

MAESTRÍA
PERSONAL

Afectividad y Sexualidad en la vida cotidiana

Taller de madurez afectiva
para vivir una existencia plena
y virtuosa



Humberto Del Castillo Drago

Afectividad y Sexualidad en la Vida Cotidiana

Colección
«Maestría Personal»
2

Afectividad y Sexualidad en la Vida Cotidiana

Taller de madurez afectiva para vivir una existencia plena y virtuosa

Humberto Del Castillo Drago



Medellín, 2021
2da. Edición

Humberto Del Castillo Drago
Afectividad y Sexualidad en la Vida Cotidiana
Segunda Edición

Carátula: Simón Montoya Bolívar
smontoya.bo@gmail.com

Corrección de estilo y ortografía: Maribel Atehortúa Vélez
matehortua11@centroarete.org

ISBN: 978-958-53273-0-6

2021, Areté: Centro de Desarrollo Integral de la Persona
Calle 12 No. 30-340
El Poblado, Medellín (Antioquia - Colombia)

Teléfono: (+57) 312 886 5916

E-mail: comunicaciones@centroarete.org
Web: www.centroarete.org

A mis hermanas Mariella y Rocío, por su amor y apoyo incondicional.

A mis amigos sodálites, hermanos y compañeros de innumerables batallas
apostólicas.

A mis hermanos areteicos con quienes comparto los sueños y la misión
cotidiana.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| PRESENTACIÓN | 9 |
| INTRODUCCIÓN | 11 |
| 1. APROXIMACIÓN INTEGRAL A LA AFECTIVIDAD..... | 13 |
| 1. La persona, ser para el encuentro | 13 |
| 2. Las necesidades psicológicas | 14 |
| 3. Dimensiones y facultades de la persona humana | 15 |
| CUESTIONARIO 1 | 18 |
| 4. Identidad personal, afectiva y sexual..... | 19 |
| CUESTIONARIO 2 | 21 |
| 5. Invitación a vivir una existencia virtuosa | 22 |
| CUESTIONARIO 3 | 26 |
| 2. ¿QUÉ ES LA AFECTIVIDAD? | 28 |
| 1. Introducción | 28 |
| 2. Definición de Afectividad | 28 |
| 3. La familia, escuela de afectividad | 30 |
| CUESTIONARIO 4 | 33 |
| 4. Las vivencias de la afectividad | 34 |
| CUESTIONARIO 5 | 41 |
| CUESTIONARIO 6 | 46 |
| CUESTIONARIO 7 | 49 |
| BIBLIOGRAFÍA | 51 |
| 3. LAS DISTORSIONES DE LA AFECTIVIDAD Y RECURSOS PARA CRECER EN MADUREZ AFECTIVA | 52 |
| 1. Heridas Afectivas | 52 |
| ¿Qué son entonces las heridas afectivas? | 53 |
| CUESTIONARIO 8 | 54 |
| 2. ¿Qué es la inestabilidad afectiva? | 55 |
| CUESTIONARIO 9 | 56 |
| 3. Dependencia Emocional | 57 |
| CUESTIONARIO 10 | 59 |
| 4. ¿Qué es el engreimiento? | 60 |
| CUESTIONARIO 11 | 62 |

| | | |
|----|---|-----|
| 5. | La Ira | 63 |
| | CUESTIONARIO 12 | 65 |
| 6. | Tristeza y Depresión..... | 66 |
| 7. | Trastorno Bipolar | 68 |
| | CUESTIONARIO 13 | 69 |
| 8. | Miedo o Ansiedad | 70 |
| | CUESTIONARIO 14 | 73 |
| 9. | Recursos para crecer en Madurez Afectiva..... | 74 |
| | CUESTIONARIO 15 | 78 |
| | CUESTIONARIO 16 | 80 |
| | CUESTIONARIO 17 | 84 |
| | CUESTIONARIO 18 | 88 |
| | BIBLIOGRAFÍA | 92 |
| 4. | LA SEXUALIDAD HUMANA Y SUS DISTINTAS EXPRESIONES | 93 |
| 1. | Introducción | 93 |
| 2. | ¿Qué es la sexualidad? | 93 |
| | CUESTIONARIO 19 | 97 |
| 3. | Las dimensiones de la sexualidad | 98 |
| 4. | La Castidad | 99 |
| 5. | El Amor Conyugal..... | 101 |
| 6. | Los primeros amores y el enamoramiento inteligente | 103 |
| | CUESTIONARIO 20 | 106 |
| 7. | El Celibato Consagrado..... | 107 |
| 8. | Salud Sexual | 107 |
| 9. | Dificultades en la vivencia de la sexualidad-genitalidad: | 108 |
| | BIBLIOGRAFÍA | 115 |
| | CONCLUSIÓN | 116 |

PRESENTACIÓN

En las mil consultas sobre temas varios que he recibido a lo largo de mis años trabajando en ACI-Prensa y EWTN en Español, he notado cómo un número importante de preguntas reflejan la existencia de profundas heridas del alma.

Las personas que me escriben buscan ante todo entender por qué sufren, sobre todo cuando llevan una vida cerca de Dios, pues no entienden por qué Dios las ha "castigado" con eventos trágicos en su historia personal que han dejado su secuela de dolor real y actual; una vieja herida que, aunque vieja, sigue viva y parece empeorar con el tiempo.

Estas heridas requieren más que una solución devota y puramente espiritual; requieren una respuesta que apunte al íntegro de la persona, especialmente a su ámbito emocional. Esto porque es allí donde se han producido las rupturas que permanecen abiertas y vivas, expuestas a las inclemencias de la vida diaria. Además, es en la vida cotidiana donde estas heridas se han convertido en un peso difícil de sobrellevar, cuando no en un infierno personal en el que las devociones y las buenas intenciones quedan cortas porque se requiere algo más concreto y específico: reconciliación y sanación.

Mi contacto con esta realidad es la que me lleva a presentar con mucho gusto este libro de mi amigo y hermano Humberto Del Castillo Drago. Creo que la clave para comprender el alcance de esta obra está en su subtítulo: "Taller de madurez afectiva para vivir una existencia plena y virtuosa".

Se trata ante todo de un *taller*, es decir, su objetivo es práctico y concreto. Siendo esta practicidad algo que muchas veces se extraña en el mundo de la psicología en español y que es bienvenida en esta obra.

En segundo lugar, apunta a la *madurez afectiva*: el objetivo no es quedarse en las heridas y tratarlas como si fueran incurables excusas para seguir quebrados interiormente, sino aspirar a la madurez.

Y, finalmente, se trata de *vivir una existencia plena*: no se trata de poner parches; la idea es crecer interiormente hasta lograr "la estatura de Cristo", como diría el apóstol San Pablo.

Todo este camino es propuesto desde una visión integral y, por ello, profundamente realista y sensata de la naturaleza humana.

Aprecio especialmente en esta obra la manera cómo Humberto describe las heridas que nos afectan a todos en diverso grado; y cómo ante ellas ofrece las claves para enfrentarlas y sanarlas mediante cuestionarios y ejercicios prácticos que constituyen una verdadera "escalera" para ascender por el camino que lleva a una mayor libertad y reconciliación personales.

Asimismo, el libro aborda una visión integral, sensata y reconciliadora de la sexualidad humana, su papel en la vida de las personas y su lugar en la realidad.

He tenido a Humberto presentando una obra previa en mi programa "Cara a Cara", que se emite a través de EWTN en español y de Radio Católica Mundial. Después del programa, una televidente envió un correo electrónico explicando la profunda paz que le había producido "descubrir que es posible curar nuestras heridas mediante un camino sencillo, concreto y grato a Dios". Este mismo descubrimiento es el que deseo y auguro a los lectores de este libro.

Alejandro Bermúdez Rosell
Director de ACI Prensa
Conductor de Cara a Cara en EWTN en Español

INTRODUCCIÓN

No son pocos los libros y escritos que hoy existen sobre afectividad, sexualidad, e incluso sobre el amor. Son temas fundamentales en la vida del ser humano e íntimamente relacionados. Por eso se hace necesario continuar la investigación y seguir escribiendo en lo que respecta a esta dimensión tan importante en la vida de la persona. El presente trabajo no es más que un pequeño esfuerzo desde el reconocimiento del ser humano como una persona que es unidad inseparable: Bio-Psico-Espiritual. Es un esfuerzo por buscar la verdad sobre el hombre, en medio de un mundo en el que cada día existen más y distintas acepciones, sentidos y visiones sobre dicha realidad. En este sentido, nos encontramos por doquier una gran cantidad de doctrinas, ideologías, maneras de pensar y vivir que reducen al ser humano a lo carnal, al placer por el placer, a procesos cognitivos, o incluso, a conductas y comportamientos. Esto influye en la comprensión acerca del hombre y cómo se refleja su sexualidad y afectividad en la vida cotidiana.

Este libro hace parte de la colección *Maestría Personal* que el Centro Areté quiere poner al servicio de los lectores que buscan crecer en la vivencia de la virtud para llevarlos a avanzar en una vida plena y feliz, cooperando así con la gracia de Dios. También busca ser un taller de madurez afectivo-sexual, para vivir una existencia plena y virtuosa. A través de este libro, se brindan medios y herramientas para crecer y madurar en la afectividad, de manera que cada quien pueda vivir su sexualidad de una forma plena e integrada a las tres dimensiones del ser humano: corporal, biológica y espiritual.

En primer lugar, se revisarán los elementos fundamentales de la antropología cristiana, como columna fundamental de cualquier esfuerzo por comprender auténticamente al hombre. En este **primer capítulo** se recuerda el gran horizonte que tiene el hombre al estar invitado a la virtud y santidad en la vida cotidiana. Luego, en el **segundo capítulo**, nos aproximaremos al amplio tema de la afectividad, para entenderla y trabajarla integralmente. El **tercer capítulo** se dedicará a las distorsiones de la afectividad y recursos para la madurez afectiva. Seguidamente, en el **cuarto capítulo** se abordará y definirá la sexualidad desde una perspectiva integral, abordando sus distintas dimensiones, aspectos y dificultades.

Afectividad y Sexualidad en la vida cotidiana es un taller de trabajo personal, un cuaderno de trabajo pensado para que cada quien lo pueda utilizar o empezar por el capítulo que crea conveniente. El libro se puede utilizar empezando por el capítulo 1 y terminando por el capítulo 4, pero también se puede empezar por el capítulo 2 y luego continuar con el capítulo 3 para trabajar en las distintas distorsiones de la afectividad y así crecer en madurez afectiva. El capítulo 4 de la sexualidad y sus expresiones plantea un horizonte amplio de trabajo y crecimiento. El libro además cuenta con 20 cuestionarios, 9 ejercicios y 5 tareas prácticas, además de abundante bibliografía con el objetivo de buscar que los lectores y

usuarios tengan distintos recursos para asimilar, interiorizar, vivir y crecer en los temas que se plantean.

Agradezco a Jesús Reconciliador, que me ha permitido trabajar en este libro durante todos estos meses; los frutos son de Él, de su gracia. Agradezco desde ahora a todos los que pueda ayudar y servir, es un granito de arena en sus maravillosas y bendecidas existencias.

1. APROXIMACIÓN INTEGRAL A LA AFECTIVIDAD

Sabemos que existen diferentes visiones de la persona humana y, por tanto, distintas aproximaciones al amplio tema de la afectividad. Es por esto que, se ha decidido abordar el presente tema desde una mirada integral, es decir, reconociendo al ser humano como unidad inseparable, en donde se constatan tres dimensiones fundamentales: la corporal, la psicológica y la espiritual. No obstante, explicar el significado de la palabra *integral* puede representar una dificultad, siendo importante sobre todo, porque hoy en día está muy de moda hablar de dicha palabra por albergar distintos significados. Por ejemplo, vemos que en la actualidad se habla de la salud integral, de psicología integral, de la dieta o el pan integral, etc.

1. La persona, ser para el encuentro

La persona es un ser único e irreplicable; por tanto, un don para el mundo, porque fue creado a *imagen y semejanza* de Dios, quien es el Ser por excelencia, es el Ser supremo. Es un Ser de amor, entrega, donación, y amistad. Por lo que comparte su “ser de amor” con el ser humano, siendo este invitado a vivir el amor y la comunión como la Santísima Trinidad. Asimismo, al haber sido creada la persona humana, participa de la misma Vida de Dios.

En congruencia con esto, la persona permanece y se despliega porque ama, sirve y se dona. Es lo más perfecto que existe en la naturaleza y, como tal, debe tratarse a sí misma y a los demás. Además, debido a que cada persona posee una identidad propia y particular, no hay dos hombres iguales en cuanto a su mismidad, es decir, a su ser más profundo.

En esta misma línea, un tema fundamental dentro del destino y sentido de la existencia humana, es que el hombre se realiza como ser humano en la medida en que ama y es capaz de donarse y entregarse. Así que la persona existe para amar y comunicarse, siendo feliz en la medida en que plenifique su existencia amando a Dios y a sus semejantes. Esto porque ha sido creado para vivir el amor y, con una vocación particular, está invitado a vivir la libertad de optar, de elegir entre lo bueno y lo mejor, entre lo mejor y lo perfecto. De acuerdo a esto, Polaino (2007), comparte que: “la persona necesita del diálogo interpersonal. La persona no se basta a sí misma, sino que su interioridad está abocada a compartirla con los demás” (p. 46).

Por otro lado, es necesario comprender que, en la mismidad del ser humano, existen dos dinamismos complementarios: la *permanencia* y el *despliegue*. El primero hace referencia a la “propiedad” por la cual la identidad del ser humano “sigue existiendo” a pesar de los cambios, porque cada ser humano tiende a permanecer, es decir que, sigue siendo él mismo; aunque con el tiempo engorde, pierda pelo, envejezca, le salgan arrugas, etc. Mientras la persona sea auténtica, libre y funde su vida en Dios, podrá permanecer. El segundo término hace referencia a la realización de la naturaleza humana en la capacidad de amar, entregarse,

donarse y servir. Esta cada ser humano la posee en lo más íntimo de su persona y está invitado a vivirla cotidianamente.

También hay que tener en cuenta la existencia del pecado, el cual origina en el hombre la decodificación errada de los dinamismos fundamentales. Esta herida es la causante de que el ser humano lleve consigo lo que la tradición católica llama “la concupiscencia”. Entendida esta como la tendencia a pecar, a olvidarse del Creador y su Designio. Además, existen tres manifestaciones de ella: el poder, el tener y el poseer-placer. Es por esto que, a causa del pecado original, se oscurece la imagen y se pierde la semejanza. Cuando desaparece la semejanza, se pierde la capacidad de amar correctamente, valorar con objetividad, desplegarse en el amor, relacionarse desde la mismidad en la entrega sincera de amor y valoración. Esto conlleva a la inseguridad existencial o miedo a no saber en qué afirmar la existencia. Sin embargo, el ser humano actual experimenta todo eso, debido a que ha perdido contacto con su mismidad, perdiendo además su semejanza y no pudiendo reconocer en su interior la imagen de Dios. Finalmente, esto genera que el hombre busque permanecer en otras realidades que no corresponden a lo auténtico de su ser y, desde allí, se da un despliegue errado y equivocado.

2. Las necesidades psicológicas

Los dinamismos complementarios de permanencia y despliegue se expresan psicológicamente en las necesidades de seguridad y significación, las mismas que manifiestan el ser más profundo de la persona y se complementan entre sí. La necesidad de seguridad, afirma Del Castillo (2016), en su libro *Reconciliación de la historia personal*, que es importante porque: “el hombre requiere una base, un piso, una raíz, un sustento” (p. 26).

Por otro lado, la necesidad psicológica de significación es la expresión de la aceptación de sí, valoración personal y amor. Es, además, la necesidad de otorgarle sentido a lo que se hace cotidianamente para descubrir su proyección trascendente. De manera simultánea, está vinculada profundamente al despliegue, debido a que con esta se vive la aceptación de sí mismo, la que vuelca a desarrollar sus potencialidades en el amor cristiano hacia los demás. Sin embargo, cuando esta necesidad no se satisface, se suele producir en la persona una experiencia de sinsentido y, poco a poco, se percibirá como alguien que no merece ser amado o que piensa erradamente que nadie ama a alguien que no vale. Siendo esa razón justamente la sensación que la persona proyecta cuando no satisface esta necesidad.

De esta manera, el hombre contemporáneo normalmente trata de satisfacer ambas necesidades con cosas inferiores a su dignidad de persona. Es como ponerse unos zapatos dos tallas más pequeñas, pretendiendo encontrar seguridad y significación en el placer o mero bienestar de hacer siempre su gusto. Es decir, en el tener cosas y fama, o en el dominio que pueda ejercer sobre los demás y, aunque esté convencido que será feliz así, terminará negando su propia dignidad e incluso la de los demás. Esto último hace que solo pueda observar en ellos unos

objetos capaces de brindar placer, admiradores sin rostro, ocasiones de ser alabado, o seres inferiores a sí mismo. Es por este motivo que, para el que vive así, representa más dificultad el hecho de conocerse, adaptarse o amarse; viviendo sometido a la tiranía de sus pasiones desordenadas por haberse hecho literalmente esclavo de ellas o dejado de verse a sí mismo como persona y, mutilando poco a poco, su corazón y su mente.

3. Dimensiones y facultades de la persona humana

La persona humana es, por su propia naturaleza, una unidad bio (cuerpo), psico (alma), espiritual (espíritu). Por lo que es constituida como una *unidad inseparable*, de ahí la necesidad de una mirada integral que reflexione sobre la integración de sus tres dimensiones fundamentales y considere que la palabra *unidad* hace entender que el ser humano no es una suma de partes. No son tres naturalezas ni tres personas, sino una. Calkins (1991), afirmaba que:

Al comenzar a explorar estas tres 'dimensiones' del ser del hombre, dejemos en claro que no se trata de tres entidades o partes distintas e independientes del hombre. Son más bien, tres modos de aproximarse a la unidad que es el hombre (p. 40).

Esta visión es presentada en el Nuevo Testamento por San Pablo: "Que Él, el Dios de la paz, os santifique plenamente, y que todo vuestro ser, el espíritu, el alma, y el cuerpo, se conserve sin mancha hasta la venida de nuestro Señor Jesucristo" (1 Tes. 5, 23). Entonces, al entender la unidad integral de cuerpo, alma y espíritu, que se afectan entre sí, la persona comprende que tiene tres dimensiones: la dimensión corporal, la dimensión psicológica y la dimensión espiritual.

Comprendiendo esto, podremos explorar cada una de las dimensiones, notando además que, gracias a la corporalidad (dimensión corporal), la persona puede manifestarse, representarse y expresarse; es el cuerpo la instancia que media la relación entre el yo y el mundo (Polaino, 1975). De modo que, sin el cuerpo, sería imposible estar en el mundo y establecer relaciones con el mismo. En lo que se refiere a la dimensión psicológica, se encuentra la vivencia interior de la persona: ideas, criterios, emociones, sentimientos, pasiones, motivaciones, deseos, sensibilidad y percepción, entre otros. Es en esta dimensión donde se estructura la aproximación a la realidad, debido a que le permite a la persona entrar en contacto con el mundo que le rodea.

Por último, la dimensión espiritual es la que permite al hombre trascender su naturaleza, siendo por esta capaz de abrirse a Dios. El espíritu (*pneuma* en griego) es el núcleo, la dimensión más profunda del ser de hombre que San Pablo describe con propiedad como "el interior" o el "hombre interior" (II Cor. 4,16). Por tanto, es el punto de contacto con Dios y con los valores trascendentales donde obra el Espíritu Santo. Esto porque la persona posee una realidad espiritual que permanece en su interior a pesar de los cambios físicos o psicológicos que pueda

experimentar, y subsiste después de la muerte. No obstante, es importante no confundir la dimensión espiritual con lo religioso, pues no son equivalentes. Sin embargo, lo religioso constituye un ámbito de despliegue de ese mismo espíritu; puesto que la religión es la relación personal que se establece con Dios por medio de un conjunto de creencias, prácticas de piedad y normas de comportamiento.

