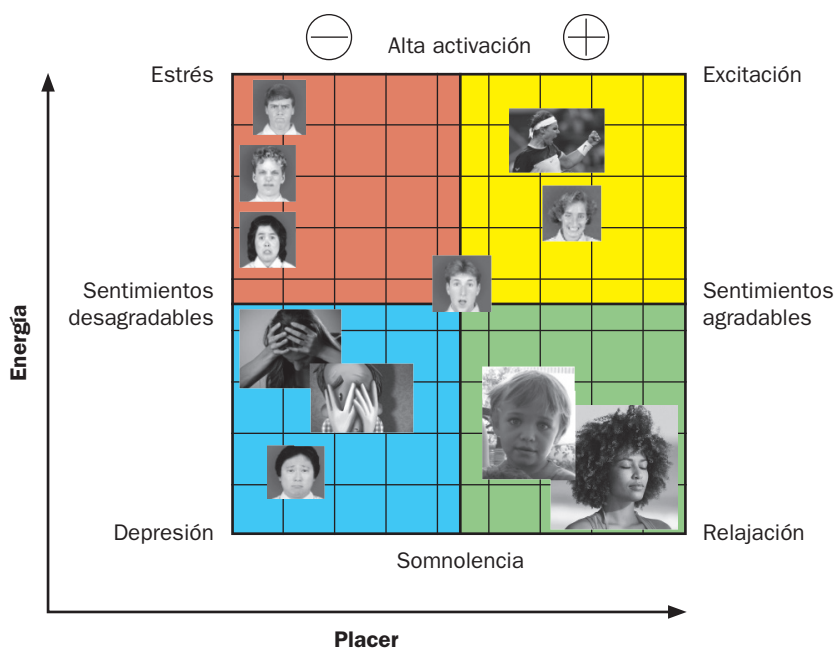


Figura 1.2.

Mapa del afecto.

Construido sobre la rejilla de Russell et al. (1989).

A partir de estos dos ejes podemos trazar un plano o mapa del afecto (ver Figura 1.2) dentro del cual podríamos potencialmente situar cualquier experiencia emocional en función del nivel de placer y del nivel de energía que nos proporciona. En la Figura 1.2 se muestra un ejemplo de este mapa del afecto, inspirado en la rejilla de Russell et al. (1989), y compatible con el modelo circuplejo del afecto, de Scherer (2005).

El mapa del afecto lo podemos dividir en cuatro cuadrantes y usar colores distintos para cada uno de ellos. Por ejemplo, azul para el cuadrante inferior izquierda (bajo placer, baja energía), rojo para el cuadrante superior izquierda (bajo placer, alta energía), verde para el cuadrante inferior derecha (alto placer, baja energía), y amarillo para el cuadrante superior derecha (alto placer, alta energía). En Educación Infantil se puede usar esta disposición con colores del mapa del afecto para practicar con los niños cada día la toma de conciencia y la comunicación a los demás de cómo nos sentimos, por ejemplo, al principio del día, antes del recreo, después del recreo, o al final del día,

simplemente identificando en qué cuadrante (color) ubicaríamos las emociones o los estados de ánimo que estamos experimentando en ese momento.

Tabla 1.1

Similitudes y diferencias entre los principales modelos de emociones básicas o primarias. Adaptado de Tracy & Randles (2011, p. 399).

Panksepp	Levenson	Izard	Ekman
Búsqueda	Interés	Interés	Sorpresa
Rabia (ira)	Ira	Ira	Ira
Miedo	Miedo	Miedo	Miedo
Lascivia			
Cuidado (ternura)	Amor		
Pánico (pena)	Tristeza	Tristeza	Tristeza
Juego	Disfrute	Alegría	Alegría
	Asco	Asco	Asco
	Alivio		
	Desdén		Desdén

1.2. Emociones primarias y secundarias

En el mapa del afecto podríamos ubicar todas las emociones discretas y estados de ánimo que quisiéramos. Se estima que hay alrededor de 450 términos en castellano para designar un estado afectivo (Alba-Juez y Pérez-González, 2019).

Para simplificar, vamos únicamente a detenernos en lo que se consideran emociones básicas o primarias, y emociones complejas o secundarias.

Aunque hay varias clasificaciones de emociones básicas o primarias (ver Tabla 1.1), las 6 más habitualmente estudiadas en el desarrollo infantil son las que se describen en la Tabla 1.2.

Se entiende por emociones *básicas o primarias* aquellas que (ontogenéticamente hablando) aparecen en los primeros momentos en la vida de una persona, y, además, tienen un carácter universal y apenas requieren la intervención de los pensamientos. Por otro lado, las emociones complejas o secundarias serían la mayoría de las restantes emociones. Entre estas emociones *complejas o secundarias*, caracterizadas por mayor

intervención de los pensamientos, destacan las emociones sociales, también socio-morales o autoconscientes, como son la culpa, la vergüenza, el orgullo. Pero también serían parte de la familia de las emociones secundarias la ansiedad, aunque es más bien definida en términos técnicos como una actitud emocional cognitiva (Fernández-Abascal et al., 2010).

Todas las emociones cumplen una triple función (Bisquerra et al., 2015):

- *Motivacional*: Inician alguna tendencia motivacional (de aproximación o de retirada)
- *Adaptativa*: Cumplen alguna función favorecedora de la supervivencia
- *Social o comunicacional*: Estimulan la comunicación no verbal (de información afectiva) a otras personas.

En las Tablas 1.2 y 1.3 se analizan las principales características de las emociones primarias y secundarias de nuestro interés aquí.

Tabla 1.2

Características de las principales emociones primarias.

Emoción	Desencadenante	Función adaptativa	Respuestas habituales
*Ira (Enfado)	Situaciones frustrantes (obstrucción de objetivos/metras; percepción de injusticia) Situaciones aversivas (inducción de dolor; sensaciones desagradables –incomodidad–)	<i>Supresión o eliminación</i> de obstáculos que dificultan la orientación hacia la meta Aumento de la activación y vigorización de la conducta Desarrollo de conductas de defensa-ataque Regulación de la interacción social (e.g., evitar confrontación física o futura interacción)	Vivencia desagradable Conducta poco reflexiva Elevación tasa cardíaca, presión arterial, tono muscular y ritmo respiratorio Elevación intensidad y frecuencia de la voz (e.g., gritar, insultar) Comportamiento violento