

## **CRECER CON AFECTOS, CRECER EN FAMILIA.**

Encarnación Sánchez Lissen

Universidad de Sevilla

[eslissen@us.es](mailto:eslissen@us.es)

### **A modo de presentación.**

Hace unos días volví a leer el libro de *El Principito* y os confieso que me sigue sorprendiendo. Si tienen ocasión léanlo o en su caso, reléanlo, es una explosión de sorpresas. Es un libro válido para los niños y para los adultos ya que ambos pueden hacer su propia interpretación del texto y reconocer en él todo un catálogo de actitudes, de valores y de experiencias que identifican muchos momentos de la vida diaria y de nuestro ámbito de relaciones personales. El lector adulto podrá evocar sus sentimientos del pasado y el niño, alimentar la esperanza y la creatividad para el futuro; y sentirlo, de la misma forma que el principito recobra su corazón de niño en escenas como la del aviador.

Ciertamente es un libro hermoso en el que se mezcla la realidad y la ficción, las ilusiones con el desencanto y la esperanza con la fantasía. En él conviven una gran diversidad de ambientes en los que prevalecen aspectos como: las emociones, los afectos y la amistad. Sentimientos que son especialmente válidos en este momento en el que imperan otros valores en nuestra sociedad. En realidad, son muchos los acontecimientos y manifestaciones de afecto que se relatan en esta obra. Para mí, es especialmente reveladora la escena en la que el zorro y el principito dialogan y aquel se queja de la indisciplina del principito a la hora de llegar; esta circunstancia le inquieta, le provoca inseguridad y sobre todo, le condiciona afectivamente porque como él mismo decía, “... *nunca sabía cuando preparar su corazón*”. Como iremos comprobando, los afectos y el cariño tienen mucho que ver con nuestro interior, con nuestras sensaciones y de manera especial, con el sentir de nuestro corazón. Esta expresión refleja lo que ocurre en nuestra vida y es un ejemplo de los altibajos que dominan las relaciones de muchas parejas, o bien, las que afectan a amigos y familiares; sin embargo, cabe señalar que si los afectos son sinceros, no deben inquietar al otro, tan sólo les deben provocar seguridad y satisfacción.

En aquella escena surge entre los dos una exclamación: “*los ritos son necesarios*”; ¿acaso lo son también para los afectos?, más adelante encontraremos una respuesta.

Este texto que ensalza generosamente los sentimientos, ha sido un referente para la elaboración de este artículo, que pretende argumentar y ofrecer el valor que estos tienen. Su objetivo principal se resume en dos ideas básicas: la primera, reconocer la importancia que tienen en nuestra sociedad la demostración de los sentimientos y de los afectos hacia los demás; un valor que se puede mejorar desde la propia educación y que enriquece a la persona. Tanto es así que para crecer como persona es importante crecer en medio de afectos, vivir con afectos, siendo emisores y receptores de los mismos. En esencia, esto requiere un espíritu abierto, expresivo y volcado con los demás. La segunda idea de este

artículo está centrada en reconocer que la familia es un pilar esencial para el desarrollo de los afectos y que su crecimiento está en consonancia con ellos. Ciertamente, en la base de la felicidad se encuentran los afectos, pero éstos hay que sembrarlos y precisamente la familia es, quizás, el terreno más fructífero.

### ***Delimitando conceptos.***

Pero, ¿qué son los afectos? Tal como titulan uno de sus libros Barrull, González y Marteles (2000), el afecto es una necesidad primaria del ser humano. Desde esta perspectiva estamos hablando de un recurso básico, un elemento imprescindible para todos y que no puede ni debe ser sustituido por otra cosa. Efectivamente, así son los afectos. Y junto a ellos, los sentimientos que son, como nos recuerda José Antonio Marina (1996: 77), *experiencias conscientes en las que el sujeto se encuentra implicado, complicado, interesado.*

De una manera sencilla lo podemos definir como la expresión de un sentimiento o la actitud que demuestra una persona hacia otra; también es una inclinación que suele ir cargada de gestos y en general, de manifestaciones de cariño y de amor.