Tras entender las tres dimensiones del ser humano y su unidad inseparable, se considera importante abordar las tres facultades psicológicas del ser humano; *inteligencia, afectividad y voluntad*. Es importante entender que, salvo las reacciones reflejas, como el dolor físico, a cualquier acto humano subyace una emoción o sentimiento y, esto a su vez, depende de un criterio, creencia, idea o pensamiento.

¿Qué significa esto?

Que un hecho, situación, experiencia interior o acontecimiento en la vida de una persona, genera un diálogo interior, una emoción o sentimiento, así como un comportamiento o conducta. A este respecto, distintos autores cristianos la han llamado *mente, corazón y acción*. En esta misma línea, leyendo a Burgos (2009), se encuentra que el conocimiento, la afectividad y el dinamismo son elementos, dimensiones o facultades de la persona humana que son unificadas, armonizadas e integradas por el yo o mismidad, a través de tres niveles de perfección: *cuerpo, psique y espíritu*. Infiere que: “El cuerpo se identifica con cada uno de ellos. La psique comprende la sensibilidad, las tendencias y parte de la afectividad. Y el espíritu comprende parte de la afectividad, el conocimiento intelectual, la libertad y el yo” (p. 64).

Además, Domínguez (2011), afirmaba que:

Las capacidades de la persona no son autónomas, no son meras facultades operativas, sino capacidades-de-esta-persona. Estas capacidades son o naturales (fortaleza física, temperamento) o adquiridas (conocimientos, virtudes, carácter). En todo caso, como estas capacidades le han sido donadas desde el nacimiento o bien se le ha dado la posibilidad para adquirir las que son sobrevenidas, podemos llamar a estas capacidades de la persona sus dones, su dote (p. 54).

Esta dote como conjunto de capacidades, está organizada formando un sistema o una estructura. De modo que, cada capacidad y característica, afecta a todas las demás. Por lo que cada elemento en la persona está vinculado a todo el sistema y le afecta, así por ejemplo la psiqué lo es de este cuerpo y el cuerpo lo es de nuestra psiqué.

De acuerdo con lo anterior, la persona no tiene cuerpo, sino que es corporal. En este sentido, las características del cuerpo afectan a la totalidad, así como decir que el pensamiento es sexuado, y también la afectividad. Asimismo, la inteligencia es afectuosa y mediada corporalmente. Es decir, cada nota característica de la persona es nota de todas las demás, afectando a todas y definiéndonos físicamente

en función de las demás. Del mismo modo, diremos que la inteligencia es afectuosa o que la voluntad es inteligente (Domínguez, 2011, p. 54-55).

Por otro lado, Olivera (2007), introduce la *madurez humana* como proceso, desarrollo y crecimiento. Este proceso nunca es rectilíneo, por lo que la vida humana avanza como un barco; algunas veces con vientos a favor y otras contra viento y marea. En este proceso, el hombre está invitado a lograr la madurez en sus tres dimensiones y en sus tres facultades, hablando de una madurez integral como persona humana, como ser para el encuentro. Esta maduración de la persona conoce diferentes niveles y dimensiones para considerarse en forma global o parcial. En el primer caso, hablaremos de una persona madura, en el segundo caso hablaremos de madurez intelectual, madurez espiritual, madurez psicológica, madurez afectiva y madurez social, entre otros tipos de madurez. En este orden de ideas, es importante comprender que:

El proceso de maduración es algo relativo; muchas veces sucede que un nivel puede haber madurado más que otro, alguien puede ser intelectualmente maduro y ser al mismo tiempo afectivamente inmaduro. También puede suceder que la madurez personal no sea correlativa con la edad cronológica; todos conocemos algún adulto totalmente infantil. La madurez no es algo absoluto, depende de muchas variables, tales como la edad, los estudios, el tipo de vida, el nivel social y económico, la pertenencia social y cultural (Olivera, 2007, p. 35).

En este contexto, hablar del lugar central y del enlace que ocupa la madurez afectiva, ¡Es fundamental! La madurez afectiva permite simultáneamente la madurez psicológica y social. Por otro lado, una persona afectivamente inmadura es probablemente una persona con dificultades en sus relaciones sociales, en su asertividad, etc. Así que la madurez afectiva implica armonía y estabilidad emocional, implica señorío de sí, maestría personal, auto posesión y equilibrio interior. Así que, Olivera (2007), establece en este sentido que:

Una persona madura se distingue por un cierto equilibrio y estabilidad afectiva. Esto implica que la racionalidad, con sus fuerzas intelectivas y volitivas, y la afectividad, con su tensión estimulante, están bien integradas y cooperan armónicamente al servicio de la realización personal (p. 36-37).

CUESTIONARIO 1

Define con tus propias palabras y de acuerdo a lo leído, las siguientes preguntas:

- ¿Qué es persona humana?
- ¿Qué tienen que ver los dinamismos fundamentales con las necesidades psicológicas del ser humano?
- Según el autor, ¿cuáles son las tres dimensiones del ser humano?
- Escribe tres ejemplos o manifestaciones en tu vida cotidiana de ser unidad inseparable: bio-psico-espiritual.
- ¿Cuáles son las tres facultades del ser humano?
- ¿Qué es la madurez psicológica en la persona humana?
- ¿Cuáles crees que son tus principales obstáculos personales para avanzar en tu madurez psicológica?
- ¿Qué es la madurez integral en la persona humana?
- ¿Cuáles crees que son tus principales obstáculos personales para avanzar en tu madurez integral?
- Después de todo lo leído, aprendido y reflexionado, escribe tres resoluciones o tareas personales que te ayuden a vivir y aplicar lo meditado.

4. Identidad personal, afectiva y sexual

La identidad personal está conformada por distintos elementos y aspectos que la persona poco a poco descubre, madura o despliega. Está conformada además por tres aspectos: ser persona, ser cristiano y la vocación particular de cada quien. Así que la identidad es aquello que otorga continuidad a la persona en el tiempo, es lo que hace que siga siendo ella misma, a pesar de los cambios que pudieran afectarla con el pasar del tiempo. La mismidad, por su parte, es el núcleo, el sello más íntimo o profundo de la identidad, es la que lo define como persona única e irrepetible y que, si bien es cierto, comparte con otros distintas características, su mismidad no es igual a la de nadie más.

Hay que entender, como dice Polaino (2010), que la persona es, pero no está hecha; los seres humanos tienen una naturaleza desde el inicio de sus vidas, pero no están hechos ni acabados. Esto quiere decir que, si bien a lo largo de sus vidas tienen que hacerse desde sus respectivos seres, el devenir y la vida de cada persona está relacionado con el cambio que ella experimenta a lo largo y ancho de su propio desarrollo. Es entonces la identidad lo que resiste a los diversos cambios biográficos, esta misma que no se reduce solo a lo hecho o no hecho por la persona, sino que también está configurada por las relaciones que establece con los que se aman, pensamientos, vocación, sentimientos, etc.

A este respecto, no se puede dejar de mencionar la importancia de la familia en la configuración y desarrollo de la identidad de cada quien, siendo esta el *humus* donde la identidad hunde sus raíces. Es en ese contexto donde emerge la identidad de la persona, constituyendo el ámbito en el que el hombre puede encontrarse consigo mismo y aprehenderse como la persona que es. Así que los factores familiares no son meros accidentes, debido a que representan una nota distintiva de la singularidad personal. Tal es el caso conocido sobre la relación y el vínculo afectivo particular que existe entre los padres y cada uno de sus hijos, siendo este vínculo o relación en donde se acuñan y generan los primeros sentimientos y emociones del niño. Por esta razón, es la familia la primera escuela de afectividad y valoración personal para cada ser humano.

Sin embargo, no podemos hablar de *afectividad* si al mismo tiempo no se aborda el tema de la sexualidad. Esto porque ambas están íntimamente relacionadas o unidas entre sí, siendo importante adquirir conciencia de un error frecuente de la actual sociedad en donde tiende a separarse la afectividad de la sexualidad y, por consiguiente, se reduce la sexualidad a mera genitalidad o placer por el placer.

Ante todo esto que se ha estado comprendiendo, es importante resolver la pregunta sobre: *¿Qué es la identidad sexual?*: Para responder a este gran interrogante, el mismo puede tener varios significados, incluso ahora que podemos encontrar bastante confusión sobre la identidad sexual, identidad y sexualidad. Polaino (1998), constataba que: “La identidad sexual forma parte -y parte

importante- de la identidad personal, dada la condición necesariamente sexuada de la naturaleza humana” (p. 20).

Así que la persona humana es una realidad sexuada, es sexualmente encarnado, no solamente porque el cuerpo sea sexuado, -lo cual se denomina “sexo biológico” sino que se ha dicho que la persona humana es unidad inseparable: bio-psico-espiritual. Esto quiere decir que no existe acción material, por elemental que sea, que no implique a las dimensiones psicológicas y espirituales de la persona. Entonces la persona es sexuada no simplemente por su genitalidad, sino por su sexualidad, la misma que es una condición fundamental de la vida personal en cuanto a que configura el ser, estar y obrar como persona humana.

Al respecto, Olivera (2007), estaba de acuerdo con que:

La sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana, en la unidad de su cuerpo y de su alma. Conciérne particularmente a la afectividad, al deseo, a la capacidad de amar y de procrear y, de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de comunión con otros (p. 22).

El hecho de distinguir claramente entre persona humana masculina y persona humana femenina, sugiere que la diferencia varón/mujer se encuentra en lo más íntimo del ser humano o en la persona, en su identidad y mismidad. Es por este motivo que se es hombre o mujer como unidad bio-psico-espiritual. También es cierto que, como expresa Castilla de Cortázar (2004): “Cada vez son más las voces que apuntan a que la condición sexuada está relacionada con lo más íntimo del ser humano, con su espíritu, con su persona” (p. 26).

CUESTIONARIO 2

- ¿Qué entiende el autor por *identidad personal*?
- Escribe alguna tarea o resolución que te ayude a vivir en el día a día según tu identidad personal.
- ¿Qué entiende el autor por *mismidad*?
- ¿Por qué es importante tu familia o tus padres para tu identidad personal?
- Escribe algunos rasgos o características de tu identidad familiar.
- ¿Qué es la *identidad sexual*?
- ¿Qué es la sexualidad según el libro?
- Escribe algunas ideas o conceptos relacionados a la sexualidad más difundidos por la sociedad de consumo.
- Escribe distintos obstáculos (personales, en la sociedad o en los demás) para vivir una sexualidad sana y virtuosa.

5. Invitación a vivir una existencia virtuosa

Todo ser humano está invitado a vivir la virtud en su existencia cotidiana, desde lo más hondo de su mismidad e identidad el ser humano es consciente que es llamado a algo grande y hermoso; está invitado a trascender en la historia. Es por esto que, todo ser humano es convocado a vivir una existencia virtuosa e ir madurando, creciendo y desarrollándose en su vida cotidiana. Ahora, profundizaremos en la vida o existencia virtuosa como un ideal que conduce hacia una vida plena y feliz.

a) *Ante el misterio de la vida*

Cada persona tiene una vida humana, una biografía y una historia personal que trasciende y que no puede ser reducida a su vida meramente biológica. Debido a que se sabe que el hombre es unidad inseparable, invitado a la trascendencia, a la perfección y a la felicidad, también se reconoce a este ser humano como un ser contingente, limitado o necesitado de otros.

En ese contexto, es importante recordar que el ser humano es hijo de Dios e invitado a participar de la naturaleza divina. Es decir, por gracia de Dios se está invitado “a ser como Dios”, en el sentido de plenificar su vida a través del amor, servicio y donación constante. De esta manera, se fomentará la capacidad de actuar como persona y deberá alcanzar un proceso temporal psíquico-orgánico, en medio de un desarrollo físico desde la concepción hasta la muerte y, aunque en distintos momentos y situaciones de su vida no está capacitado para actuar como persona, no deja por eso de serlo.

En ese sentido, Enrique Rojas (2010), en su libro *La Ilusión de vivir*, asegura que:

Toda vida es una promesa y un misterio. Promesa, en tanto que posibilidad de llegar algún día a alcanzar ciertas metas, de acuerdo con las posibilidades que cada uno presenta: tratar de sacar lo mejor, esperar resultados y, en una palabra, aprender a ver lo que el futuro nos va deparando. Mientras que el Misterio representa cualquier trayectoria biográfica que está repleta de ángulos, laderas, vertientes, zonas intransitables que son difíciles de comprender en su totalidad, y que van dejando un cierto rastro de nexos -a veces deshilachados- con escasa continuidad (p. 23-24).

Por último, analizando el panorama actual de la sociedad, se logra apreciar que muchas personas están viviendo confundidas, tristes e infelices; incluso enfermas o neuróticas (Rojas, 2010). Esto no quiere decir que no existan muchas cosas buenas, positivas y enriquecedoras, sino que es importante abrirse a una mirada integral, holística de la realidad en la que se reconozca las cosas malas, aquellas por mejorar, además de reconocer lo bueno y lo positivo de la sociedad actual.

b) ¿Qué es la Virtud?

En griego significa *Areté*, siendo una palabra cargada de sentido o distintos sinónimos. El término original griego no tiene una traducción exacta al castellano, es decir, es un término plurivalente en cuanto a que posee muchos significados.

En una primera aproximación que parte de la cultura griega, parece importante recordar el significado de *Areté* como maestría o excelencia, incluso señorío de sí mismo. Esta se relaciona con un horizonte caballeresco y noble de alguien que, en pleno dominio de sus facultades -tanto espirituales como psíquicas y físicas-, es capaz de vivir coherentemente según un ideal. De esta manera, la persona logrará la unificación de sus capacidades para orientarse en la vida cotidiana hacia una determinada meta mientras que supera las adversidades.

Se puede decir que la *Areté* es la cooperación humana con la gracia que conduce a la reconciliación de las facultades del ser humano. ¿Qué quiere decir esto? Que la virtud -unida a la gracia de Dios y a la fuerza del Espíritu Santo- nos conduce a la unión, a la reconciliación personal. Así mismo, Pieper (2010), en su libro *Las virtudes fundamentales*, afirma algo muy interesante para ser traído a colación:

La virtud significa que el hombre es verdadero, tanto en el sentido natural como el sobrenatural. Afirma que la virtud es la elevación del ser en la persona humana, es lo máximo a que puede aspirar el hombre, o sea, la realización de las posibilidades humanas en el aspecto natural y sobrenatural (p.15).

De manera que, para seguir profundizando en el concepto de virtud, es necesario comprender la definición del Catecismo de la Iglesia Católica, el cual afirma que:

La virtud es una disposición habitual y firme a hacer el bien. Permite a la persona no sólo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma. Con todas sus fuerzas sensibles y espirituales, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y lo elige a través de acciones concretas. El objetivo de una vida virtuosa consiste en llegar a ser semejante a Dios (No. 1803).

En este sentido, la virtud es una cualidad, un hábito operativo bueno de la persona, pero también tiene un opuesto en el vicio. Revisando alguna de las definiciones de la RAE, se encuentra que *vicio* es “hábito de obrar mal” o “defecto o exceso que como propiedad o costumbre tienen algunas personas, o que es común a una colectividad”. Así, la virtud es además la respuesta de cooperación con la gracia de Dios que realiza el hombre para madurar en el camino de la fe. Esto muestra que el ser humano madura paulatinamente por este camino de la fe hasta la plenitud del amor, núcleo interior de la virtud; logrando conquistar una calidad humana mientras abre sus facultades y potencias a los impulsos de la gracia que el Señor Jesús acompaña en cada uno de nosotros.

Además, algunos rasgos que cualifican la virtud y que implican la cooperación con la gracia de Dios, son los siguientes:

- Un dinamismo reconciliador que unifica todas las potencias y facultades del ser humano, otorgándole armonía e integración.
- El señorío de sí, el cual habla de autodomínio y autocontrol, para mantener una recta jerarquía y orden de las fuerzas interiores.
- Una grandeza de espíritu referida a la magnanimidad y generosidad del hombre que rige su conducta por ideales y valores elevados.
- El sentido del deber entendido como una conciencia de responsabilidad frente a las metas e ideales que lo lleva más allá de sus propios caprichos o gustos.
- La libertad que lo hace disponible, pues el virtuoso no se ve atado por ideales rastreros y mezquinos; se descubre libre de lo contingente, de lo circunstancial.
- La virtud implica también una lucha heroica en la que se prueba la capacidad de sacrificio, de entrega y de abnegación.
- Nos conduce a la semejanza divina, pues lleva al ser humano a trascender el plano meramente natural y contingente para situarlo, al responder a la gracia, en un horizonte de plenitud sobrenatural.

c) *Vida Virtuosa*

Toda persona está invitada a vivir y encarnar la virtud en su existencia diaria y cotidiana, siendo esta virtud la que hay que vivir siempre y en todos los momentos de la vida. El primer paso es la apertura y colaboración con la gracia de Dios, sin la cual cualquier esfuerzo será en vano.

Una manera de vivir la virtud y cooperar con la gracia es utilizando una serie de medios concretos, tales como un plan o programa; así como buscar ayuda, consejo o acompañamiento para presentar un noble combate que implica esfuerzo, lucha y dedicación. Esto se logra a través de la exigencia, constancia y tiempo dedicado a la meditación, reflexión o trabajo personal.

En este sentido, hay que insistir en que todos necesitamos tiempo para entrar en sí mismos, debido a que somos personas y nuestra armonía interior o maestría personal puede ser cultivada mientras que se trabajan las tres dimensiones: la corporal, la psicológica y la espiritual. Asimismo, crecer en habilidades y capacidades no es tampoco una mera virtud moral, sino que está involucrada en la totalidad del ser humano e implica un esfuerzo constante e incluso conciencia atenta acerca del esfuerzo por vivir la virtud durante toda la vida. Se trata entonces de avanzar y crecer día a día en una existencia virtuosa y, para ello, es fundamental el conocimiento personal, la madurez integral y la aceptación de la historia personal.

Dicho trabajo arduo y cotidiano implica, desde una mirada cristiana, el reconocimiento de la necesidad de la gracia para poder avanzar en dicho proceso areteico. Por último, reconocer la importancia y primacía de la gracia, como la fuerza de Dios que nos permite avanzar y crecer. Estos son dos elementos fundamentales en este camino de crecimiento en la virtud: la fuerza de Dios y la cooperación humana cotidiana. Así que hasta ahora es un camino paso a paso, un modo práctico de construir una vida de virtud, esperanza y caridad sobre el fundamento de la fe.

CUESTIONARIO 3

Al empezar este cuestionario, ábrete a la presencia de Dios y su gracia para cooperar con ella y que, con esta, puedas crecer en virtud.

- Después de lo leído, define y escribe con tus propias palabras lo que es la virtud.
- ¿Qué es una existencia virtuosa?
- ¿Por qué se dice que hay que vivir una vida virtuosa?
- ¿Qué tiene que ver la vida virtuosa con la felicidad?
- ¿Qué tiene que ver la gracia de Dios en este proceso de crecimiento integral?
- ¿En qué virtudes te gustaría crecer en este momento?
- Señala 3 obstáculos que te impiden vivir la virtud.
- ¿Qué medios o tareas vas a poner para empezar a vivir la virtud?

BIBLIOGRAFÍA

- Burgos, J. (2009). *Antropología: una guía para la existencia*. Madrid: Ediciones Palabra.
- Calkins, A. (1991). La visión bíblica tripartita del hombre. *Vida y Espiritualidad*, 7(19), 39-52.
- Castilla de Cortázar, B. (2004). *Persona Femenina, Persona Masculina*. Madrid: Ediciones Rialp.
- Catecismo de la Iglesia Católica*. (1992).
- Del Castillo, H. (2016). *Reconciliación de la historia personal*. 2da. Edición, Medellín: Areté.
- Domínguez, X. (2011). *Psicología de la persona*. Madrid: Palabra.
- Olivera, B. (2007). *Afectividad y Deseo, para una espiritualidad integrada*. Buenos Aires: Lumen.
- Pieper, J. (2010). *Las Virtudes Fundamentales*. Madrid: Rialp.
- Polaino, A. (2007). *Fundamentos de psicología de la personalidad: Introducción al concepto de personalidad*. Pamplona: Ediciones Rialp, S.A.
- Polaino, A. (2010). *La salud mental y sus cuidados: Persona y Familia*. 2da. Edición, Pamplona: Eunsa.
- Polaino, A. y Rojas, E. (1975). El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty. *Revista de psiquiatría y psicología médica en Europa y América Latina*.
- Polaino, A. (1998). *Sexo y Cultura, análisis del comportamiento sexual*. Madrid: Ediciones Rialp.
- Sarráis, F. (2013). *Madurez psicológica y felicidad*. Pamplona: Eunsa.

2. ¿QUÉ ES LA AFECTIVIDAD?

1. Introducción

Al aproximarnos al tema de la afectividad, es importante retomar para seguir profundizando poco a poco en algunos conceptos de mi libro *Reconciliación de la Historia Personal*¹, siguiendo, sobre todo, al psiquiatra español Enrique Rojas.

Rojas (2010), en su libro *El amor inteligente*, afirma que “la afectividad constituye uno de los capítulos más importantes de la psicología y la psiquiatría” (p. 26). Se puede decir que se trata entonces de acercarse a la afectividad de la persona de manera que se pueda comprender y, claro está, abocarse a un trabajo personal de maduración afectiva.

De esta manera, podemos afirmar que existen tres aspectos esenciales para comprender la afectividad:

1. Es una experiencia personal en el sentido en que la experimenta la misma persona, es decir, el “yo” como ser integral, toda la persona. Así que no es algo que me cuentan, es algo que yo experimento y vivencio de manera personal.
2. La vivencia interior tiene un contenido que es un estado de ánimo, manifestado a través de emociones, sentimientos, pasiones, motivaciones e ilusiones. Todo esto se consideran como expresiones de la afectividad.
3. Toda experiencia, toda vivencia, todo acontecimiento dejan una huella, un impacto, una marca, un rastro en mi vida y en mi personalidad. Pero también se deberá tener presente que la significación del mismo dependerá del tema, la intensidad y la duración.

2. Definición de Afectividad

Rojas (2004), en su libro *Los lenguajes del deseo*, dice lo siguiente sobre la afectividad:

Es el modo en que somos impactados internamente por las circunstancias que se producen a nuestro alrededor. Es en la intimidad de la persona donde esto resuena, en la sacralidad de cada uno. La afectividad es un universo emotivo formado por un sistema complejo de sentimientos, emociones, pasiones, motivaciones, ilusiones y deseos. Cada uno tiene una geografía particular, pero su contenido se entrecruza, se combina, mezclándose, formando uniones lógicas y caprichosas que requieren ser estudiadas con rigor para adentrarnos en la selva espesa de la semántica afectiva (p. 45).

Se entiende por *afectividad* a la capacidad de resonar o vibrar interiormente, estando caracterizado el ser humano por experimentar internamente una serie de vivencias que conforman la misma. En este contexto, se debe mencionar que todas las personas tienen afectividad o que todos en mayor o menor grado poseen

¹ Del Castillo Drago, Humberto (2016). *Reconciliación de la historia personal*. Medellín, Areté. 158p.

afectividad. En este mismo sentido, Jiménez (2008), afirma que: “La afectividad abarca todos los estados afectivos, que son fenómenos claramente distintos de los aspectos cognoscitivos y volitivos” (p. 34). Así que, al hablar de afectividad, hay una referencia a sentimientos, emociones, pasiones, ilusiones y motivaciones. Es la capacidad de experimentar emociones y sentimientos.

Al hablar de afectividad se está hablando del “mundo de los afectos”. ¿Qué significa esto? Según Cabanyes (2012), en la afectividad se pueden distinguir varios afectos:

- El ánimo, tono vital o energía.
- El humor, tinte o color del ánimo.
- Los sentimientos que son manifestaciones afectivas más o menos estables.
- Las emociones que son manifestaciones afectivas bruscas, intensas, breves y acompañadas de respuestas corporales: calor, sudor, palpitaciones, etc.

El psiquiatra Rojas (2004), establece que: “la afectividad se caracteriza por su amplitud y diversidad, como un océano, desde sus colores a sus apariencias, pasando por la profundidad en todo lo que habita en su interior” (p. 39). Es por esto que, el tema afectivo es muy amplio y diverso, puesto que todos los seres humanos poseen afectividad. Además, cada quien posee una afectividad propia dentro del apasionante camino de conocimiento y reconciliación personal, así que se considera muy importante que cada quien conozca su afectividad y la vivencie adecuada, madura y virtuosamente.

Se trata de entender, por otro lado, y profundizar el amplio tema de la afectividad desde la mirada integral del ser humano. En este orden de ideas, al estudiar y analizar el tema, recordando que la persona es una unidad, se constata que existen 6 aspectos o vertientes (física, psicológica, conductual, cognitiva, asertiva y espiritual) que se integran entre sí.

El aspecto físico: se manifiesta a través de expresiones corporales, somáticas o psicosomáticas. Son muchas las respuestas o expresiones físicas de la afectividad que quedan recogidas en patrones específicos, tales como: pulso, tensión arterial, frecuencia cardíaca, dilatación pupilar, respiración, etc. También pueden surgir a través de las molestias gástricas, expresadas en los dolores al estómago, cólicos, colon irritable, úlcera o gastritis. Y otras se expresan por medio de manifestaciones cardíacas, por ejemplo, la taquicardia, opresión precordial o ascenso de tensión arterial.

El aspecto psicológico: también llamada vivencial, debido a que muestra la forma subjetiva de vivir la experiencia afectiva. Es decir, cada persona vive y expresa de manera particular, única e irrepetible su afectividad, dejando ésta una huella, impresión, marca o impacto que se almacena e incrusta en la biografía o historia personal. Y de ella, se enteran los demás a través del lenguaje verbal y también no verbal, aunque esté en menor medida.

El aspecto conductual: es una tercera forma de experimentar la afectividad. Se reconoce mediante la observación externa del comportamiento, lo cual va a constituir una amplia gama de manifestaciones, desde la tensión mandibular hasta la forma de andar, pasando por las expresiones faciales, la forma de hablar, etc. Es necesario comprender que los afectos salen y se muestran al exterior, son respuestas abiertas, de comportamiento y, por tanto, originan unas relaciones funcionales entre estímulos y respuestas.

El aspecto cognitivo: en este ámbito se incluyen la senso-percepción, la memoria, el pensamiento, las ideas, los juicios, los raciocinios, la imaginación y la fantasía, entre otras manifestaciones de la mente que funciona-en cierto modo-como una computadora, con sus leyes concretas para almacenar información y ordenarla según una serie de principios que la rigen. En este aspecto también se incluye a los distintos tipos de inteligencia: musical, abstracta, kinestésica, interpersonal, intrapersonal, etc.

El aspecto asertivo: se refiere a las habilidades para la comunicación social. Son las habilidades sociales. De esta manera, una conducta es asertiva cuando hace y dice lo que es más adecuado en cada situación, sin inhibiciones ni agresiones.

El aspecto espiritual: al abordar este aspecto es importante recordar lo que Del Castillo (2016) comparte:

Desde la mirada integral del ser humano, no se puede olvidar la dimensión espiritual que tiene la afectividad. La persona humana posee una dimensión espiritual, el hombre es capaz de buscar y relacionarse con Dios, comunión de amor, y con los valores trascendentales. El ser humano posee la capacidad de amar y ser amado. En lo más profundo de su ser tiene la capacidad de entregarse y servir a los demás, de amarse a sí mismo y de relacionarse con la naturaleza (p. 111).

El aspecto espiritual de la afectividad de la persona es la que impulsa a la persona a vivir el amor, la caridad, el cariño, la ternura, la amistad y el amor a Dios. Es por esto que nos abre e invita a vivir las distintas dimensiones del amor: a uno mismo, a los demás, al conyugue, a los amigos, etc.

Asimismo, frente a estos 6 aspectos o vertientes de la afectividad se quiere concluir este acápite siguiendo a Sarráis (2015), es importante anotar lo siguiente:

La afectividad es una fuente de conocimiento, da a conocer que una cosa nos afecta, nos influye, nos interpela. Además, nos dice si nos afecta positiva o negativamente, según la cualidad del afecto que provoque. Además de ser fuente de conocimiento, la afectividad es un potente motor de la conducta humana, pues impulsa a realizar acciones que mantengan o aumenten los afectos positivos o que, por el contrario, hagan desaparecer los afectos negativos (pp. 21-22).

3. La familia, escuela de afectividad

La importancia de los padres y de la familia es considerablemente superior por la influencia que tiene en la vida e historia de cada persona. Las familias influyen en cada persona para bien o para mal, es decir que los padres educan o mal educan en los aspectos más importantes de la vida o conformación de personalidad para cada quien. En este contexto Moya (2007), ha expresado que:

Ellos son los que han dejado en nosotros una impronta mayor, aunque han de pasar años para advertir hasta qué punto esto es así, y nunca llegamos a darnos cuenta del todo, porque es difícil conocerse bien a sí mismo; quizás lo advierten mejor otras personas que conocen a ellos y a nosotros (p. 83-84).

También Polaino y Del Pozo (2007), han acuñado que, a lo largo del proceso de socialización de cualquier niño, este mismo adquiere ciertas pautas de comportamiento, creencias y actitudes de su familia y del grupo social y cultural a los que pertenece. Es un proceso que configura y define distintos rasgos de su personalidad como consecuencia de la interacción entre diversos agentes socializantes, tales como familia, compañeros, medio escolar, medios de comunicación, etc. Además, se puede hablar en este punto de 3 tipos de familia, según las pautas o estilos de crianza: las familias autoritarias, permisivas y las participativas o democráticas.

A continuación, se comparten las características principales de los estilos de crianza:

| Autoritaria | Permisiva | Participativa |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • No expresan afecto a los hijos. • A la vez les exigen obediencia absoluta. • Comunicación aceptable. • Se relacionan a través del elevado control, un escaso vínculo y una obediencia no abierta al diálogo. • Bastante disciplina, la cual busca responsabilidad. | <ul style="list-style-type: none"> • No ejercen ningún control a los hijos. • Nivel de exigencia es muy bajo para los hijos. • Suelen ser bastante afectuosos. • Le permiten casi todo a sus hijos. | <ul style="list-style-type: none"> • Elevado control y exigencia. • Afecto y comunicación. • Los hijos suelen sentirse seguros y son autónomos. • Exigentes, pero sobre- exigiéndose ellos mismos. |

CUESTIONARIO 4

De acuerdo a lo leído, define con tus propias palabras lo que es afectividad.

- ¿Por qué se dice que la afectividad es la capacidad de vibrar interiormente?
- Escribe los 4 afectos que el libro propone, siguiendo a Cabanyes.
- Escribe los 6 aspectos o vertientes de la afectividad.
- Describe en breves palabras: ¿Qué tan afectivo eres? ¿Cómo es tu afectividad? ¿Cuáles son las principales manifestaciones de tu afectividad?
- ¿Por qué es importante la familia en la educación de los hijos?
- Escribe la influencia de tu padre en tu afectividad.
- Escribe la influencia de tu madre en tu afectividad.
- Escribe la influencia de cada uno de tus hermanos (si los tienes) en tu afectividad.
- Anota otras personas (parientes, amigos, profesores) que han aportado en la formación y educación de tu afectividad.

4. Las vivencias de la afectividad

Se profundizará ahora en las distintas vivencias o expresiones de la afectividad, debido a que la intención del libro es brindar distintos elementos para el trabajo en la afectividad, así como distintas herramientas para avanzar en la madurez afectiva. Es por esto que, se considera fundamental, conocer las distintas expresiones de la afectividad de manera que cada quien pueda comprender cómo las vivencia en su vida cotidiana.

a) Emoción

Una primera vivencia o expresión de la afectividad es la emoción, la misma que deriva de la palabra latina *emovere*, que significa agitación. Se trata de una conmoción interior generalmente brusca, aguda, rápida, espontánea y súbita que se produce en nuestro estado de ánimo y normalmente viene acompañada de manifestaciones de bastante relieve (taquicardia, sudoración profusa, dificultad respiratoria, etc.). Además, se caracteriza porque su duración es breve y escueta. Es decir, no dura mucho tiempo, como sí sería el caso del sentimiento.

Las emociones presentan síntomas físicos que generalmente están ausentes en el mundo sentimental, debido a que la emoción comporta una conducta motora que es esencialmente activa y sobreviene siempre por algo. Por ejemplo, entre las principales emociones tenemos al miedo, tristeza, ira, vergüenza y alegría. Asimismo, la emoción desorganiza la actuación vital, ya sea dificultándola, impidiéndola o no relacionándose directamente con ella.

Es necesario tener en cuenta que, por otro lado, las emociones nacen de un estímulo que contiene una referencia personal, o sea, de algo que se presenta como atractivo o amenazador y, de alguna manera, afecta a la persona o las personas, entidades u objetos que son como una extensión del propio yo. Así, por ejemplo, me emociono al ver un amigo que hace varios años no veo, me emociono cuando veo a mi equipo jugando, o me alegro si me encuentro con mi madre o con alguna de mis hermanas.

b) 2.4.2 Sentimiento

El sentimiento es otra importante manifestación de la afectividad. Se considera fundamental entender la diferencia con la emoción. Esto porque la palabra *sentimiento* deriva del latín *sentire*, que se traduce por la experiencia de sensaciones producidas externa o internamente, siendo percibidas a través de los sentidos. Así que es distinto sentimiento que sensación, siendo las sensaciones aquellas que pertenecen al campo senso-perceptivo y empiezan por un estímulo exterior mediante el cual se comprende el mundo representado por una serie de características; como configuración, conciencia de la misma y significación. Las sensaciones pueden ser neutras, mientras que los sentimientos pertenecen al campo de la afectividad y, por tanto, siguen los principios que rigen la vida emocional en fundamentación del plano de los estímulos a nivel interior o exterior.

Para profundizar en este interesante tema, se sigue a Rojas (2004), quien define el sentimiento como: “Un estado subjetivo difuso, que tiene siempre una tonalidad positiva o negativa” (p. 42). De esta manera, se deduce que el sentimiento es un estado subjetivo, porque la experiencia básica surge en el yo de una persona. Dicho yo es el centro en el que vienen a converger todos los elementos de la psicología: las percepciones, la memoria, el pensamiento, etc. No obstante, es difuso, porque la noticia recibida no es clara ni específica, sino vaga, etérea, poco nítida, de perfiles borrosos y desdibujados, en el que la persona no puede encontrar palabras para explicarlos.

Así que los sentimientos no son neutros. Por ello, se dice que tienen una tonalidad grata o molesta, y de una manera u otra son positivos o negativos, gratos o ingratos, de aproximación o de rechazo. El sentimiento es la forma habitual de vivir los afectos normales, aquellos que constituyen la vida ordinaria de cada persona. Además, se experimenta de modo paulatino, dura más tiempo que la emoción, y el correlato fisiológico es muy escaso o no existe. Por todo esto, el sentimiento recae más a nivel de la representación, la imaginación y el pensamiento, y en cuanto a su génesis no está muy claro. Se atisban distintas fuentes, pero ninguna se presenta como definitiva. Por otro lado, el sentimiento tiende hacia un objeto (aproximación) o se dirige en su contra (rechazo), presidido por un estado de ánimo.

Clasificación de los Sentimientos

En la siguiente tabla, tomada de Rojas (2004), aparecen los principales tipos de sentimientos que se pueden manifestar en la persona:

01. Según Max Scheler:

Sensoriales

Vitales

Psíquicos

Espirituales

02. Pasajeros y permanentes

03. Superficiales y profundos.

04. Simples y complejos.

05. Motivados e inmotivados.

06. Positivos y negativos.

07. No-éticos y patéticos.

08. Activos y pasivos.

09. Impulsivos y reflexivos

10. Orientativos y cognitivos.

11. Con predominio del pasado, del presente o del futuro.

12. Fásicos y arrítmicos

13. Gobernables e ingobernables.

A continuación, se hará una breve explicación de cada uno de los sentimientos anteriormente mencionados:

1. **Sensoriales:** son inmotivados, proceden del interior o interioridad personal, aunque pueden desencadenarse por los acontecimientos de la vida. También se expresan en una zona concreta del cuerpo, y a esto se refiere la persona cuando dice, por ejemplo: “Tengo un nudo en la garganta” o “tengo una opresión en el pecho, que no me deja estar tranquilo(a)”.
2. **Vitales:** son también inmotivados, pero se plasman somáticamente en toda la geografía corporal, de forma global y no localizada como en el anterior. Aquí la persona dice, por ejemplo, “he estado agotado durante todo el día”. Los sentimientos sensoriales y vitales se suelen manifestar unidos y son específicos de los desórdenes emocionales, principalmente las depresiones y los trastornos angustiosos.
3. **Psíquicos:** son motivados y son llamados del yo, por lo que tienen una razón, un fundamento, y son comprensibles, tienen sentido que se produzcan. Sin embargo, no presentan trastornos somáticos.
4. **Espirituales:** son trascendentes, es decir, que van más-allá de la realidad personal. Entra en un ámbito superior, ajeno a los planos físicos, medibles y convencionales.
5. **Sentimientos pasajeros y permanentes:** los primeros son aquellos en los que todo es transitorio y fugaz, respondiendo a un primer entusiasmo que pronto se desvanece. Por lo que en los segundos no existe ese aire fugaz y efímero. Por el contrario, suele faltar ese desbordante entusiasmo inicial, su génesis es más pausada, pero poco a poco se van haciendo más estables y duraderos, arraigándose con fuerza y persistiendo en una estabilidad progresiva.
6. **Sentimientos superficiales y profundos:** los primeros son aquellos que de alguna manera forman el entramado diario de nuestra vida cotidiana. Rozan nuestra intimidad, y son epidérmicos. Además, los segundos son lo contrario, porque calan dentro, se meten en la psicología y, de alguna manera, la conmueven, la alteran, la distorsionan.
7. **Simple y complejos:** en los primeros predomina un contenido recortado, elemental, claro y preciso. En los segundos se pueden combinar distintos tipos, lo que convierte la experiencia vivencial en algo *sui generis*, infrecuente, extraño y, por ende, difícil de expresar hacia fuera.
8. **Motivados e inmotivados:** el exponente de los primeros es la comprensión, porque buscan un motivo, un hecho real, una experiencia, un suceso vivido que justifique ese humor afectivo. Por el contrario, los inmotivados se dan especialmente en los niños y en los adolescentes que aún no tienen sedimentada su afectividad, la cual presenta oscilaciones inesperadas, casi inexplicables, raras, extrañas, y que hacen difícil su penetración comprensiva.
9. **Positivos y Negativos:** por ejemplo, alegría-tristeza, placer-displacer, tensión-relajación.
10. **No-éticos y patéticos:** en los sentimientos no-éticos el contenido es preferentemente intelectual y en los patéticos es puramente afectivo.

11. **Activos y pasivos:** en los activos se produce la necesidad de tomar parte y actuar en relación con el hecho vivido. En los pasivos domina el dejarse invadir y encontrarse instalado en una vivencia determinada.
12. **Impulsivos y reflexivos:** en los impulsivos es como si se activara un dispositivo en el instante en que se produce el cambio afectivo; dicho sentimiento lleva a la persona a realizar algo de manera intempestiva y sin reflexión. Mientras que en los reflexivos se produce una invitación al recogimiento y al análisis interior privado en un intento de comprender lo que ha sucedido y el porqué de su significado.
13. **Orientativos y cognitivos:** en los orientativos, se fragua una tendencia que corresponde a la elección de una trayectoria a raíz de los mismos, con el fin de buscar un derrotero adecuado al contenido. Por otro lado, los cognitivos están cargados de conocimiento, de comprensión y entendimiento.
14. **Sentimientos con predominio del pasado, del presente o del futuro:** en cada uno de ellos el factor del tiempo es primordial.
15. **Fásicos y arrítmicos:** ambos quedan definidos por un curso regular o irregular. Por ejemplo, los fásicos se producen de forma cíclica, periódica y se dan especialmente en los trastornos depresivos mayores. Mientras que los sentimientos arrítmicos se registran básicamente en los trastornos afectivos específicos.
16. **Gobernables e ingobernables:** también llamados esperados e inesperados. En los primeros la persona tiene capacidad para controlarlos y dirigir su rumbo. Sabemos que en los ingobernables sucede lo contrario, ya que pueden darse por dos motivos diferentes, ya sea porque ha sido imposible desde el principio dominarlos, dada su fuerza, el factor sorpresa, o una cierta predisposición que lo ha impedido, lo que no suele ser muy frecuente, o también porque no se ha sabido cortar a tiempo.

c) *El Estado de Ánimo*

Dentro del ámbito de la afectividad, se considera oportuno, dada su importancia en la dimensión psíquica y salud mental de la persona, profundizar en lo que es el estado de ánimo. Este puede entenderse como el humor o tono sentimental, agradable o desagradable que se mantiene por algún tiempo.