Por tanto, ¿podríamos vivir sin afectos? En realidad, aunque parezca un valor asociado a los más pequeños, sin embargo, todos necesitamos de ellos; también los adultos. Aunque aparentemos ser fuertes, no siempre ese carácter refleja la realidad. En cualquier momento de debilidad nos ayuda un gesto cariñoso, nos sobrepone una sonrisa cuando estamos decaídos y también nos alivia un abrazo cuando estamos alterados. En algunos casos demostramos los afectos y en otros, estamos necesitados de ellos. En esto, como en tantas otras circunstancias, el aprendizaje no está unido tanto a los discursos como a las vivencias. No se trata de teorizar sino de experimentar en la práctica ya que de esta forma, el proceso de asimilación se hará más efectivo.

Bien es cierto que a veces no se producen algunos de estos hechos por falta de atención, porque vamos demasiado deprisa y no reparamos en el otro ni en sus necesidades. Esto lleva a comportarnos con indiferencia ante la angustia o la desilusión de los otros. En otras ocasiones son los prejuicios los que sesgan nuestras manifestaciones aunque, en cualquier caso, es tan necesario medir nuestras expresiones como derrochar sentimientos hacia el otro; en ambos podemos lograr el hacernos afectivamente más fuertes.

El afecto se desarrolla y se robustece en el trato con los demás. Así, en la medida en que somos capaces de querer más al otro y de demostrarle afecto, en esa misma medida se crecerá más ampliamente como persona. De esta manera, como señala la profesora Horno (2004:14): *“el afecto lo impregna todo y el desarrollo afectivo es la base del resto de los desarrollos de la persona”*. Ciertamente, es tanto el peso que tienen los afectos en nuestra vida, que buena parte de la realidad personal de cada uno está marcada por ellos. Por tanto, educar los afectos favorecerá el desarrollo amónico e integral de la persona.

A través de la educación se favorece por un lado la prevención y con ello se minimizan los resultados negativos vividos por una persona; por otro, se les forma en las competencias básicas para el crecimiento personal, social y familiar. Al referirnos a la educación, indirectamente estamos impregnando de afecto los procesos y los resultados; estamos colmando de bienestar (Asensio, García, Núñez y Larrosa, 2006) nuestra vida de relaciones.

### ***La familia: una puerta abierta a los afectos.***

Cada vez estoy más convencida que para crecer como persona, la familia es fundamental; ella pone los cimientos y es también la que va puliendo todo el proceso de desarrollo del niño y la niña. Son los padres los que comienzan esta construcción, aunque para ello necesitan *la mano de obra* de otros expertos, de especialistas en materia educativa, deportiva o religiosa que le ofrecen su profesionalidad, experiencia o vocación; y de esta forma invierten en la formación de la persona, en los distintos aspectos en los que irá creciendo.

Esta situación la podemos comparar con la labor que emprende un arquitecto en la construcción de un edificio; de ella es el "*alma mater*", aunque para ello resulte esencial que otros profesionales colaboren en la construcción del mismo. El arquitecto es el jefe principal en el desarrollo de esa labor, llevará un seguimiento escrupuloso de las diversas tareas y será el coordinador de todas ellas e incluso, el aliento para las mismas. Él debe elegir unos buenos materiales para la construcción, de la misma manera que lo debe hacer con sus trabajadores. La persona también se construye y será la familia, el padre, la madre, ambos los que la diseñen, los que la hagan crecer, los que contribuyan a su desarrollo. En todo este proceso encuentro un valor esencial: los afectos. Estos deben impregnar todo el esqueleto de la construcción, tal como lo hace el cemento en las obras; una buena base, sólida, con el cemento bien fraguado y en su punto, de óptima calidad y en su justa cantidad, sentará las bases de una obra bien hecha. De la misma forma, promover los afectos entre los miembros de una familia la harán más compacta, más uniforme y segura.