Es un estado, una forma de estar o permanecer, que expresa matices afectivos y cuya duración es prolongada, de horas o días. Cuando este tono se mantiene habitualmente o es el que predomina a lo largo del tiempo, se habla de humor dominante o estado fundamental de ánimo.

Echeverría (2011), afirma que los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual se actúa. Ellos se refieren a esos estados emocionales desde los cuales se realizan las acciones. Así que los estados de ánimo suelen tener una determinada valencia, o lo que es lo mismo, se suele hablar de buen y de mal estado de ánimo; activado o deprimido.

Existen distintos tipos de estado de ánimo:

- **Estado de ánimo disfórico:** caracterizado por un sentimiento desagradable. La persona manifiesta mal humor, soledad, tristeza, irritabilidad o ansiedad.

- **Estado de ánimo depresivo:** la persona manifiesta tristeza y apatía la mayor parte del tiempo. En muchas ocasiones es una señal de una futura depresión.
- **Estado de ánimo eutímico:** se encuentra dentro del rango normal del humor. Se caracteriza por la ausencia de un humor depresivo y de un humor elevado.
- **Estado de ánimo expansivo:** se caracteriza por una falta de control en la expresión de los sentimientos.
- **Estado de ánimo eufórico:** sentimiento elevado de alegría y bienestar acompañado de sentimientos de grandeza.
- **Estado de ánimo irritable:** susceptible al enfado.

d) Pasión

La pasión es otra manifestación de la afectividad de la persona que a veces es olvidada o marginada. La psicología contemporánea la equipara a la emoción y no es lo mismo, por ello, se aborda en este libro. Siguiendo a García (2010), se dice que la pasión surge cuando la atención del yo queda centrada en un determinado aspecto de la vida de la persona, es decir que su aparición no es voluntaria y, por tanto, este tipo de persona (apasionada) es la que tiene sentimientos fuertes que mueven a la acción en la dirección-positiva o negativa, en que está centrada la atención.

Para Vial (2016), las pasiones son similares a los sentimientos en cuanto a la duración temporal, y a las emociones en cuanto a la intensidad. Se manifiestan como un afecto muy vivo por una persona o cosa, que empuja constantemente en esa dirección. Asimismo, el control de la voluntad sobre estas manifestaciones emotivas es más débil, por lo que algunos sentimientos pueden transformarse en pasiones, si aumenta de intensidad.

e) Motivación

Otra manifestación de la afectividad es la motivación, así que se recurre a Rojas (2004), quien propone que las motivaciones son estados internos que mueven y empujan la conducta para que esta se dirija hacia un objeto determinado. De esta manera, se identifica la razón de ser del comportamiento, siendo albergada en la intimidad de una persona y que activan con eficacia al ser humano.

También los motivos hacen referencia a las fuerzas extrínsecas o intrínsecas que dinamizan y orientan la conducta hacia una meta inmediata, mediata o lejana. Por lo que, motivar es activar el comportamiento para que se dirija hacia un objetivo, el cual subyace a cada persona para que se anime a seguir la dirección trazada superando las dificultades que allí se presentan.

Se considera importante entonces reconocer el rol o lugar de la motivación para poner en marcha la voluntad. Rojas (1994), en su conocido libro *La conquista de la voluntad*, dice que:

Los agentes motivadores son los que ponen en marcha la voluntad y la hacen realidad, fácil, bien dispuesta, capaz de superar las dificultades, frenos y cansancios propios de ese esfuerzo. Motivación, por tanto, es ver la

meta como algo grande y positivo que podemos conseguir, pero desde la indiferencia no se puede cultivar la voluntad (p. 21- 22).

f) Ilusión

La ilusión es otra manifestación de la afectividad. Coloquialmente esta palabra es utilizada como sinónimo de deseos, esperanzas o sueños que se anhela ver satisfechos en la vida personal.

En psicología, la ilusión se define como un estado de ánimo caracterizado por el optimismo, la confianza en el buen resultado y el deseo de alcanzar un objetivo. De esta forma, su proyección se concentra en el porvenir, en donde se motiva constantemente para lograr determinado fin. En este sentido, es de esperar que la ilusión se convierta en la aspiración suprema para conseguir algo, y cuando esta es bien encauzada y encaminada, es decir, con un motivo noble, se convertirá en una de las fuerzas fundamentales en la vida. A este respecto, Rojas (2004), plantea que:

La ilusión es despertar cada mañana con ansias renovadas. Nos abre los ojos y nos permite enfocar la realidad desde el punto de vista más adecuado. Nos eleva sobre lo rutinario y nos da una panorámica del mundo en el que vivimos. Es la fuente de la alegría y el contento, y aleja el dolor y la tristeza. La persona con ilusiones es fuerte, rebosa vigor, está bien dispuesta para el auténtico amor y siempre tiene el ánimo presente (p. 63).

CUESTIONARIO 5

De acuerdo a lo leído en el libro, responde las siguientes preguntas:

- Escribe la diferencia entre emociones y sentimientos.
- ¿Qué es un estado de ánimo?
- ¿Qué es pasión?
- Con base a lo leído, ¿cómo definirías lo que es la motivación?
- Con base a lo leído, ¿cómo definirías lo que es la ilusión?

g) El Amor

Desde la mirada integral del ser humano que se reconoce como unidad bio-psico-espiritual, no se puede hablar de afectividad sin hablar de amor. La persona posee sentimientos, emociones, estados de ánimo, ilusiones, motivaciones, pasiones y capacidad de amar y ser amado. Es por esto que, cada persona, tiene la capacidad de entregarse y servir a los demás, de amar, de amarse a sí mismo y de relacionarse con la naturaleza.

Al hablar del amor, quizás se está ante la realidad más importante en la vida del ser humano. Sin embargo, es una palabra que además de tener múltiples significados, también estos han sido mal empleados.

Al respecto, Moya Corredor (2007) dice lo siguiente:

Dediquemos unos párrafos a salir al paso del mal uso del término amor, ya que hoy, con frecuencia, se aplica esta palabra para designar conductas que tienen poco que ver con el amor. Debe recuperarse el sentido original de la palabra, sin desvirtuarlo, aunque esto suponga ir contra corriente (p. 26).

Se constata que la persona humana ha sido creada para amar, es decir, es una necesidad de amar y ser amado en todo momento. El hombre no puede existir o ser feliz sin amor, por lo que su vida carece de sentido si no se encuentra con el amor, lo experimenta y lo hace propio. San Juan Pablo II (1979), en la encíclica *Redemptor Hominis*, comenta:

El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta, lo hace propio, si no participa en él vivamente (n. 10).

Pero, ¿qué es el amor? Rojas (2010), afirma que esta palabra deriva del latín *amor*, *-oris*, también *amare* por un lado y *caritas* por otro. En donde *amare* quiere decir “amar por inclinación o por simpatía”. También desde el griego la palabra amor tiene su acento en la expresión *Eros*, considerado el dios del amor en el mundo antiguo y que significa “profundo, oscuro, misterioso, sombrío y abismal”. Por ejemplo, en el mito griego Eros tenía originariamente tal fuerza que era capaz de unir los elementos constitutivos del mundo. Después, el mito se restringió al mundo humano, cambiando el significado a la unión de los sexos, siendo una representación plástica de un niño alado (rapidez) provisto de flechas. Así que, del *eros* griego, se pasa al *ágape* cristiano, que significa “convivir, compartir la vida con el amado”. En ambas hay un significado de amor: inclinación, tendencia a adherirse a algo bueno, tanto presente como ausente.

En el idioma castellano se encuentra un sinnúmero de sinónimos, tales como querer, cariño, estima, predilección, enamoramiento, propensión, entusiasmo, arrebató, fervor, admiración, efusión y reverencia. Pero en todas hay algo que se repite, es decir, se aprecia una constante, la cual es la tendencia hacia alguien. Esta tendencia, que tiene la persona, hace desear una compañía, un encuentro con el otro y una donación personal. Burgos (2009), define el amor como “querer el bien

de otra persona” (p. 286). Es la tendencia a la comunión con el otro, buscando su bien, su felicidad y plenificación personal. A este respecto, Olivera (2007) profundiza diciendo que:

El amor genuino, el amor interpersonal, es atracción y decisión de donar y acoger al otro, para que crezca la vida y la otra persona exista aún más. Por eso, el amor crea al amado, permite conocerle profundamente y descubrir sus potencialidades, más aún, capacita para que esas potencialidades se transformen en realidades (p. 19-20).

Parafraseando al mismo autor, el amor es sentir o comprometerse, donarse, querer y afirmar al otro como digno, único e irrepetible. Sin embargo, esto se puede generar de múltiples maneras y formas en la vida cotidiana. Desde un punto de vista afectivo, el amor es considerado tradicionalmente una pasión que es moralmente neutra porque depende del fin al que se dirija, siendo el amor el gozo del bien alcanzado. No obstante, esto depende del fin al que cada cual está orientado; un verdadero bien, como son los hijos, la esposa, los amigos, etc., o un bien aparente, como una mujer casada, etc. A continuación, se enunciarán algunas manifestaciones del amor:

Amor de amistad: es la relación de amistad o simpatía que se produce hacia otra persona, lo que supone un determinado nivel de entendimiento y comprensión entre las partes implicadas. Laín (citado por Rojas, 2010), la define como: “Una peculiar relación amorosa que implica la donación de sí mismo y la confianza: la amistad queda psicológicamente constituida por la sucesión de los actos de benevolencia, beneficencia y confianza que dan su materia propia a la comunicación” (p. 22). Esto quiere decir que todos los seres humanos están invitados a abrirse a la amistad con distintas personas, puesto que la misma es un aspecto o dimensión del amor.

Asimismo, Rojas (2009), afirma que la amistad es un sentimiento positivo entre dos personas que se inicia a través de una simpatía y estimación mutua. Pero, ¿qué significa esto? Que la amistad es un estado afectivo, interior y subjetivo que nos empuja a buscar a esa persona, por lo que se produce como una especie de magnetismo o atracción que conduce con frecuencia a estar con ella, a dialogar y compartir.

La simpatía es una sintonía recíproca, un estar en la misma onda o frecuencia. Esas dos personas, a medida que se van conociendo, descubren que existen unos lazos. Estos pudieran ser tenues unas veces y fuertes en otras, pero el respeto es una de las principales columnas de la amistad. El respeto implica atención, amabilidad, aceptar ideas diferentes a las propias, afecto y consideración. Saint Exupéry (1939), en su libro *Tierra de hombres*, afirma que: “La amistad no es mirarnos el uno al otro, sino mirar juntos en la misma dirección” (p. 324).

Amor entre padres e hijos (entre familiares): es el amor que se manifiesta entre los padres e hijos, hermanos y demás familiares. Este amor está orientado a las personas más cercanas a nosotros, en primer lugar, al núcleo familiar y también al resto de familiares y amigos, vecinos y compañeros del colegio y del trabajo. Aquí podemos notar en cada una de estas relaciones que la vibración amorosa será de intensidad distinta, según la cercanía o alejamiento que exista en la misma.

Amor al prójimo o fraternal: es también llamado como amor universal o caridad con el prójimo. Es el amor y respeto por los demás, empezando por los más

cercanos o también llamados prójimos, entendiendo que todo ser humano es mi hermano, y que somos invitados a vivir el amor con los próximos. Este amor es universal y amigable.

Amor erótico, sexual o conyugal: la persona humana necesita entregarse, darse a conocer y amar de una manera más profunda y total. Siendo este amor el que incluye a la persona como unidad inseparable (alma, cuerpo y espíritu), por lo que la persona necesita decir y expresar todo (hasta lo más íntimo) en la confianza de que el otro va a comprenderlo y aceptarlo tal y como es. Por esta razón hay una confianza absoluta que permite y exige abrirse del todo, y requiere también recibir al otro como esa absoluta confianza en sus tres dimensiones.

Amor a Dios: en este caso, para el creyente, Dios es el centro y sentido de su vida. Es decir, es el Ser Supremo que crea al hombre por sobreabundancia de amor y también le invita a vivir en comunión con él y sus semejantes. De esta forma, el hombre está invitado a ser feliz, viviendo el amor sin límites como Dios lo hace.

Amor a sí mismo: consiste en aceptarse y valorarse integralmente como don único e irrepetible; creado a imagen y semejanza de Dios. También se trata de quererse, apreciarse y amarse tal como uno es, que se traduce en querer y amar cada uno de los aspectos de mi persona, mi historia personal, mi familia, mi físico, etc. En este contexto, el tema de la aceptación personal es crucial para avanzar en el desarrollo integral y en la realización personal.

h) Comunicación y la comunicación de las existencias

La comunicación es un medio, un canal de expresión de emociones, sentimientos, afectos y estados de ánimo. Por ello la importancia de incluirlo en este capítulo. Ante todo esto, ¿qué es la comunicación? La comunicación humana consiste, fundamentalmente, en transmitir cierta información de una persona a otra. No es una referencia hacia una comunicación profunda, sino simplemente de una comunicación cotidiana y normal. Por otro lado, hay que decir que no solo existe la comunicación cotidiana de información, sino que es clave reflexionar sobre la necesidad que tiene el ser humano de “comunicar” su ser más profundo en medio de sus vivencias, experiencias y valores. En ese sentido, existen distintos tipos y niveles de comunicación.

La comunicación se lleva a cabo principalmente a través del lenguaje verbal en todas sus formas: oral, es decir, por medio de la palabra, escrito o a través de otros símbolos. Gracias a la palabra, yo puedo hacer partícipe de mi interioridad a otra persona. Por otro lado, cuando se habla de lenguaje, se refiere a un concepto amplio, que abarca un campo más extenso, como los gestos y otras formas de expresión. Además, hay quienes hablan del metalenguaje o lenguaje corporal, orientado al lenguaje de nuestro cuerpo, con nuestros gestos, utilizando el cuerpo, las manos, la mirada, etc.

La comunicación gestual transmite mejor las emociones. Esto quiere decir que en un sentido es más rápida que la verbal, siendo sus matices de intimidad inefables. Por ejemplo, cuando se dice que un abrazo, un beso, una caricia, dicen más que mil palabras, es porque trasladan nuestras vivencias de un modo imposible

de decir o explicar con palabras. Así mismo, la meta del lenguaje es la comunicación y mediante el lenguaje y la comunicación, se enriquecen las relaciones humanas y sociales, se crece y concreta las características de sociabilidad, la capacidad de relacionarse con los demás y se aspira también a una comunicación profunda y existencial. Por lo que el lenguaje es importante para la humanización de las personas, para el enriquecimiento de la comunidad o familia. Cada sociedad, cada comunidad necesita del lenguaje para crecer como grupo humano.

Hay dos aspectos fundamentales que se unen en el lenguaje desde el punto de vista de la comunicación: lo que dice y cómo se dice. ¿A qué hace referencia esto? A que en todo proceso comunicativo el mensaje es sumamente importante, sea cual sea el nivel al que se transmita: cotidiano, más o menos superficial, vivencial o experiencial, intelectual, espiritual, etc. A esto se le suma la forma cómo se dice, es decir, la forma de comunicar. Esta forma de comunicar puede adecuarse a ciertos estilos: agresivo, pausado, pedante, pasivo, asertivo, y afectado, etc. Este estilo es percibido externamente por el otro desde quien lo usa a partir del tono, así como la riqueza o pobreza de vocabulario, el uso de muletillas y jerga, o el volumen de voz.

Teniendo en cuenta todo esto, entonces ¿qué es la comunicación existencial? El hombre es un ser para el encuentro, la comunión, el amor y la comunicación. Por lo que no puede vivir solo, está inmerso en el dinamismo del encuentro y la comunión. Al ser persona, el ser humano está abierto a la comunicación, en capacidad para escuchar, responder, y dialogar. Además, el anhelo más profundo de su naturaleza es la comunión personal, es decir, anhela el amor, anhela la comunión y la comunicación existencial.

Se recomienda profundizar este tema recurriendo al libro *la comunicación de las existencias* de Ignace Lepp (1964). En este se afirma que la comunión es una aceptación del llamado que el Otro le hace al Yo, así como una aceptación del llamado que el Yo le hace al Otro. Implica entonces reconocer, además, que el Otro y el llamado del que es mensajero son uno solo: que respondiendo a su llamado se aceptó su propia persona. Es evidente en este sentido que realizar una auténtica comunión existencial no es cosa fácil, no se trata únicamente de establecer un acuerdo de pensamientos y actos, sino que se trata de realizar una unión entre la vida interior del yo y la vida interior del otro. También, el “nosotros” que resulta del encuentro del Yo con un Tú, no es simplemente la suma de dos, sino que posee una realidad propia, en donde el Yo y el Tú encuentran en ella lo que ni el uno ni el otro poseen de forma aislada.

CUESTIONARIO 6

De acuerdo a lo leído en el libro, responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo defines el amor?
- ¿Qué obstáculos personales encuentras para vivir la amistad?
- ¿Cómo te va en tu vivencia de amor a los semejantes o amor universal?
Realiza una breve evolución de lo positivo y las cosas por mejorar.
- ¿Cómo es tu relación con Dios amor? ¿Eres amigo de Él? ¿Qué tanto lo amas? ¿Qué necesitas mejorar? Escribe al final algunas tareas o resoluciones.
- ¿Qué elementos positivos descubres en tu comunicación?
- ¿Qué elementos negativos descubres en tu comunicación?
- De acuerdo a lo leído, ¿cómo defines la comunicación de las existencias?
- Piensa en algunas resoluciones o tareas para buscar y vivir una mejor comunicación existencial y qué podrías hacer para conseguirlo.

i) Relaciones Sociales y Asertividad

Las relaciones sociales y la asertividad son una expresión de la afectividad, por esto la importancia de abordarlo en este libro. Moya (2007), afirma que:

El hombre necesita de los demás para venir al mundo, y para subsistir durante bastantes años de su existencia. Después, necesita también de los otros para su educación. De igual modo necesita de otros para crecer en un ambiente humano, es decir, acogedor, afectuoso, familiar: necesita de un hogar. También necesita de los demás para adquirir conocimientos de las realidades humanas y espirituales (p. 81).

La persona humana no solo está invitada a relacionarse con los demás porque necesita de ellos, sino porque es un ser para el otro, para la entrega y la comunión. En ese contexto, se afirma que las relaciones sociales e interpersonales son el verdadero escenario de la existencia humana, como plantea Yepes (2003), en sus *Fundamentos de Antropología*. Al ser un ser en relación, constitutivamente dialogante, sin los demás, se frustraría, porque no tendría destinatario: su capacidad de dar estaría frustrada. Por todo ello es que se considera fundamental que todo ser humano desarrolle y despliegue distintas habilidades sociales, tales como: empatía, inteligencia emocional y asertividad, entre otras.

¿Qué es la empatía?

Es la capacidad y habilidad de darse cuenta lo que la otra persona piensa, siente y vive. Es ser capaz de pensar y sentir con el otro: lo que coloquialmente se dice como “ponerse en los zapatos del otro”. Distintos teóricos afirman que esta habilidad es aprendida y que todos los seres humanos son potencialmente capaces de adquirirla.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad de manejar las emociones propias, influir en la de los demás y desarrollar adecuadas relaciones sociales. Cada persona está invitada a conocer y encausar sus emociones, a vivir el señorío de sí y maestría personal en su afectividad, y particularmente en su esfera emocional. Si la persona conoce y maneja sus emociones va impactar positivamente en la afectividad de los otros y por tanto desplegar adecuadas relaciones sociales.

¿Qué es la Asertividad?

Es la habilidad de decir las cosas en el momento oportuno y de la mejor manera. Es la capacidad de afirmar sus ideas, opiniones y derechos con sinceridad y libertad. Existen tres estilos de personas: las personas agresivas, las sumisas y las asertivas. A continuación, se explicarán algunas características de estos tipos de personas.

Persona agresiva:

Es la que defiende en exceso los derechos e intereses personales sin considerar la de los demás.

- Levanta la voz, incluso puede recurrir a insultos y amenazas.
- Piensa que solo él importa, que no interesa lo que el otro piensa y siente.
- Se sitúa en términos de ganar-perder.
- Se le percibe ansioso y con sentimientos de soledad, incompreensión, culpa y frustración.
- Con baja autoestima o pobre valoración personal.

Persona sumisa:

- Es la que no defiende los derechos e intereses personales. Respeta a los demás, pero no a sí mismo.
- Habla con un volumen bajo, incluso poco fluido con vacilaciones, silencios y muletillas.
- Piensa que lo que él sienta, piense o desee, no importa. Importa lo que el otro siente, piense o desee.
- Se percibe culpable e impotente. Con baja autoestima o pobre valoración personal y pérdida del aprecio de las demás personas.

Persona asertiva:

- Conoce sus propios derechos y los defiende, respetando a los demás llegando a un acuerdo y viviendo el hábito de “ganar-ganar”.
- Se comunica de manera fluida sin muletillas ni silencios.
- Se muestra seguro y expresa sus sentimientos de manera adecuada tanto los positivos como los negativos.
- Adecuada autoestima o valoración personal.

CUESTIONARIO 7

De acuerdo a lo leído en el libro, responde las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante las relaciones sociales en tu vida cotidiana?
- ¿Qué es la empatía?
- ¿Qué tanto la vives de 0 a 10? (Califíquese de 6 en adelante si normalmente es empático)
- ¿Qué medio concreto o resolución puedes escribir para avanzar en la empatía?
- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- ¿Qué es la *asertividad*?
- Escribe tres medios, tareas o resoluciones para avanzar en la asertividad en tu vida cotidiana:

La Persona Asertiva:

1. Sabe decir “no” o mostrar su postura hacia algo.
 - 1.1. Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.
 - 1.2. Expresa un razonamiento para explicar o justificar su postura, sentimientos, y petición.
 - 1.3. Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos y demandas del otro.

2. Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque.
 - 2.1. Expresa la presencia de un problema que le parezca debe ser modificado.
 - 2.2. Sabe pedir cuando es necesario.
 - 2.3. Pide clarificaciones si hay algo que no tenga claro.

3. Sabe expresar sentimientos.
 - 3.1. Expresa gratitud, afecto y admiración.
 - 3.2. Expresa insatisfacción, dolor y desconcierto.

Tomado de: Castanyer, O. (2007). *La Asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Tarea práctica

Escoge una de las actitudes o comportamientos escritos por Castanyer y escribe en tu cuaderno cómo lo vas a desplegar o practicar en los siguientes días.

BIBLIOGRAFÍA

- Burgos, J. (2009). *Antropología: una guía para la existencia*. Madrid: Ediciones Palabra.
- Cabanyes, J. (2012). *La Salud Mental en el mundo de hoy*. Pamplona: Eunsa.
- Castanyer, O. (2007). *La Asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Echeverría. (2011). *Ontología del Lenguaje*. Chile: J.C. SAÉZ Editor.
- Fuentes, M. (2009). *Educación de la Afectividad*. San Rafael: Verbo Encarnado.
- García-Morato, J. (2010). *La Razón y los Afectos en La Salud Mental y sus cuidados*. Pamplona: Eunsa.
- Jiménez, A. (2008). *Quiero y puedo acrecentar mi inteligencia emocional*. Bogotá: Paulinas.
- Lepp, I. (1964), *La Comunicación de las existencias*. Buenos Aires: Ediciones Carlos Lohlé.
- Moya, J. (2007). *Amor Sexualidad y Familia*. Baracaldo: Grafiti Ediciones S.L.
- Pieper, J. (2010). *Las Virtudes Fundamentales*. Madrid: Rialp.
- Polaino, A. (2010). *La Salud Mental y sus Cuidados: Persona y Familia*. Pamplona: Eunsa.
- Polaino, A y Del Pozo, A (2007). *Fundamentos de la psicología de la personalidad: El Desarrollo de la personalidad en el niño y adolescente*. Pamplona: Instituto de Ciencias para la Familia. Universidad de Navarra. Ediciones Rialp, S.A.
- Rojas, E. (2010). *El Amor Inteligente, Corazón y Cabeza: Claves para construir una pareja feliz*. Madrid: Planeta.
- Rojas, E. (2004). *Los Lenguajes del Deseo: Claves para orientarse en el laberinto de las pasiones*. Madrid: Planeta.
- Rojas, E (1994). *La Conquista de la Voluntad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
- Rojas, E. (2009). *Amigos, adiós a la soledad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
- San Juan Pablo II (1997). *Carta Encíclica Redemptor Hominis*.
- Saint-Exupéry, A. (1939). *Tierra de Hombres*. Francia: Editions Gallimard.
- Sarráis, F. (2015). *Afectividad y Sexualidad*. Pamplona: Eunsa.
- Yepes, Aranguren, J. (2003) *Fundamentos de Antropología*. Pamplona: Eunsa.
- Vial, W. (2016) *Madurez psicológica y espiritual*. Madrid: Palabra.

3. LAS DISTORSIONES DE LA AFECTIVIDAD Y RECURSOS PARA CRECER EN MADUREZ AFECTIVA

La persona humana está invitada a la madurez psicológica e integral, de manera que pueda lograr una vida plena y feliz. Se trata entonces de permitir, mediante la gracia de Dios, una reconciliación personal que garantice la armonía y maestría personal en lo corporal, lo psicológico, lo espiritual, lo intelectual, lo afectivo y lo volitivo.

En este capítulo, se abordará en primer lugar distintas distorsiones afectivas o desordenes emocionales, para luego proponer distintos recursos psico-espirituales que ayuden en su proceso de madurez afectiva.

1. Heridas Afectivas

En la vida e historia de cada persona puede haber distintos hechos o acontecimientos que influyen en el desarrollo y vivencia de la afectividad, que no necesariamente se buscan -tal vez por la corta edad, ingenuidad, impulsividad e inconsciencia-, sino que simplemente surgieron. Además, en dichos acontecimientos, juega un papel fundamental los padres o cuidadores. Por ejemplo, Sarráis (2013), explica cómo la adecuada conjunción de cariño y normas estables, crea el ambiente educativo más favorable para la educación de la madurez.

La familia es la primera escuela de amor y afectividad, en la que se reconoce el rol fundamental de los padres en la educación de la afectividad de los hijos. Ellos son los primeros invitados a educar integralmente, incluyendo una educación de los sentimientos. Sin embargo, los padres no necesariamente están formados para educar la afectividad de sus hijos y, como consecuencia, hoy se puede ver una ausencia emocional por parte de los padres. Esto porque muchos están dedicados a trabajar y trabajar en busca de los recursos económicos necesarios para el sostenimiento del hogar, descuidando la responsabilidad de prestar un poco más de atención a los quehaceres de sus pequeños. Además, se constatan problemas de comunicación entre los padres, o de los padres con los hijos; infidelidad conyugal; abuso emocional de padres a hijos; sobreprotección, etc.

Al revisar la propia historia personal, el ser humano descubre distintos hechos y acontecimientos que influyen en la vida actual y que marcaron la afectividad. Sin embargo, el primer paso para sanar estas heridas es invitar a la persona a madurar integralmente como unidad bio-psico-espiritual. Dicha madurez implica un conocimiento personal, una aceptación y reconciliación de la historia personal que busque vivir el instante presente con libertad interior. Esto es debido a que no podrá cambiar el pasado, ni dominar los acontecimientos que sucederán en el futuro, pero sí podrá aceptarlos, planearlos y ponerlos en manos de Dios.

Además, es importante tener en cuenta que si bien no necesariamente las cosas van a salir como se las planifica, lo único que nos pertenece es el momento actual, y solo en este se establecerá un auténtico contacto con la realidad. Es decir, se podrá vivir una actitud de aceptación y de reconciliación frente al pasado, para, de esta manera, vivir con libertad el instante presente.

De acuerdo a lo anterior, Rojas (2011), afirma que: “El hombre maduro es aquel que ha sabido reconciliarse con su pasado. Ha podido superar, digerir e incluso cerrar las heridas del pasado. Y, a la vez, ensaya una mirada hacia el futuro prometedor e incierto” (p. 203).

¿Qué son entonces las heridas afectivas?

La palabra *herida* viene del griego *tráumatus*, que quiere decir *traumatizar*. Desde la terminología griega, esta palabra se entendía como el hecho de causar una herida física o psicológica. Luego, con el paso del tiempo se empezó a utilizar también la palabra *trauma* para referirse al aspecto psíquico (mental, psicológico y emocional) y *traumatismo* para el aspecto físico (golpe fuerte o fractura). Por otra parte, según la Real Academia Española (RAE), una herida es: “aquello que aflige y atormenta el ánimo”.

En ese sentido, una herida afectiva es un choque o golpe en la afectividad de la persona, el cual produce un daño duradero en todas sus dimensiones. También, dicha herida o trauma aflige, duele y atormenta el ánimo o psiqué de la persona. Se habla entonces de un hecho o acontecimiento en la vida o historia de la persona, que produce dolor y sufrimiento.

Por ello, se aconseja que las heridas afectivas se vayan trabajando poco a poco, siendo necesario además, hacer un esfuerzo consciente por conocerlas e identificarlas, para facilitar su comprensión y reconciliación de las mismas. Sin embargo, no es extraño que ciertas heridas o problemas por reconciliar se conviertan en un obstáculo para la vivencia de la virtud y de la maestría personal. De ahí viene la importancia de comenzar dicho proceso de aceptación, perdón y reconciliación. Adicionalmente, es muy recomendable solicitar ayuda profesional, especialmente cuando las heridas por reconciliar son de particular gravedad.

CUESTIONARIO 8

De acuerdo a lo leído en el libro, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las heridas afectivas?
- De acuerdo a lo leído, ¿cuál es la herida afectiva que en este momento necesitas trabajar? ¿porque?
- ¿Qué medios o tareas concretas vas a poner para empezar tu camino de reconciliación de dicha herida?

2. ¿Qué es la inestabilidad afectiva?

Corresponde a la variación frecuente de emociones y sentimientos sin razones de peso, como señala Fuentes (2010), en su libro *Educación de la afectividad*. Se abordará el problema de la inestabilidad de las emociones y afectos, es decir, cuando el ánimo varía muy rápido, o el humor es muy cambiante e inestable.

Analizando un poco el contexto, no es raro que actualmente se viva bajo el imperio de lo emocional. Debido a que un rasgo del hombre contemporáneo es la inestabilidad afectivo-emocional, quien está poco acostumbrado a regirse por sus criterios o su razón, y esto se traduce en la costumbre de responder desde lo que se siente, desde lo emocional. Por lo que actualmente parecerá que solo importa lo emocional o sentimental. Así que, sin reflexionar si es adecuado o dañino, se plantea que lo importante es sentirse bien más allá del bien o del mal, es decir, más allá de lo moral y de lo ético.

Hoy en día no es raro que se acuda a sucedáneos o drogas que conduzcan a una respuesta falsa y reductiva. Por ejemplo, hablando sobre el dolor; es claro que a ninguna persona le gusta sufrir o sentir dolor. Sin embargo, hay que decir que el dolor no es malo, porque tanto este como el sufrimiento, hacen parte de la vida humana. Por tanto, sería muy bueno que todos aprendan a asumir y aceptar los sufrimientos como parte de su existencia e, incluso, como una pedagogía para crecer en amor, entrega y donación.

En este contexto, este tema es difícil de ser abordado por la falta de conocimiento personal y control emocional. Generalmente las personas no tratan de entenderse a sí mismas, no saben qué están sintiendo, qué están pensando y, por ende, se huye del dolor, inconscientemente, para seguir siendo presa de las emociones. Por ejemplo, cuando se está frente a alguien con una personalidad fluctuante, pasa constantemente y con relativa facilidad del entusiasmo al desaliento, de las “cumbres” a los “pozos”, de las euforias a los enojos. De esta manera, se puede observar que su personalidad es altamente emotiva porque, precisamente, las emociones son las que controlan sus estados anímicos. Además, es un hombre cuyo hilo histórico se llama capricho, engreimiento y mimo, por lo que los cambios en las emociones suelen observarse en poco tiempo o, a veces, a raíz de un simple episodio, en forma explosiva, súbita y no gradual. Por ejemplo, la negación de un capricho, una noticia contradictoria, etc., son casos que pasan de la euforia al abatimiento, manifestando así una personalidad infantil, es decir, suelen comportarse como los niños que brincan con un regalo pero, en cuestión de minutos, patalean ante un reto.

CUESTIONARIO 9

De acuerdo a lo leído en el libro, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la inestabilidad afectiva o emocional? ¿Cómo la defines?
- Evalúate de 0 a 10, ¿qué tan inestable eres? De 6 para arriba, pudieras ser inestable emocionalmente.
- ¿Conoces las causas de tu inestabilidad afectiva? Escríbelas.
- ¿Qué consecuencias en tu vida personal genera la inestabilidad afectiva?
- ¿Qué vas a hacer para trabajar tu inestabilidad afectiva? Anota 2 resoluciones o tareas.

3. Dependencia Emocional

La dependencia emocional muchas veces empieza con la pérdida de norte sobre la existencia, cuando la persona no se sabe para qué existe, o cuál es el sentido de la propia vida. Además, surge esta dependencia cuando, en ocasiones, se busca el amor o cariño de una manera desordenada, mientras que se exige ser el centro del mundo o pretender tener toda la atención de las personas que se encuentran a su alrededor. Pero, ¿qué es la dependencia emocional o afectiva?

Distintos autores definen la *dependencia emocional* como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, las cuales buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. Por ejemplo, el dependiente tiene una carencia o vacío, una herida afectiva y, por tanto, sin percatarse, reclama afecto, cariño y valoración. Dichos reclamos se llaman también demandas de afecto o atención, pero muchas veces no son conscientes, es decir, la persona no se da cuenta de sus reclamos porque busca desesperadamente llenar dichas carencias en su relación con otras personas, pero no logra darse cuenta que está apegada a ellas. Por esta razón, el dependiente emocional o afectivo quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella. También será quien llamará continuamente a su pareja al trabajo, le pedirá que renuncie a su vida privada para estar más tiempos juntos, demandará de ella atención exclusiva y todavía le parecerá insuficiente, etc. Por lo que no se debe perder de vista que el motivo subyacente no es la posesión o el dominio, sino la tremenda necesidad afectiva de estas personas. Así que, en cualquier caso, es comprensible la sensación de agobio que produce en sus parejas o amigos.

También es necesario percatarse que la persona dependiente puede magnificar o exagerar el hecho de ser querido. Pero esta forma enfermiza no es amor, sino una adicción psicológica. Esto porque es cierto que un amor auténtico no es adictivo, no posee, ni destruye la identidad del otro y, por tanto, para amar hay que ser libres, porque si uno no se tiene a sí mismo, no puede darse a los demás. Por lo que, en estos casos, la necesidad de pareja, del amigo o hijo, es realmente una dependencia como se produce en las adicciones, sintiendo frecuentemente la pareja una sensación de invalidez o saturación en ausencia de su espacio personal.

Por esta razón, el sentimiento de dependencia es una forma de esclavitud. De esta manera, la persona dependiente es esclava de los sentimientos con los que el “otro” adorna su ser, además sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, aunque sí lo atenúan. Estas personas están tan poco acostumbradas a quererse y a ser queridas, que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella, por lo que persisten en la relación por muy frustrante que pudiera ser.

Pero, ¿cómo surge la dependencia? Las dependencias pueden surgir por una combinación de factores. En primer lugar, está la pobre valoración de sí mismo

y la búsqueda de sentido de vida, debido a que, si no me valoro o percibo que no me valoran, tiendo a buscar esa valoración en otro lado. Su pobre estima de sí y la elección frecuente de parejas explotadoras, conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación. Es decir, tienden a soportar desprecios y humillaciones, siempre pensando que con esto se preservará la relación. En este sentido, pueden sufrir maltrato emocional y físico, porque observan continuamente cómo sus gustos e intereses son relegados a un segundo plano, en donde renuncian a su orgullo o a sus ideales para complacer el inagotable narcisismo de sus parejas.

Además, necesitan excesivamente la aprobación de los demás a medida que el vínculo es más relevante. Por lo que se presenta cierta preocupación por “caer bien” en todo momento. De esta manera, se observa una necesidad obsesiva, en donde se genera rumiaciones (pensamientos nocivos que no dejan de rondar por las cabezas, aparecen una y otra vez, generando tristeza, frustración, ira, etc.) sobre su aceptación por un determinado grupo, así como empeños por tener una buena apariencia, demandas de atención y afecto.

Por otro lado, una persona que no se perciba valiosa a sí misma, buscará a alguien que constantemente pudiera reconocerle o adularle, en donde la falta de estima de sí, de sentido de vida y concepto negativo de sí mismo, conllevarán al desarrollo de una dependencia emocional. Así que quien depende del otro se niega la posibilidad de amarse a sí mismo y, por ende, lógicamente, no se puede amar a uno mismo si uno nunca ha sido adecuadamente amado ni valorado por las personas más importantes en su vida.

También es preciso aclarar que, es tan poco el amor que se tiene alguien que depende de otro que, a pesar de lo autodestructiva que es la relación o el enorme sufrimiento que pudiera causar, no es capaz de renunciar a la misma, estando como consecuencia dispuesto a tolerar hasta la mayor de las humillaciones a cambio de no perder a la persona. Asimismo, la persona apegada se estanca, a tal punto que se olvida de sí mismo y no es capaz de asumir su propia vida, por lo que utiliza el apego como una fuente de seguridad. De esta forma y, siguiendo la idea que el amor se refracta siempre en lo que somos, si una persona no se quiere a sí misma, proyectará ese sentimiento y pensará que nadie más podrá quererla y, por tanto, se generará un miedo al desamor (carencia afectiva), la cual se transformará en necesidad de ser amado.

CUESTIONARIO 10

De acuerdo a lo leído en el libro, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la dependencia emocional?
- ¿Cuáles pueden ser las distintas causas de la dependencia emocional?
- ¿Vives o has vivido dicha dependencia emocional? ¿De qué manera? ¿Con quién?
- ¿Vives tan solo algunos rasgos o características de la dependencia? ¿Cuáles? Escríbelos por favor.
- Ahora piensa en algunas tareas o resoluciones para trabajar dichos rasgos o dependencia.

4. ¿Qué es el engreimiento?

Es el mal hábito que conduce al ser humano a hacer siempre lo que le provoca y le gusta; regido por el subjetivismo y sentimentalismo. Por tanto, se convierte en el centro del mundo o medida de todas las cosas. El engreído o caprichoso mira la realidad desde sus emociones y sentimientos, desde lo que le gusta y desde lo que le provoca. Es por esto que se olvida de la verdad y objetividad, incluso que de pronto no posee toda la verdad, o simplemente se olvida que existen otras personas, otras opiniones, otros gustos, otras emociones y sentimientos tan válidos e importantes como los propios.

El engreído o caprichoso no solo mira la realidad desde su perspectiva, sino que se aferra a ella. Por ello, es subjetiva o subjetivista. Rojas (1994), afirma que el caprichoso “no está dispuesto a renunciar a los deseos inmediatos, no tiene hábito para los esfuerzos concretos y frecuentes, lo quiere todo en el momento. No sabe negarse a nada” (p 207). Así que el engreído vive apegado a sus proyectos, gustos, mimos, planes. Como consecuencia, le cuesta mucho obedecer, le cuesta mucho cambiar de opinión o hacer lo que otros dicen y opinan. En ese sentido, hay que decir que reduce su vida a sus mimos y caprichos. Se erige como la norma para los demás.