Muchos estarán pensando que éste podría ser un modelo a seguir pero que, desgraciadamente, en estos momentos, muchas familias carecen de ello, están vacías. Ante esta adversidad, la escuela debe ofrecer un punto de apoyo y los docentes además de ser un refuerzo, deben situar este valor en un lugar destacado en el conjunto de su tarea. Ciertamente, en cualquier profesión en la que existe una buena relación y donde el entorno es generador de afectos se obtienen, por lo general, resultados más favorables para los trabajadores. Pues bien, en la familia ocurre algo parecido ya que ésta se verá favorecida en la medida en que se afiancen las emociones y medien los afectos entre sus miembros. En este proceso, el beneficio personal es también beneficio grupal e institucional; dado que la mejora de cada uno de sus miembros revierte en el conjunto de la propia institución familiar.

Recordaba al principio, la importancia que tienen los ritos en la obra de El Principito, un valor que con diversos matices, es también especialmente significativo en la educación de los afectos. Ahora

vamos tan deprisa, que hemos llegado a suprimir o en el mejor de los casos a sustituir, algunos ritos que son esenciales para una buena armonía familiar. Como poco, al llegar a casa, después de varias horas en el colegio o de paseo con los amigos, esperamos el gesto cariñoso del padre, de la madre, en una hermosa expresión de saludo. En aquellos casos en los que aún subsiste este ritual, se logra una relación de mayor solidez entre padres e hijos, se fortalecen los procesos, se mejoran los fines.

Para muchos, este comportamiento se traduce en normas de convivencia de una familia, las cuales, primero hay que conocer, respetar e implementar, tras ser consensuadas y valoradas conscientemente. Todo ello será realmente válido si evitamos caer en lo que el profesor López Quintás ha dado en llamar “*el vértigo de la rutina*”. Esta expresión sostiene la falta de creatividad que existe en aquellas personas que desarrollan una actividad sin dotarla de sentido; una circunstancia que les lleva a caer en una “*banalidad rutinaria*”.

Los gestos con los que nos expresamos deben estar cargados de la suficiente identidad como para no hacerlos banales; deben ser sinceros y de esta forma, contribuirán a crecer como persona. Para M<sup>a</sup> Victoria Gordillo (2003), la familia –muchas veces- es un sistema gobernado por reglas, la mayoría no escritas ni abiertamente expresadas; son inferencias que los miembros de la familia hacen respecto a las pautas de conducta que observan a su alrededor. De esta forma, plantear armónicamente las reglas que orientan y dirigen a la familia será de un gran valor para lograr la utilidad de las mismas.

En realidad, las demostraciones de afecto ofrecen gestos muy diversos y variopintos que oscilan entre el esbozo de una sonrisa y la manifestación de un abrazo. Realmente, comenzamos a cultivar estos signos desde pequeños, aunque reconocemos que, según qué relaciones, según qué edad y qué circunstancias, cada uno de esos gestos tendrán un significado distinto. Así, en la etapa de bebé, los menores elevan una sonrisa que se ha dado en denominar “*la sonrisa incompleta de los 3 meses*”; se trata de un acto reflejo llamado así ante la creencia de que los niños recién nacidos reconocen a sus padres y le sonríen. Sin embargo, tal como declaran muchos expertos, esto no es así; es más una ilusión que una realidad. Al llegar a adulto, las manifestaciones varían considerablemente y aunque en esencia es una comunicación que transmite al otro seguridad, sin embargo, la respuesta no siempre es positiva sino que se encuentra determinada por la mayor o menor sintonía que subyace en esa relación. Claramente, los afectos también nos parecen urgentes, oportunos y necesarios en la etapa adulta.

### ***El afecto de los padres a los hijos, ¿cómo demostrarlo?***

Es indudable que un entorno donde se convive con el afecto de los adultos, favorece la asimilación y también será más fácil que los niños y jóvenes desarrollen las habilidades necesarias para ser sensible hacia los demás, para mostrarse afectuoso y lograr interiorizar este hábito como parte de una vida de relaciones. Por este motivo, la demostración de afectos por parte de los mayores será la primera piedra para ir formándose en ellos y para ir construyendo una personalidad sólida en componentes emocionales y actitudinales.