El engreído se siente mal, se indispone cuando las cosas no salen como él mismo quiere, incluso le da mucha rabia, se pone furioso o furiosa. Además, no soporta renunciar a sus gustos, no es capaz de renunciar a “sus planes”, sino que sufre porque la realidad no es como él pensaba o, siente dolor cuando observa que los demás no hacen lo que él quiere. Es de esperarse entonces que, cuando no se hace lo que él dice o no piensan lo que él piensa, entonces pone “mala cara” o “hace caritas”, se queda callado, se recluye en el cuarto, cancela una reunión, no va a una cita, no quiere estudiar, deja de participar normalmente del grupo en el que está, etc. Es decir, se deja llevar por sus caprichos, se deja llevar por su actitud engreída. Adicionalmente, se muestra susceptible o especialmente sensible con todo el mundo por esa razón: “No se hizo lo que yo quería”; “no me dan la atención que yo merezco”; “no me dan el cariño que yo necesito”; “no me dan el lugar que yo merezco”. Por consiguiente, todos lo que están a su alrededor, son los que pagan los platos rotos o soportan los maltratos, el malgenio, la rabia, los insultos, mala cara, etc.

¿De dónde surge el engreimiento o capricho?

Esto no surge de golpe, sino poco a poco. Aunque tampoco de forma momentánea, ni de hoy para mañana, sino que existen distintos factores o causas; errores en la educación por parte de los padres, sobre todo, si ha existido una sobreprotección excesiva, el consentimiento de absolutamente todo cuando se es pequeño, la falta de motivación para tener pequeños objetivos de lucha y, muchas veces, el mal ejemplo de los padres. Otro factor es seguir la ley del mínimo esfuerzo

para las tareas escolares, la falta de generosidad en el día a día en la familia, la inapetencia, la pereza, la indolencia para tener orden en las cosas que se utilizan habitualmente, y un largo etcétera.

En este sentido, es fundamental lo que se aprende de niños y preadolescentes. Si no se ha tenido límites claros, si se ha hecho siempre lo que le gusta o provoca, o si se ha hecho siempre lo que se quería al punto de manipulación, pues ahí existe un engreimiento y capricho galopante.

El gran problema es que el caprichoso no sabe bien qué es lo que quiere y no está educado en el valor de la renuncia. El engreído y caprichoso vive según la famosa ley del gusto-disgusto. Es decir, hace lo que le da la gana, no importa si hay valores, principios, normas. Esto porque la norma es él mismo; este gusto-disgusto está relacionado con la ley del mínimo esfuerzo.

CUESTIONARIO 11

De acuerdo a lo leído en el libro, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el engreimiento o capricho?
- ¿Cómo se manifiesta en tu caso o en tu vida?
- ¿Cuál crees es la causa o las causas del engreimiento en tu caso?
- Escribe 2 o 3 resoluciones o tareas para enfrentar el engreimiento.

5. La Ira

Para abordar este tema, se acude a Fuentes (2010), quien señala que la ira:

Es una reacción del apetito de lucha (o irascible) frente a una amenaza; esta pasión no es otra cosa que una reacción de orden biológico y psíquico, por el cual el organismo vivo se defiende. De aquí que la ira en sí no sea mala, sino esencial a la supervivencia humana y se pueda hablar de una ira buena e incluso santa, como la que vemos en Moisés ante la prevaricación de su pueblo o en Jesús con los mercaderes del Templo (p. 63).

En este caso, la ira se puede desvirtuar de dos modos, según este conocido autor:

1. Ante todo, cuando toma la forma de una reacción pronta y aguda. Esta forma de ira se manifiesta enseguida al exterior, reacciona impetuosamente, devolviendo inmediatamente venganza por la herida u ofensa recibida.
2. Por otro lado, está la ira amarga y difícil. A los dominados por ella se los llama “amargos”, porque la ira les dura largo tiempo dentro y les quema como un reflujo estomacal, pero en el alma. “Amargados” los llama Santo Tomás; e indica, siguiendo a Gregorio Magno, que es tal el modo en que hierve interiormente la ira concentrada que les puede perturbar muchas veces hasta el habla. Por eso, los que están consumidos por la cólera a veces balbucean y no atinan a hablar correctamente.

La ira es definida por Fray Luis de Granada (1946) como “el apetito desordenado de venganza contra quien pensamos que nos ofendió” (p. 526).

Por otro lado, García (1963), anota que al desorden añade la ira la nota de vehemencia en el apetito, comprendiendo esto según dice el P. Puente: “Un apetito vehemente de vengarse del que hace la injuria para librarse de ella” (p. 250). Por lo que la ira implica disgusto y resistencia, por ello se dirige a destruir o dañar el objeto causante del mal, así cuando esta destrucción o daño tiene realidad, entonces la persona airada, siente placer de sentirse satisfecho. Además, la ira procede del atravesarse a algo de por medio, que impide la obtención de lo que se desarmó, o quita lo que ya se posee.

En términos psicológicos, la ira es considerada una emoción primaria que son aquellas con las que la persona nace.

Son naturales, no aprendidas, cumplen una función adaptativa, son de corta duración y se agotan a sí mismas. Solamente duran lo indispensable para cumplir su misión: dolor, miedo, tristeza, ira y alegría son algunas de las más importantes. Ellas forman parte de la persona y cumplen su papel vital para que podamos sobrevivir y adaptarnos al mundo (Riso, p. 22-23).

Después de muchas investigaciones, el psicólogo Aaron Beck (2003), define el término *ira* como un concepto que expresa un sentimiento y un comportamiento destructivo de la persona. Además, este autor hace un intento por resignificar el concepto de ira, dando a conocer diversas formas en que este puede manifestarse. Uno de sus aportes fue el reconocimiento de la ira como una reacción potencialmente adaptable, debido a que la tendencia a malinterpretar o exagerar las amenazas o críticas, puede representar una estrategia cognitiva dirigida a protegerse de los demás.

Según el DSM-5, la ira es considerada como un criterio importante, presente en diversos tipos de trastornos, como por ejemplo el trastorno negativista desafiante y el trastorno explosivo intermitente. Esto quiere decir que, la ira cuenta con unas características específicas, como la pérdida de la calma, a menudo se está susceptible a molestarse con facilidad, presenta agresión verbal y en ocasiones física, suele sentirse enfadado o resentido y tiende a tener una actitud desafiante o negativa.

CUESTIONARIO 12

De acuerdo a lo leído en el libro, responde las siguientes preguntas:

- Define con tus propias palabras ¿qué es la ira?
- ¿Cómo se manifiesta en tu vida cotidiana la ira? Escribe las tres situaciones más comunes en tu vida.
- ¿Le parece que es un problema que tiene que trabajar? Evalúese de 0 a 10, teniendo en cuenta que más de 5 quiere decir que sí tiene reacciones iracundas.
- Escribe 2 o 3 resoluciones o tareas para enfrentar la ira en su vida cotidiana.

6. Tristeza y Depresión

Es importante distinguir entre lo que es la tristeza y la depresión, debido a que a veces pudiera existir confusión entre dichos términos. Incluso porque en nuestra sociedad actual, se acostumbra a decir coloquialmente: “estoy deprimido o depresivo”, cuando en realidad la persona está triste.

La tristeza es una emoción primaria, ¿qué se quiere decir con esto?

La tristeza es una reacción emocional ante determinado estímulo. En este contexto, todos los seres humanos viven la tristeza cotidianamente. Por ejemplo, cuando se enferma un ser querido, cuando muere el mejor amigo, cuando se pierde una materia o cuando pierde el equipo de fútbol favorito, etc. Con respecto a la depresión y, siguiendo a Cabanyes (2012), lo que la caracteriza es un estado de ánimo muy bajo, una profunda tristeza, que se vive como un desgarró en lo más íntimo de la persona, acompañada de una honda desesperanza y sentimientos de culpabilidad.

A continuación, se describirán algunas características que ayudan a diferenciar la tristeza de la depresión:

| TRISTEZA | DEPRESIÓN |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se activa en situaciones de pérdida real de un objeto o persona con el cual haya un vínculo de apego. ✓ Se manifiesta por el aislamiento e inactividad que sirven para conservar energía y para pensar en la solución del problema. ✓ Se presentan síntomas fisiológicos, tales como inapetencia, insomnio, pérdida de peso, etc. ✓ Existe un déficit en serotonina a nivel de neurotransmisores. ✓ Los síntomas son de corta duración. ✓ A pesar de la emoción, la persona posee esperanza hacia el futuro. ✓ No existen interpretaciones negativas ni absolutistas. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se presenta ante situaciones que la persona evalúa como negativas, incapacitantes y concluyentes. ✓ También se presentan estas características, pero se prolonga una rumiación en el problema y no se piensa en la solución. ✓ Se presentan los mismos síntomas fisiológicos ✓ También hay un déficit en serotonina. ✓ Los síntomas son de larga duración. ✓ El depresivo posee pensamiento negativo frente al futuro, él mismo y los demás (sentimiento de desesperanza). ✓ Existen interpretaciones distorsionadas y absolutistas. ✓ Ideación suicida en muchos casos. |

Tomado del "Protocolo para la depresión" de Ana María Arias Zuleta.
Especialista y Magíster en Psicología Clínica.

Al revisar detenidamente el cuadro anterior, queda claro qué es tristeza cotidiana y qué es depresión como una entidad patológica en determinada persona. Quien piensa que tiene algunos síntomas de depresión, debe acudir a un psicólogo clínico para que lo evalúe, realice una hipótesis diagnóstica y comience el tratamiento con psicoterapia e incluso de ser el caso, pueda ser remitido a psiquiatría para confirmar el diagnóstico e iniciar la farmacoterapia dependiendo del caso.

Asimismo, es importante entender que, si bien existen distintos trastornos depresivos según los llama el DSM-5, no se han considerado en la versión de dicho manual, la clasificación de trastornos del estado de ánimo. Así que corresponde a la psicología clínica y a la psiquiatría realizar la evaluación de los mismos, así como establecer el plan de intervención.

Dentro de dicha clasificación se encuentran: *trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo*, *trastorno de depresión mayor*, *trastorno depresivo persistente* (distimia), *trastorno disfórico premenstrual* y *trastorno depresivo inducido por una sustancia o medicamento*, entre otros. Según la nueva clasificación del DSM-5, la bipolaridad ahora no está dentro de los trastornos del estado de ánimo ni depresivos, sino que han conformado una nueva clasificación llamada *trastorno bipolar y trastornos relacionados*.

7. Trastorno Bipolar

El trastorno afectivo bipolar representa la presencia de períodos con síntomas depresivos y períodos con síntomas maníacos, con una secuencia y duración muy variable. En la bipolaridad, el estado de ánimo oscila desde un profundo decaimiento hacia una alegría y vitalidad desbordantes. Es por esto que, entre el episodio depresivo y el eufórico, pueden pasar semanas e incluso años.

Existen dos tipos de bipolaridad, tipos I y II. La Bipolaridad tipo I es la clásica, con alternancias depresivas y eufóricas, mientras que la Bipolaridad tipo II hace que la persona sufra episodios maníacos ligeros. De manera que suelen pasar inadvertidos y, por tanto, no se diagnostican, pero se muestran como personas muy irritables, bravas, que saltan por cualquier cosa y provocan serios problemas para la convivencia del día a día.

Se considera fundamental entender este trastorno con el objetivo de comprender a las personas que lo padecen, no se trata de “etiquetar” o “rotular” a nadie, sino que se trata de comprender para más adelante ayudar. Además, la persona que posee algunos síntomas de bipolaridad o depresión debe acudir a un profesional que lo ayude a diagnosticar lo que le aqueja, de manera que pueda buscar ayuda a través de la psicoterapia e incluso la medicación.

CUESTIONARIO 13

De acuerdo a lo leído en el libro, responde las siguientes preguntas:

- Define con tus propias palabras, ¿cuál es la diferencia entre tristeza y depresión?
- ¿Cómo se manifiesta en tu vida cotidiana la tristeza? Escribe las tres situaciones más comunes en tu vida.
- ¿Le parece que es un problema que tiene que trabajar? Evalúese de 0 a 10, teniendo en cuenta que más de 5 quiere decir que sí tiene reacciones de tristeza.
- Escribe 2 o 3 resoluciones o tareas para enfrentar la tristeza en su vida cotidiana.

8. Miedo o Ansiedad

Es importante distinguir ambos conceptos; el miedo, como la tristeza, es una emoción primaria, es un temor específico, concreto, determinado y objetivo ante algo que, de alguna manera, proviene de fuera de uno y se aproxima, trayendo inquietud, desasosiego y alarma. Es por esta razón que se percibe una amenaza real y, por ende, arranca una serie de medidas defensivas que tienen el fin de esquivar, evitar o superar esa intranquilidad.

Por otro lado, la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, abstracto o indefinido. A diferencia del miedo, tiene una referencia explícita, debido a que la angustia o ansiedad se produce por nada, se difuminan las referencias.

Así que, mientras el miedo es un temor con objeto, la ansiedad es un temor impreciso carente de objeto exterior. A continuación, se expondrán las diferencias entre el miedo y la ansiedad:

| Miedo | Ansiedad |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se activa ante un evento real que indica amenaza contra la integridad física del sujeto o ante estímulos preparados filogenéticamente: altura, oscuridad, insectos, sangre, etc. ✓ Se presenta una expresión facial característica que indica a los demás que existe un peligro en el medio. (Comunicación). ✓ Ante el miedo, la persona puede presentar tres comportamientos automáticos e involuntarios: lucha, huida o inhibición con el fin de retirar la situación amenazante. (Funcionalidad). ✓ Se presenta activación fisiológica: sudoración, taquicardia, temblor, etc. ✓ A nivel de neurotransmisores, se encuentra un incremento de adrenalina y noradrenalina. ✓ Las personas pueden desarrollar habilidades de enfrentamiento para cuando vuelva a ocurrir el evento. ✓ Es la emoción más corta en el tiempo: una o dos horas, mientras el estímulo amenazante esté presente. ✓ Si el estímulo se presenta durante mucho tiempo, se da la habituación: disminución de la sensación de miedo. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Es disparada por diferentes estímulos que no representan amenaza real; son estímulos distorsionados que se les da un significado de peligrosidad. Hay una sobrevaloración del peligro. ✓ Presenta las mismas expresiones faciales. ✓ Presenta los mismos comportamientos cuando el estímulo temido está presente, anticipando cognitivamente la respuesta. Sin embargo, la principal característica es la evitación: la persona trata de evitar el estímulo "peligroso". ✓ Presenta la misma activación a nivel fisiológico. ✓ Se encuentran incrementados los mismos neurotransmisores. ✓ Generalmente las personas desarrollan estrategias de evitación que les permitan no volver a enfrentarse al estímulo, y de esta manera, mantener la sobrevaloración peligrosa. ✓ Es bastante duradera. Puede durar años y restringir varias actividades de la persona. ✓ No se da la habituación. |

Tomado del "Protocolo para la Ansiedad" de Ana María Arias Zuleta.
Especialista y Magíster en Psicología Clínica.

En este caso, también es importante asistir a un psicólogo clínico para que realice un adecuado diagnóstico, defina los objetivos terapéuticos y establezca las estrategias de intervención si amerita el caso.

Nótese que en la clasificación de Trastornos de ansiedad según el DSM-5, están: *trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, trastorno de ansiedad social, trastorno de pánico, trastorno de ansiedad generalizada y trastorno de ansiedad debido a otra afección médica*, entre otros.

CUESTIONARIO 14

De acuerdo a lo leído en el libro, responde a las siguientes preguntas:

- Define con tus propias palabras, ¿Cuál es la diferencia entre miedo y ansiedad?
- ¿Cómo se manifiesta en tu vida cotidiana el miedo o temor? Escribe las tres situaciones más comunes en tu vida.
- ¿Te parece que es un problema que tiene que trabajar? Evalúese de 0 a 10, teniendo en cuenta que más de 5 quiere decir que sí tiene reacciones temerosas.
- Escribe 2 ó 3 resoluciones o tareas para enfrentar el miedo en su vida cotidiana.

9. Recursos para crecer en Madurez Afectiva

a) *Maestría de las emociones*

Como se ha leído anteriormente, todos los seres humanos poseen emociones, aunque algunas personas muestran o manifiestan más sus emociones que otras. Sin embargo, se considera importante que cada persona conozca qué tan emotivo es y cuáles son sus emociones más frecuentes, con el objetivo de vivir la maestría de sus emociones seguir avanzando en su proceso de madurez afectiva y realización personal.

Ejercicio 1: “Encuesta de emotividad”

A continuación, se invita al lector para que realice la siguiente encuesta, con la idea de avanzar en su conocimiento personal sobre la vivencia cotidiana de su emotividad. Partiendo de la idea de que no existen las respuestas correctas o mejores, se le propone que sea lo más realista, sincero y auténtico posible, contestando sobre cómo reacciona y se comporta realmente en la vida cotidiana.

Así que se trata de que marque con una “X” el comportamiento que elige, o también puedes escribir en una hoja de papel la respuesta ante cada punto.

| | |
|---|----------|
| 1. ¿Se entusiasma usted o se indigna con facilidad? (aunque no lo demuestre exteriormente). | A |
| ¿O permanece siempre tranquilo exterior o interiormente? | C |
| ¿O sólo en contadas ocasiones se entusiasma o se indigna? | B |

| | |
|---|----------|
| 2. ¿Nota usted que su humor es muy variable? (pasar fácilmente de la alegría a la tristeza, del optimismo al abatimiento, por cosas de poca importancia y aun a veces sin saber por qué). | A |
| ¿O sin esfuerzo alguno, tiene usted un humor siempre igual? | C |

| | |
|---|----------|
| 3. ¿Empalidece o se ruboriza con facilidad, sin poderlo evitar? | A |
| ¿O sólo en alguna que otra ocasión excepcional? | B |
| ¿O nunca le sucede esto? | C |

| | |
|---|----------|
| 4. ¿Se siente usted fácil y profundamente herido en su interior cuando le hacen alguna observación descortés o burlona o le critican? | A |
| ¿O no da importancia a esas cosas? | C |

| | |
|---|----------|
| 5. ¿Siente usted frecuentemente, por temperamento, la sensación de nudo en la garganta? (cuando ha de hacer algo que le preocupa) | A |
| ¿O sólo le ha sucedido esto una que otra vez? | B |
| ¿O ni siquiera sabe usted lo que es esto, porque nunca le sucede? | C |

| | |
|--|----------|
| 6. ¿Se ve usted frecuentemente angustiado por las dudas o escrúpulos respecto a lo que ha de hacer, o a lo que hizo? | A |
| ¿O no conoce sino muy raramente este doloroso estado de preocupación? | C |

| | |
|--|----------|
| 7. ¿Es usted muy impresionable? (por ejemplo se sobresalta ante un ruido inesperado, sufre una conmoción interior por cosas que no tienen ninguna importancia) | A |
| ¿O no suele usted turbarse, por su temperamento tranquilo? | C |

| | |
|---|----------|
| 8. ¿Por su temperamento impresionable (aunque lo domine, en lo que está el valor) siente usted interiormente miedo con frecuencia e intensidad? (oscuridad, paisajes desconocidos, etc.) | A |
| ¿O nunca siente miedo? | B |
| ¿O sólo en ocasiones de peligro excepcional? | C |

| | |
|--|----------|
| 9. ¿Al hablar gusta usted de palabras muy expresivas? (formidable, fantástico, espantoso) | A |
| ¿O las usa casi nunca? | C |

| | |
|---|----------|
| 10. ¿Se pone interiormente usted muy nervioso, sin poderlo remediar cuando algo no sucede como usted desea, o sale peor de lo previsto, aunque no se trate de algo grave o de importancia? | A |
| ¿O más bien acepta con calma interior los contratiempos, sin tener que hacer grandes esfuerzos para ello porque es usted naturalmente poco nervioso? | C |

(Tomado del Test de Lesenne).

| |
|------------------|
| Resultado Final: |
|------------------|

Tras haber marcado con una "X" o haber escrito en un papel, debe sumar sus resultados parciales para obtener el resultado final.