La familia es además un grupo de personas que, como reconocen Parrilla y Daniels (1988) cuando ésta se construye bajo valores concretos como la honestidad, sinceridad, respeto y confidencialidad, se fomenta un clima de intercambios mutuos, lo que favorece de manera muy directa la confianza y el bienestar emocional de las personas que componen ese grupo; circunstancias que van a marcar sus relaciones interpersonales.

Debemos ser conscientes que los niños viven durante un elevado número de horas, en una estrecha relación con diversos entornos como son los que proporciona la propia escuela, el grupo de amigos o los medios de comunicación. Son en muchos casos unos espacios sugerentes y “moldeadores” de los afectos, e incluso a veces enganchan más que la propia familia. Por este motivo la solidez del entorno familiar es fundamental como ámbito de influencia prioritaria. Tristemente, en estos momentos, la televisión sustituye a muchos padres hasta en la transmisión de los afectos.

No me gustaría que se quedaran con la sensación de que los afectos sólo se demuestran a través de los “*achuchones*” o de los fuertes abrazos y golpes en la espalda. Esto es una parte más, no por eso innecesario o menos importante, aunque no es la única manera para expresarlos. Es más, si los afectos se ciñen exclusivamente a los gestos, estos se debilitan, se vuelven poco consistentes y se pueden resquebrajar; así que para lograr la solidez que un valor de este tipo requiere, es necesario que se rellenen de buenos sentimientos, de buenos pensamientos y de la fuerza del corazón. Junto a estos se deben atender otras circunstancias que, indirectamente también refuerzan las relaciones entre padres e hijos. En más de una ocasión encontraremos en los afectos un camino ideal para la resolución de conflictos; sin embargo, tal como señala Horno (2004:127) “*nunca se debe instrumentalizar el afecto en un conflicto ni chantajeando ni amenazando*”. El mal uso de los afectos generará malas relaciones.

Los afectos no valen nada si no se demuestran y existen varias formas de experimentarlo en la familia. Algunas de ellas las señalamos a continuación:

- Se demuestra afecto, dedicando tiempo a los hijos. Es realmente necesario ampliarlo todo lo posible, disfrutar de ese tiempo y rellenarlo en calidad.
- Se demuestra afecto, demostrando interés por las cosas que sus hijos realizan, ya sean durante su tiempo de estudio, de trabajo, o de sus relaciones con amigos. Se trata de expresar, bien a través de las preguntas, de las afirmaciones o bien de las negaciones, que nos interesamos por esa persona, que nos importa lo que piensa, lo que hace y cuáles son sus sentimientos.
- Se demuestra afecto, al provocar un clima de comunicación armónico. En este sentido se debe alentar el diálogo con los hijos, siendo los padres unos escuchantes activos y demostrando interés por lo que dicen.
- Se demuestra afecto si al dirigirte a tus hijos, haces uso de un lenguaje cordial, sincero y amable, y evitas las expresiones groseras y dañinas.
- Se demuestra afecto, al procurar un espacio para la libertad y en el cumplimiento de la responsabilidad de cada uno de los miembros de la familia.

- Se demuestra afecto, cultivando y practicando los valores. Los hijos aprenden de los padres y en ellos se miran. La coherencia del discurso teórico está en la propia práctica.
- Se demuestra afecto, si sabes pedir perdón.
- Se demuestra afecto siendo respetuoso con los demás, aceptando incluso los altibajos de una persona o ante la manifestación de sentimientos negativos. Ante circunstancias como éstas, Alonso Tapia (2005) recomienda que los padres muestren empatía y acepten las emociones negativas como son, dando tiempo para su recuperación.
- Se demuestra afecto al potenciar la valía personal de los demás miembros de la familia, reforzando su carisma o sus dones personales.
- Se demuestra afecto, a través de la comunicación no verbal. La suma de gestos o de expresiones cariñosas provoca sensaciones necesarias en los hijos. Pues bien, todas y cada una de ellas tienen un gran valor afectivo.

Tal como hemos comentado anteriormente, los afectos no se presuponen, se demuestran. Los padres nunca deben dar por hecho el cariño hacia sus hijos, sino que deben expresarlo directa o indirectamente de una manera continuada; básicamente tendrán que cultivarlo todos los días. Como nos recuerda Rafael Bisquerra (2004:89): “*Lo afectivo es efectivo. La educación emocional se enfoca hacia el funcionamiento efectivo de la persona, sabiendo que la mejor forma de conseguirlo es a través de la afectividad*”. En este proceso la familia crece, se consolida, se fortalece.

### ***Los estilos de educación familiar y sus posibles consecuencias en la dimensión afectiva.***

Las políticas sociales y educativas que se han puesto en marcha tanto en nuestro país, como en la mayor parte de países del mundo han propiciado nuevos estilos educativos, a la vez que se han generado novedosos estilos familiares. En la mayoría de los casos son un reflejo de las nuevas circunstancias y de los valores e ideales que subyacen en cada nuevo modelo y país. Dado que el afecto se corresponde con las características más íntimas de cada persona, en este sentido podemos suponer que las relaciones entre padres e hijos han estado marcadas por la diversidad. Una realidad que no sólo es particular de nuestro entorno sino que caracteriza al resto de países europeos.

Los profesores Palacios, Marchesi y Coll (2000) basándose en los estudios de Lamborn (1991) o Darling y Steinberg (1993), exponen una clasificación de 4 estilos educativos paternos, y de las características de los hijos adolescentes. Estos son: “*padres democráticos, padres permisivos, padres autoritarios y padres indiferentes*”

Aunque en estos momentos no vamos a profundizar sobre el papel que juega la educación de los afectos en cada uno de los casos anteriormente señalados, estamos convencidos de su pluralidad y de la necesidad de la misma. Para ello sería vital la colaboración con una Escuela de Padres-Madres, dado que

éstas ayudan a desarrollar un modelo de familia efectivo, que mejoran las capacidades que deben experimentar como padres y logran estrategias que les ayudan a mejorar sus funciones educadoras.

En el modelo de *padres democráticos*, Palacios, Marchesi y Coll (2000) reconocen que los hijos expresan una buena actitud hacia las prácticas escolares y que es máxima la confianza que tienen hacia ellos mismos. A la vista de éste y otros estudios podríamos concluir que el afecto impregna buena parte de las relaciones y que la educación de los afectos en este modelo daría solidez a la relación que se establece entre las dos generaciones.

En el modelo de *padres permisivos*, son característicos los problemas de conducta que se advierten entre los hijos. En este caso, la educación del afecto debe ser una herramienta que fortalezca las relaciones y sobre todo, active el distanciamiento que pueda existir entre unos y otros. Ante un carácter excesivamente permisivo, hasta las emociones quedan en un segundo o tercer lugar, por lo que parece razonable mejorarlas desde la educación.

El modelo de los *padres autoritarios* suscita -según el estudio-, que los hijos sean en la mayoría de los casos, algo hostiles y rebeldes. Ante este argumento, la educación de la afectividad debe ayudar nuevamente, a mejorar las relaciones que se establecen entre ambas partes. Cabe pensar que el desarrollo afectivo contribuirá a una mayor confianza en ellos mismos, a la vez que le proporcionará estabilidad.

Finalmente, en el caso de los *padres indiferentes*, la educación del afecto debe comenzar dotando de valor a las relaciones. En general, un estilo educativo indiferente suele ocultar sus sentimientos y esto provoca en el receptor inquietud y ansiedad. La educación en este caso debe reportar solidez a las relaciones y una mayor demostración de los sentimientos.