Las letras **A** valen **10** puntos. Las letras **C** valen **0** puntos. Y las letras **B** valen **5** puntos.

¿Cuánto puntaje obtuviste?

Observa los siguientes puntajes:

50-60: Empieza a ser Emotivo.

61-80: Emotividad acentuada.

81-100: Muy Emotivo.

CUESTIONARIO 15

Con base en los resultados obtenidos sobre la encuesta de emotividad, responde las siguientes preguntas:

- ¿Está conforme con su resultado? ¿Por qué?
- Escriba las razones o argumentos para haber obtenido dicho resultado.
- ¿Qué ha conocido hoy sobre su emotividad?
- ¿Qué dudas tiene frente a este tema?

Ejercicio 2: “Conociendo mis emociones”

Lea cada una de las emociones y califíquese de 0 a 10 según la vivencia en su cotidianeidad, la idea es que sea sincero y objetivo para que avance en su conocimiento personal.

Califíquese de 6 en adelante si normalmente es como se describe la emoción. Por ejemplo, si es normalmente iracundo o irascible, se va a colocar 8 o 9 de puntaje.

Ira: rabia, enojo, indignación, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.

Tristeza: aflicción, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.

Miedo: aprensión, temor, preocupación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, en el caso de que sea psicopatológico, ansiedad, fobia y pánico.

Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, diversión, placer sensual, estremecimiento, satisfacción, éxtasis y, en caso extremo manía.

Confianza: aceptación, amabilidad, afinidad, enamoramiento y caridad

Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto y admiración.

Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, disgusto y repugnancia.

Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento y humillación.

CUESTIONARIO 16

Responda en su cuaderno las siguientes preguntas:

Lea el puntaje de cada una de las emociones y escribe las dos emociones en las que obtuviste mayor puntaje:

-
-

Ahora piensa en las dos emociones de mayor puntaje y escribe dos ejemplos o manifestaciones de dichas emociones en tu vida cotidiana.

Primera emoción

-
-

Segunda emoción

-
-

¿Alguna de esas dos emociones es negativa para usted en este momento de su vida? Es negativa si le está haciendo daño o le está causando malestar.

Ahora escriba dos situaciones o hechos ante los cuáles se da dicha emoción negativa intensa:

-
-

Toma UNA de las situaciones desencadenantes y escribe un diálogo interior y posterior a la situación, pero anterior a la emoción.

Escribe un pensamiento o diálogo racional alternativo.

Escribe la emoción positiva o contraria a la que vienes analizando. Escribe también 2 resoluciones o compromisos para encausar tu emoción negativa e intensa.

Ejercicio 3: Ensayo Mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que la persona pudiera sentir inseguridad, miedo o ansiedad. Es decir que la idea consiste en que la persona piense e imagine la situación que podría traerle inseguridad, miedo o ansiedad.

Imagina que lo estás haciendo bien, a la vez que estás relajado y tranquilo. Se trata de practicar mentalmente lo que se va a decir y hacer. Es una invitación a realizar el ensayo en este momento, por lo que debes cerrar los ojos para comenzar a pensar en toda la situación, imagínese toda la situación; lo que se va a decir, lo que le responden, etc.

Debe practicar mentalmente lo que va a decir y hacer, sin apurarse para que sea realmente un buen ejercicio. Repita esto varias veces, hasta que empiece a sentirse relajado, seguro de sí mismo y tranquilo.

Ejercicio 4: Escribiendo el Ensayo Mental

Una manera de profundizar en el anterior ejercicio, consiste en seguir escribiendo todo lo que ha pensado. Por lo que es una variante, por si la considera útil y necesaria. Escriba toda la situación, considerando la meta es estar tranquilo y sereno.

Ejercicio 5: Actuando el Ensayo Mental

Otra manera de profundizar en el ensayo mental es actuándolo, haciendo una dramatización, un role-playing. Dicha actuación implica una o dos personas más, incluso se puede realizar un monólogo. Recuerda que el objetivo es que se perciba tranquilo, sereno y seguro.

Ejercicio 6: Entrenamiento Asertivo

La forma de interactuar con los demás se puede convertir en una fuente considerable de ansiedad en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir esa ansiedad, aprendiendo a defender los legítimos derechos de cada quien sin agredir ni ser agredido.

Se le invita a leer las distintas situaciones y a escribir cual será, con mayor probabilidad, su respuesta.

1. Usted va a comprar su bebida favorita, pero al salir de la tienda se da cuenta que en el cambio faltan \$3,000.

Haría lo siguiente:

2. Usted pide en un restaurante en el que va a almorzar “un beef término medio” pero el que le traen es $\frac{3}{4}$.

Haría lo siguiente:

3. Usted va a buscar a un amigo para llevarlo en su carro a una reunión. El amigo lo hace esperar más de 10 minutos sin saber por qué razón.

Haría lo siguiente:

4. Usted pide en la gasolinera que le pongan \$30,000 de gasolina. El empleado le llena el tanque y a la hora de cobrar le pide \$80,000.

Haría lo siguiente:

5. Usted está descansando mientras lee el periódico después de un largo día de trabajo. Su esposa irrumpe en la habitación, lista de las compras en mano y dice: “no habría dicho nunca que estuvieras aquí. ¡Corre, tráeme esto de la tienda!”.

Haría lo siguiente:

6. Mientras espera en la tienda que el dependiente acaba con el cliente que tiene delante de usted, entra otro cliente y el empleado lo atiende antes.

Haría lo siguiente:

CUESTIONARIO 17

Al terminar las **6** situaciones, es importante que analice detenidamente cada una de las respuestas y responda las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue su respuesta más común? ¿cuál es la constante?
- ¿Fue serena o impulsiva?
- Escriba las respuestas positivas
- Escriba las respuestas negativas.
- Escriba 2 tareas para mejorar las respuestas negativas.

b) Maestría de los sentimientos

Es importante también conocer y manejar los sentimientos. De esta manera, se acercará a la vivencia de la virtud y la reconciliación en la vida cotidiana. A continuación, se sugiere distintos ejercicios prácticos con la finalidad de conocer sus afectos y sentimientos.

Ejercicio 7: Encuesta de Afectos y Sentimientos

A continuación, está invitado a realizar la siguiente encuesta con la idea de avanzar en su conocimiento personal. En esta oportunidad, conocerá la vivencia cotidiana de sus afectos y sentimientos. Así que recuerde que no existen las respuestas correctas o mejores, lo que importa es que sea lo más realista, sincero y auténtico posible, contestando sobre cómo reacciona y se comporta realmente en la vida cotidiana.

Se trata de marcar con una "X" el comportamiento que elige, o que escriba en un cuaderno cada una de sus respuestas ante cada punto.

| | |
|--|--|
| 1. Al enterarse (por el periódico o una conversación) de alguien injustamente condenado o sancionado ¿se conmueve interiormente, pensando en el reo, en su familia, etc.? | |
| ¿O más bien piensa en el delito y aunque doloroso es necesario el castigo? | |
| 2. ¿Tiene usted frecuentemente necesidad de ver a sus amigos? | |
| ¿O permanece largo tiempo sin verlos, sin sentir su ausencia, aunque ello no debilite su amistad? | |
| 3. ¿Tiene usted afecto por los niños? ¿Le gusta su compañía? ¿Le agrada compartir sus juegos? | |
| ¿O más bien le ponen nervioso, le fastidian? | |
| ¿O le son simplemente indiferentes? ¿O quizás los estima usted de una manera teórica y, por decirlo así, desde lejos? | |
| 4. ¿Comparte usted por dentro los estados de ánimo ajenos, sintiéndose alegre o triste con los demás? | |
| ¿O más bien comprende las alegrías y penas ajenas de una manera intelectual, diríamos fría, sin repercusión en el sentimiento? | |
| 5. ¿Siente usted afecto por los animales, como por seres que tienen una cierta personalidad y se inquieta por lo que pueden sentir? | |
| ¿O sin hacerles daño, los considera usted como ganado, rebaño es decir como "cosas" meramente? | |
| 6. ¿Es usted bastante sensible a las manifestaciones de afecto de los demás y, diríamos, no puede vivir sin sentirse querido, estimado por los que le rodean? | |
| ¿O ello no le preocupa mucho? | |
| ¿O más bien le son molestas las manifestaciones de afecto? | |
| 7. ¿Adquiere usted afecto por sus colaboradores, camaradas de estudio, hasta el punto de continuar con ellos aunque ello le sea desfavorable? (continuar con la amistad de un amigo por puro afecto) | |
| ¿O no vacila usted en realizar esas separaciones útiles? | |
| 8. ¿Cuándo usted tiene afecto por una persona, se siente inclinado a manifestárselo con palabras afectuosas o tiernas, con atenciones delicadas? | |
| ¿O más bien eso no le sale espontáneamente y tiende más a probar afecto con actos positivos? (prestar servicios, ayudar, etc.) | |

| | |
|---|--|
| 9. ¿Cuándo usted ha tenido que regañar a otra persona, sufría usted interiormente por tener que disgustarle? | |
| ¿O espontáneamente se dejaba de sentimentalismos y le reñía sin más? | |

| | |
|---|--|
| 10. ¿Si alguien le cuenta una desgracia para obtener su ayuda, espontáneamente, por dentro, se siente usted conmovido con facilidad? | |
| ¿O se mantiene más bien a la expectativa, sin conmoverse fácilmente? (aunque de hecho, después le ayuda) | |

(Tomado del Test de Lessene).

| |
|-------------------------|
| Resultado Final: |
|-------------------------|

Tras haber marcado con una "X" o haber escrito en un papel cada una de sus respuestas a las preguntas señaladas, debes sumar tus resultados parciales para obtener el resultado final.

Las letras **A** valen **10** puntos. Las letras **C** valen **0** puntos. Y las letras **B** valen **5** puntos.

¿Cuánto puntaje obtuviste?

Observa los siguientes puntajes:

50-60: Empiezas a ser Afectivo

61-80: Afectividad acentuada

81-100: Muy Afectivo

CUESTIONARIO 18

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue el resultado de la encuesta de afectos y sentimientos?
- ¿Estás conforme con su resultado? ¿Por qué?
- Escriba las razones o argumentos por haber obtenido dicho resultado.
- ¿Qué ha conocido hoy sobre sus afectos y sentimientos?
- ¿Qué dudas tiene frente a este tema?

Ejercicio 8: ¿Cómo hacer para ser consciente de los sentimientos o emociones más frecuentes?

Se trata de ser consciente de sus sentimientos y emociones, de manera que pueda manejarlas y encausarlas. Así que todo empieza con una situación, hecho o acontecimiento que desencadena todo el proceso. Por lo que sabemos que la vida está repleta de hechos y acontecimientos. Ejemplos: Llama por celular su madre, escribe por WhatsApp su hermana, en el trabajo tiene reuniones con los distintos responsables, da asesorías psicológicas, etc.

Para ello es importante entender el proceso que se pretende mostrar en donde se conoce que la vida está compuesta de hechos, acontecimientos, situaciones y actividades. Dichas situaciones generan un diálogo interior, un monólogo racional. ¿Qué significa esto? Que usted todo el tiempo está pensando en algo, incluso se puede decir que está interpretando los distintos hechos y situaciones que acontecen a su alrededor. A este respecto, Davis, McKay & Eshelman (1985), afirman que:

En casi todos los momentos de nuestra vida consciente estamos en conversación con nosotros mismos; es nuestro lenguaje interno del pensamiento y da lugar a las frases que describimos e interpretamos el mundo. Si este lenguaje y diálogo con nosotros mismos es preciso y se ajusta a la realidad no es fuente de problemas: si es absurdo y no exacto con respecto a lo real, puede producir estrés y otros trastornos emocionales (p. 103).

El diálogo interior genera entonces emociones y sentimientos, estas a su vez generan conductas y comportamientos. Lo que hace que surjan las distintas emociones negativas, e incluso otros síntomas psicológicos que afectan al ser humano, es su propio pensamiento irracional; falacias de pensamiento; ideas irracionales o distorsiones cognitivas. Algunos ejemplos de diálogos interiores racionales son los que se mostrarán a continuación:

Pensamiento: “No puedo soportar estar solo”.

Confrontación: nadie se ha muerto por estar o vivir solo.

Pensamiento: “No debería fallarle nunca a mi esposa. Si lo soy, seré un incapaz”.

Confrontación: lo cierto es que todos los seres humanos podemos fallar. De hecho, fallamos, no somos perfectos.

Pensamiento: “Qué terrible es sentirse rechazado”.

Confrontación: ¿Dónde está escrito que todas las personas de mi ambiente me tienen que aceptar? Por otro lado, hay que verificar la objetividad de “su sentimiento de rechazo”.

Pensamiento: “No puedo perder ningún examen”.

Confrontación: Esta es una idea perfeccionista y absolutista. Es normal y cotidiano que las personas perdamos algunos exámenes.

El objetivo entonces con esto que se acaba de mostrar es, esencialmente, aprender a confrontar y debatir con su pensamiento irracional. Esto para lograr encausar y controlar las distintas emociones negativas. Se revisará la siguiente ficha:

La idea es que cada quien se ejercite en profundizar en el proceso de las distintas **emociones intensas negativas**, de manera que avance en la inestabilidad emocional y madurez afectiva. La ficha de registro de pensamiento que acabas de observar, se podría implementar para realizar el análisis sugerido cada vez que lo quieras realizar.

Se le aconseja utilizar dicha ficha durante una o dos semanas, de manera que pueda obtener por lo menos 5 o 6 procesos. De esta manera, podrá conocer los pensamientos, creencias o ideas que generan sus emociones intensas más frecuentes.

Ejercicio 9:

En este ejercicio que consta de nueva ficha, se trata de escribir un pensamiento alternativo, distinto al diálogo irracional. Esto con el objetivo de seguir tratando de ampliar el pensamiento, de ampliar la mirada y buscar otros argumentos, otros pensamientos diferentes a los que han generado la emoción negativa. Después de haber escrito el pensamiento alternativo, está invitado a escribir la emoción que surge del proceso racional (normalmente usted notará que la emoción ha cambiado).

| Situación desencadenante | DIÁLOGO INTERIOR (Pensamiento-Creencia) | Emoción | Conducta |
|---------------------------------|--|----------------|-----------------|
| | | | |

Se recomienda ejercitarse en la confrontación de sus distintos diálogos y pensamientos irracionales. De manera que pueda encontrar otros pensamientos con apertura frente a la objetividad y a otras consideraciones distintas a las suyas.

| Situación desencadenante | Diálogo irracional | Emoción | Diálogo Alternativo (Objetivo) | Emoción |
|---------------------------------|---------------------------|----------------|---------------------------------------|----------------|
| | | | | |

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. Madrid: Panamericana.
- Beck, A. (2003). *Prisioneros del Odio. Las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Buenos Aires. Paidós.
- Cabanyes, J. (2012). *La Salud Mental en el Mundo de Hoy*. Pamplona: EUNSA.
- Davis, M, McKay, M, Eshelman, E. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Fuentes, M. *Educación de la Afectividad*. San Rafael: Verbo Encarnado.
- García, V. (1963). *Pedagogía de la lucha ascética*. Madrid: Ediciones Rialp, S.A.
- Granada, L. (1946). *Guía de pecadores*. Buenos Aires: Editorial Sopena: Argentina S.R.L.
- Riso, W (2006). *Sabiduría Emocional*. Bogotá: Norma.
- Rojas, E. (1994). *La conquista de la voluntad*. Buenos Aires: Ediciones: Temas de hoy.
- Rojas, E. (2011). *La ilusión de vivir*. Barcelona: Temas de Hoy.
- Sarráis, F. (2013). *Madurez psicológica y felicidad*. (1era. Ed.). Pamplona: EUNSA.

4. LA SEXUALIDAD HUMANA Y SUS DISTINTAS EXPRESIONES

1. Introducción

Así como en distintas áreas o dimensiones de la vida humana, también en lo sexual-genital existe confusión y desconcierto. Esto porque actualmente se habla mucho de este tema, incluso hay quienes podrían decir que saben bastante al respecto, debido a que existe mucha información que llega por parte de los medios de comunicación, redes sociales, centros de estudio, etc. Pero lo cierto es que se está ante una total reducción de lo sexual a lo físico, carnal, genital o, en última instancia, a la búsqueda del placer por el placer.

De esta manera, se hace necesario recordar la visión objetivamente natural de la sexualidad, la cual será abordada a continuación: la persona es un ser sexuado en sus tres dimensiones: corporal, psicológica y espiritual. Aunque se hace necesario comprender la sexualidad como un dinamismo difuso y operante en todo el ser de la persona, el cual impregna todas sus dimensiones, facultades y actividades. Siguiendo a Olivera (2007), se afirma que “la sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana, en la unidad de su cuerpo y de su alma” (p. 22).

De acuerdo a esto, la sexualidad no es equivalente a la genitalidad. No obstante, hoy existe una gran confusión y reducción de lo sexual a lo genital. Es decir, al uso de los genitales y aparatos reproductores. Es por esto que, cabe mencionarse, todos los fenómenos genitales son sexuales, pero no todos los sexuales son genitales. La condición sexuada de la persona es mucho más amplia que la dimensión genital. De acuerdo con la Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe (1975), es importante entender que la sexualidad no es algo puramente biológico, sino que: “En el sexo radican las notas características que constituyen a las personas como hombres y mujeres en el plano biológico, psicológico y espiritual, teniendo así mucha parte en su evolución individual y en su inserción en la sociedad” (1975, n.1).

Es importante anotar entonces que la genitalidad es una parte de la sexualidad, por lo que al hablar de genitalidad se hará una referencia entonces a los fenómenos y mecanismos propios de los órganos genitales y su fisiología.

2. ¿Qué es la sexualidad?

Siguiendo a González-Rico (2009), la sexualidad se define como:

Una dimensión de la persona que le permite ser y estar en el mundo como hombre o mujer necesitados de amar y ser amados. Es decir, poseemos un cuerpo diferente que, en algunos aspectos, funciona de modo distinto- y un modo de percibir la realidad, matizada por este hecho. Somos

personas sexuadas y no hay nada que marque tanto nuestra existencia como ese dato, un proceso que comienza en la fecundación y termina con la muerte (p. 45).

La sexualidad es un aspecto constitutivo de la persona, una dimensión básica de la persona humana, innegable e irrenunciable. Adicionalmente, forma parte del entramado psico-biológico-espiritual de todo ser humano, por lo que no hay nadie que carezca de dimensión sexual ni mucho menos que pueda prescindir de ella.

El documento *Orientaciones educativas sobre el amor humano* (1983), afirma que el modo de vivir la sexualidad es un elemento básico de la personalidad porque: “Es un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, de expresar y vivir el amor humano. Por eso, es parte integrante del desarrollo de la personalidad y de su proceso educativo” (4). De manera que las emociones y los sentimientos más íntimos del ser humano y su expresión en la mirada, en el tono de voz, en el gesto, en la expresión del rostro, de las manos, “hablan”, se manifiestan en su cuerpo, en su cuerpo sexuado. De manera que, la sexualidad abraza todos los aspectos de la persona en la unidad inseparable: bio-psico-espiritual, así como su inteligencia, afectividad y voluntad, su capacidad de amar y de procrear.

En este contexto se considera importante seguir a Moya Corredor (2007), cuando propone que:

El sentido correcto de la sexualidad debemos buscarlo en la naturaleza del hombre: en lo que el hombre y la mujer son en sí mismos, en el sentido de sus vidas, en el fin para el que hemos sido dotados de la atracción sexual y la capacidad de querer y engendrar (p. 19).

Congruentemente con lo anterior, la sexualidad es un dinamismo difuso y operante en todo el ser de la persona que impregna todas sus facultades y actividades. De ahí que el ser humano, más que tener un sexo, es un ser sexuado. A este respecto, Olivera (2007) afirma que: “La sexualidad es una condición fundamental de nuestras vidas personales; ella configura nuestro ser, estar y obrar como personas humanas; nuestro pensar, querer, sentir, el mismo crecer, amar y esperar se expresan según una forma de individualización sexuada” (p. 22).