En definitiva, queremos reconocer en esta breve reflexión, que las Escuelas de Padres-Madres pueden experimentar entre otras muchas cosas, la importancia que tiene la educación de los afectos como estrategia en el desarrollo personal y familiar.

### ***A modo de conclusión.***

A lo largo del artículo hemos tratado de reconocer el papel que los afectos juegan en la familia, así como en el desarrollo integral de cada persona. Vigilar los afectos será un signo de crecimiento de la familia y de interacción entre sus miembros. A la vista de lo expuesto en este artículo podríamos señalar que el afecto, los afectos, no son sólo una finalidad sino un medio para crecer como familia. Así podemos concluir señalando que:

Una familia crece si practica los afectos.

Una familia crece si transmite afectos.

Una familia crece cuando todos sus miembros se demuestran afectos.

Una familia crece cuando se rodea de afectos.

Valga para finalizar el siguiente párrafo de la obra del principito

“... He aquí mi secreto, que no puede ser más simple: sólo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible para los ojos.

—Lo esencial es invisible para los ojos —repitió el principito para acordarse.

—Lo que hace más importante a tu rosa, es el tiempo que tú has perdido con ella.

—Es el tiempo que yo he perdido con ella... —repitió el principito para recordarlo.

—Los hombres han olvidado esta verdad —dijo el zorro—, pero tú no debes olvidarla. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Tú eres responsable de tu rosa...

—Yo soy responsable de mi rosa... —repitió el principito a fin de recordarlo”.

Y en el campo de los afectos, ¿cuál es mi responsabilidad para crecer como familia?

### **BIBLIOGRAFÍA:**

Alonso Tapia, J. (2005): *Motivar en la escuela, motivar en la familia*. Madrid, Morata.

Asensio, J.M.; García Carrasco, J.; Núñez Cubero, L. y Larrosa, J. (2006): *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana*. Barcelona, Ariel.

Barrull, E., González, M.P. y Marteles, P. (2000): *El afecto es una necesidad primaria del ser humano*. [http://biopsychology.org/biopsicologia/articulos/afecto\\_necesidad\\_primaria.htm](http://biopsychology.org/biopsicologia/articulos/afecto_necesidad_primaria.htm)

Bisquerra Alzina, R. (2004): Educación emocional en la formación del profesorado. En Iglesias Cortizas, M. J. y otros: *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*. La Coruña. Universidade da Coruña; pp. 82- 119.

Gordillo Álvarez-Valdés, M<sup>a</sup> V. (2003): *La orientación familiar. Conflictos y terapia familiar*. En Gervilla, E. (Coord.): *Educación familiar*. Madrid, Narcea; pp. 131- 142.

Horno Goicoechea, P. (2004): *Educando el afecto*. Barcelona, Graó.

López Quintás, A. (1992): *Vértigo y éxtasis*. Madrid, Asociación para el Progreso de las Ciencias Humanas.

Marina, J.A. (1996): *El laberinto sentimental*. Barcelona, Anagrama.

Palacios, J.; Marchesi, A. y Coll, C. (2000): *Desarrollo psicológico y educación 1*. Madrid, Alianza Editorial.

Parrilla, A. y Daniels, H. (1988): *Creación y desarrollo de grupos de apoyo entre profesores*. Bilbao, Ediciones Mensajero.

### **PREGUNTAS:**

1. ¿Cómo calificarías el vínculo afectivo que tienes con tus hijos? ¿Qué aspectos podrías mejorar?
2. ¿Cómo le demuestras cada día a tus hijos, el afecto que les tienes?
3. ¿Te resulta más fácil ser emisor o receptor de afectos?



**FRASES:**

- Tristemente, en estos momentos, la televisión sustituye a muchos padres hasta en la transmisión de los afectos.
- Promover los afectos entre los miembros de una familia la harán más compacta, más uniforme y segura.
- Se demuestra afecto, dedicando tiempo a los hijos.
- Una familia crece cuando todos sus miembros se demuestran afectos.