El autor mencionado distingue tres niveles en la realidad unitaria de la sexualidad:

- En la sexualidad primaria se implica varios aspectos, entre ellos, la configuración masculina y femenina de su ser personal y corporal, el deseo y la orientación propia del varón hacia la mujer y de ésta hacia aquél. Además, los comportamientos naturales y culturales propios de cada uno de los dos sexos y la percepción de toda la realidad con ojos masculinos o femeninos.
- Luego, en la sexualidad afectiva están implicados los sentimientos sexuados, con mayor o menor presencia del deseo interpersonal, o *eros*, que tienden hacia o incorporan algún tipo de intimidad.
- Por último, en la sexualidad genital, se distinguen fantasías y comportamientos genitales. Las fantasías se sitúan originalmente en la imaginación y la afectividad

con resonancia consecuente en los órganos genitales; los segundos están destinados a actuar directamente en la apetencia sexual.

La vivencia particular de la sexualidad femenina es distinta a la masculina, por esto se dice que la mujer suele tener más necesidad de contacto corporal. No obstante, su necesidad de relaciones parece ser menor que la del hombre, debido a que, si bien para ella la genitalidad es un aspecto más de la relación y de la intimidad, lo más importante es la relación y la posibilidad de trascendencia que la relación posibilita para sí misma. Es evidente entonces que los dos sexos son complementarios, en sus tres dimensiones: bio-psico-espiritual, así que cada uno de ellos tiene y es lo que el otro no tiene y no es.

De acuerdo con el Consejo Pontificio para la Familia, Sexualidad Humana, Verdad y significado (1995), se debe tener en cuenta que:

La sexualidad tiene como fin intrínseco el amor; más precisamente el amor como donación y acogida, como dar y recibir. La relación entre un hombre y una mujer es esencialmente una relación de amor. Cuando dicho amor se actúa en el matrimonio, el don de sí expresa, a través del cuerpo, la complementariedad y la totalidad del don; cuando por el contrario falta el sentido y el significado del don en la sexualidad, se introduce una “civilización de las cosas y no de las personas”; una civilización de placer, la mujer puede llegar a ser un objeto para el hombre, los hijos un obstáculo para los padres (1995, numeral 11).

Desde la mirada integral del ser humano a partir de una antropología adecuada, se entiende que la sexualidad está orientada a expresar la vocación del ser humano al amor. Por ello, se dice que tiene una función unitiva. En este contexto, la sexualidad expresa al ser humano, expresa su afectividad, su personalidad y su ser más íntimo en la medida en que manifiesta la capacidad de amar de la persona.

También la sexualidad está orientada a la fecundidad, es decir, tiene un fin procreativo, fruto de esa capacidad de amar. Estos dos fines, el unitivo y procreativo, son inseparables. Sin embargo, no son pocos los que intentan separar lo afectivo de lo sexual, reduciendo lo sexual al placer por el placer, al gozo genital, etc. Adicional a esto, la tendencia actual es a querer separar el sexo del amor conyugal.

Se recuerda que el principal teórico de la revolución sexual, Wilhelm Reich, propugnaba la ruptura de esos dos elementos mientras intentaba disociar el comportamiento sexual del amor conyugal o su finalidad procreadora. De manera que buscaba la disociación de la institución familiar para la construcción de una sociedad colectiva en el que el Estado sería el formador de valores culturales.

Siguiendo a Rojas (2010), hay que decir que:

1. Hoy se evidencia una verdadera idolatría del sexo. Este se ha instalado en el corazón de la sociedad, a impulsos de la pornografía y sus derivados.

2. Se está viviendo en una sociedad neurótica en lo que al sexo se refiere. Es la ceremonia de la confusión, la apoteosis de la desilusión. Una sociedad que busca lo que escandaliza y fomenta lo que luego condena.
3. La sexualidad no es algo puramente biológico, sino que es un placer ligado al cuerpo, desde lo más íntimo de la persona.

CUESTIONARIO 19

De acuerdo a lo leído en el libro, responde las siguientes preguntas:

- Define con tus propias palabras lo qué es la sexualidad.
- ¿Qué tiene que ver la sexualidad con el amor?
- ¿Cuáles son los dos fines de la sexualidad-genitalidad?

3. Las dimensiones de la sexualidad

Cabanyes (2012), afirma que la sexualidad humana es una dimensión que está integrada en las cuatro dimensiones básicas de la persona: biológico, psicológico, espiritual y social.

El **plano biológico** está constituido por los siguientes niveles:

- Genético: está representado por los cromosomas sexuales. En ellos se encuentra la mayor parte de la información genética que induce el desarrollo diferenciado de la totalidad del organismo.
- Estructural: está representado por los órganos sexuales, que son, morfológica y funcionalmente, diferentes en el varón y en la mujer, al tiempo que son absolutamente complementarios en los dos aspectos.
- Hormonal: lo constituye un complejo entramado de estructuras y sustancias, regulado por el sistema nervioso, que lleva al desarrollo de los órganos sexuales, pone en marcha el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y mantiene la fisiología del aparato reproductivo.

Los tres niveles del plano biológico tienen una absoluta unidad funcional, cuya única y exclusiva finalidad es la reproducción. Entonces la atracción sexual y el placer que se sacia en el acto sexual, tienen su origen en la biología y en un fin muy biológico: la conservación de la especie.

El plano psicológico:

- La identidad sexual: es la vivencia de pertenencia a un sexo determinado, es decir, el reconocimiento personal de ser varón o mujer.
- La orientación sexual: se refiere al objeto hacia el que se experimenta la atracción sexual. Nace del impulso sexual, sin el cual no se definiría ninguna orientación, y requiere la definición del objeto sexual, es decir, hacia quien, genéricamente, se dirige esa atracción.
- El componente afectivo: son las emociones y sentimientos que se asocian a la atracción sexual. Son emociones y sentimientos de alegría, dicha, bienestar, satisfacción, etc., que tiene un carácter más personal porque se dirigen a aspectos más personales (no a características exclusivamente sexuales).
- El componente cognitivo: hace referencia a las representaciones o imágenes relacionadas con el objeto sexual y a las ideas vinculadas a ellas.

El plano espiritual:

- Amar: significa querer y promover el bien del otro aun renunciando al propio bien si fuera necesario. Es buscar activamente, por encima de las preferencias personales, lo mejor para la persona amada, y verla así, como persona, como mucho más que el conjunto de sus características positivas y negativas. El amor personal integra y trasciende los planos de la atracción física, el gusto y la satisfacción propia.
- Conocer: significa ahondar en la intimidad del otro, con respeto y delicadeza, para lograr una mayor comprensión de la persona, lo que a su vez, permite profundizar en el amor.

El plano social:

- La sociedad: en sus diferentes aspectos (cultura, tradiciones, comunidades, grupos, etc.) interviene en la configuración tanto del significado de la sexualidad y el patrón sexual social como del rol sexual y la conducta sexual de la persona.

La ideología de género parte de la premisa, contraria a la evidencia, de una desvinculación completa de los planos biológico, psicológico y social de la sexualidad, y recurre al artificio de distinguir sexo de género como si fueran dos realidades diferentes e independientes (Cabanyes, 2012, p. 64).

- La expresión social: es decir, la traducción social de la sexualidad de cada persona, que se expresa en el papel social que asume representar, como varón o como mujer, la forma de hacerlo y las conductas sexuales que manifiesta con sus connotaciones sociales.

Tarea práctica 2: elabora por favor en tu cuaderno, un mapa conceptual de las cuatro dimensiones de la sexualidad humana.

4. La Castidad

Cualquier persona humana está invitada a vivir la castidad, debido a que es una virtud que se desarrolla por la repetición de actos internos y externos que ayudan a vivir la sexualidad-genitalidad de acuerdo al orden natural como unidad inseparable, así como desde la invitación al dominio de sí y maestría personal. En este contexto se recuerda lo que Galli (2010) afirma:

La castidad forma parte de la templanza, y esta significa moderación, es decir, regulación. En consecuencia, la castidad es esa capacidad que pone a la persona en condiciones de regular la actividad sexual conforme a su propio estado de vida. Existe, por tanto, una forma de castidad para cada estado de vida (p. 51).

Se profundizará entonces sobre su auténtico significado, de manera que quede claro que no es algo externo o físico solamente. Esto porque, siendo la pureza una virtud que implica a todo el ser humano, desde la mirada integral del ser humano se considera fundamental entenderla como un don, un regalo que Dios regala implicando siempre la apertura y cooperación con la gracia.

La palabra *castidad* proviene del latín *castus*, se traduce al español como *puro*. Es así como castidad y pureza son sinónimas. Adicional a esto, se sabe que toda persona humana está invitada a vivir el amor, implicando así avanzar cotidianamente en la madurez afectiva. Razón por la que se menciona que el amor y la madurez afectiva son la base o columna de la vivencia de la castidad, siendo esta un hábito operativo bueno que permite vivir la sexualidad-genitalidad según la guía de la razón y la voluntad libre.

Complementando lo que hasta ahora se ha expuesto, quien vivencia el amor y la madurez afectiva, estará dispuesto a vivir además la castidad o pureza y, en sentido contrario, se puede decir que la castidad es una consecuencia de la vivencia del amor y de la madurez afectiva. Se profundizará y explicará algunas consecuencias de la castidad según Sarráis (2015):

1. Facilita el amor verdadero

*El ser querido, al sentir ese amor, se siente seguro, pues espera recibir bienes y no daño.

*Se siente impulsado a confiar y a entregar la intimidad, mediante una comunicación profunda y sincera.

*La intimidad es un tesoro más valioso que la entrega física.

*Impulsa a la correspondencia mutua, a la entrega mutua de la intimidad, que enriquece a ambos, y crea un fuerte vínculo de agradecimiento que tiene la posibilidad de perdurar toda la vida.

2. Hace virtuoso y bueno al que la vive

*La bondad supone tener virtudes, que son las joyas que adornan la personalidad.

*Cuanta más virtud, más bondad, y eso produce admiración y amor de los demás.

*La castidad se acompaña de otras virtudes: fortaleza, generosidad, templanza, alegría, paciencia, magnanimidad, que son fuente de admiración y amor de los demás.

*Ayuda a vencer la atracción que produce la belleza física de otras personas, y por ello, facilita la fidelidad.

3. Permite enseñar a los demás a ser virtuosos y buenos

*Facilidad de quererse a sí mismo (valoración personal).

*Amar de verdad a los demás.

Tarea práctica 3:

1. Realice una revisión de su vivencia personal sobre la castidad, de acuerdo a lo que acaba de leer. Se trata de evaluarse cómo vive la castidad. Recuerda que sería mejor si lo escribes en un cuaderno.
2. Luego de haber realizado esa revisión, asuma dos resoluciones al respecto con el objetivo de crecer en la vivencia de la castidad.

5. El Amor Conyugal

Gotzon (2010), dice lo siguiente:

La simple amistad con otro, por muy honda que sea, no significa que uno le entregue toda su persona y su vida, su alma y su cuerpo. Esa es la diferencia entre la amistad y el amor sexual entre hombre y mujer. La misma estructura corporal y psicológica de los sexos expresa esa mutua referencia: el hombre está capacitado, en el alma y en el cuerpo, para entregarse enteramente a una mujer, y viceversa (p. 14).

Es clave entender que el hombre, siendo unidad bio-psico-espiritual, está capacitado integralmente para entregarse en amar enteramente a la mujer. Esto porque el amor es la tendencia al otro, es la búsqueda de la comunión existencial y profunda con el otro. Así que implica a toda la persona, a todo el ser humano como unidad inseparable. Al igual que la mujer, quien se encuentra capacitada para donarse como unidad a un hombre. En este sentido, el amor conyugal, erótico o sexual entre hombre y mujer, es posible. Además, cuando se plantea el tema del amor conyugal, no se está hablando de placer cosificante y reductivo, sino de la búsqueda del bien y de la felicidad del otro. A continuación, se distinguirá entre tres niveles o etapas en el conocimiento hombre/mujer.

En **primer lugar**, se encuentra el atractivo físico como un elemento que está siempre presente manifestado en el deseo por la persona del sexo opuesto, a nivel físico y carnal. Así que el deseo, el atractivo o el gusto por el otro sexo, es totalmente natural, en cuanto a que dicho deseo está inscrito en nuestra naturaleza. De este modo, no hay que verlo como algo malo, ni tampoco como pecado. No obstante, hay otro extremo en el dominio de este deseo, que es justamente el libertinaje sexual, el mismo que lleva a la cosificación del otro, a verlo como: “un objeto de placer” y, por ende, a su propia cosificación. Por lo que no es raro que en la actualidad se busque a la otra persona para tener sexo únicamente, o para sentir placer.

El **segundo nivel o etapa** en la relación de hombre/mujer, que Gotzon llama *el enamoramiento afectivo*, es un elemento típicamente humano, aunque todavía no basta para un amor completo. Hace referencia entonces a la sintonía entre los

caracteres de las dos personas, que hace que se busquen o que quieran estar juntas, por lo que les agrada conocer los detalles de la vida de su pareja, etc. Además, el enamoramiento es un hecho espontáneo, es decir, la persona no decide, sino que surge de forma natural. Pero tampoco es un suceso obligado, debido a que ese enamoramiento hace ver aspectos positivos y agradables que hay en el otro, aunque no se perciba en primera instancia sus defectos, justamente porque se encuentran en este proceso de enamoramiento.

El **tercer nivel o etapa**, el amor personal, es mucho más que el enamoramiento en cuanto a que no es solo un proceso espontáneo, sino que se transforma en una actitud libremente asumida. Es por esto que se ama al otro tal como es, así mismo se convierte en una decisión tomada libremente, una decisión de entregarse al otro, amándolo tal como es y cómo será, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad, etc.

En ese sentido, el amor implica la aceptación incondicional del otro (con sus virtudes y defectos), con su historia personal, con sus muchos talentos y con sus heridas también. Es un amor con el que se acepta a la persona entera, no solo con las cosas buenas que enamoran, sino también con los defectos que molestan. En esta medida, le acepto y respeto como alguien que va a compartir e influir toda la vida y existencia; le quiero por sí misma, es decir, amo a la otra persona no por lo que sabe hacer o por lo que no hace, sino por su ser más íntimo, por su mismidad, por su yo más profundo e íntimo. Adicionalmente, le amo más allá de lo físico y de lo psicológico, mas no reduzco su realidad, sino que, al contrario, le amo como persona. Es por este amor que entrego todo mi ser, entrego mente, corazón, cuerpo y vida entera.

En este momento, cabe mencionar que los tres niveles de los que se ha estado hablando, no son compartimientos estancos, sino que están integrados entre sí o se van integrando el uno en el otro. Por ejemplo, el primero es condición del siguiente, el tercero cuando tiene fuerza suficiente, es capaz de vencer -hasta cierto punto- y reforzar la posible debilidad de los otros niveles. Luego, es necesario aclarar que el amor personal implica los otros niveles, mientras que los otros dos están hechos para poder expresar y realizar esa entrega total a la persona. Por esta razón, en el enamoramiento afectivo y la excitación corporal, las personas tienden a absorber totalmente a su pareja, cuando en realidad están hechos para poder expresar la entrega total del propio yo que se manifiesta en la tercera etapa del amor.

Además, la misma dinámica física de lo sexual está hecha para llegar hasta el final, es decir, es una expresión adecuada de ese amor libre y voluntario de la persona que se entrega del todo hasta el final. Así, por ejemplo, la persona entrega su cuerpo, porque se entrega a sí mismo, entrega lo más íntimo de su unidad personal. En donde el hecho de entregarse entero es entregar “la vida entera”, que se comunica a través del cuerpo, de ahí es que proviene la frase “hasta que la muerte los separe”. De lo contrario, cuando la persona se entrega sin amor de por medio, se está utilizando la interioridad del otro en cuanto malbaratar su ser más íntimo.

En ese orden de ideas, el amor es lo más íntimo, lo más grande e importante que tiene la persona humana. De esta manera, la vivencia de este tipo de amor es la que lleva a la felicidad en donde se ama como unidad bio-psico-espiritual, comprendiendo la alegría de la mutua entrega entre dos personas que se apoyan para brindarse el placer de la afectividad unida al cuerpo. Esto último, finalmente es en donde se expresa la autenticidad del amor humano en la entrega total del alma, corazón, cuerpo, vida entera, presente y futuro.

Tarea práctica 4:

Realice un mapa conceptual del punto 4.5 que se denomina: “El amor conyugal”.

6. Los primeros amores y el enamoramiento inteligente

Cuando empieza la pubertad alrededor de los 12 años, aparecen una serie de cambios biológicos y corporales en la persona, los famosos cambios “puberales”. Si bien las mujeres se desarrollan antes que los hombres, en ambos sexos surgen los cambios en los dos planos: sexuales-primarios (órganos sexuales) y sexuales-secundarios (vello, cambio de voz, etc.). Con dichos cambios, se produce un aumento en la atracción o deseo sexual. Es por este motivo que se considera a la adolescencia como la entrada en la vida amorosa; los primeros flechazos, los amigos, las penas del corazón, etc.

A este respecto, en la sociedad actual, es cada vez más común que el inicio sexual surja en las etapas antes mencionadas (pubertad y adolescencia). Por lo que se considera que, si bien dichos adolescentes pueden sentir atracción y deseo sexual intenso, no están preparados -ni psicológica ni espiritualmente- para iniciar su vida sexual-genital. Adicional a esto, las relaciones sexuales implican a todo el ser humano como ser integral, no solamente su dimensión física. Se menciona entonces en mi libro *Reconciliación de la historia personal* (Del Castillo, 2016), que es importante destacar la unidad que existe entre afectividad-sexualidad-genitalidad y, en este contexto, existen algunas experiencias sexuales tempranas no asimiladas que podrían ser fuente de heridas afectivas. Un factor importante en la asimilación de distintas experiencias vitales es la edad o madurez de la persona.

Ahora es preciso compartir un pequeño aporte en cuanto al tema del enamoramiento o noviazgo, según se llame en cada país. En Perú se dice enamoramiento y en Colombia se dice noviazgo. En esta misma línea, Rojas (2010), afirma que:

El amor inteligente es una creación personal, capaz de ensamblar al mismo tiempo los sentimientos, la inteligencia y la espiritualidad como puente

entre uno y otro. Es un reto. Una meta. Aspirar a construir un amor duradero, sólido, firme, consistente, plástico, con capacidad para sortear las muy diversas dificultades por las que habrá que pasar” (p. 85).

En este mismo sentido en que se está ante la educación de los sentimientos o de la afectividad, es decir, de las emociones respecto a otro ser humano, se invita a conocer dichos sentimientos en la medida en que se aplican criterios lógico-racionales para buscar la objetividad sin que los afectos pierdan frescura, lozanía y espontaneidad. Es pensar también en mi ser como unidad inseparable, así como en el otro siendo una persona con mismidad e identidad personal. Adicionalmente, pensar que el otro no es una cosa para usar o botar, tampoco usted es solamente su cuerpo o solamente sus sentimientos.

De acuerdo con lo anterior, pensando entonces que el atractivo físico es una etapa del proceso de enamoramiento o noviazgo, es importante entender que la relación sexual es un acto íntimo de persona a persona, no solamente de cuerpo a cuerpo. No obstante, esto que se habla es contrario a lo que difunden los medios de comunicación, los mismos en donde se banaliza y comercializa lo sexual-genital como un producto más de la sociedad de consumo.

Al hablar de enamoramiento o noviazgo, se habla del proceso por el cual muchachos y muchachas llegan a conocerse para establecer una relación afectiva. Sean Covey (2007), establece la diferencia entre un noviazgo inteligente y un noviazgo “a lo tonto”, en su libro *las 6 decisiones más importantes de tu vida*, afirmando lo siguiente:

El Noviazgo inteligente es salir con alguien de manera exitosa; ser selectivo con las personas con quienes sales, pasar el tiempo y divertirte, permanecer estable pese a los altibajos de la relación, mantener tu principio. Mientras que el Noviazgo a lo tonto es salir con alguien sin buen resultado, salir con la primera persona que te encuentres, centrar tu vida en tu novio o novia, que te rompan el corazón una y otra vez, hacer lo que parece que todo el mundo hace. (p. 173).

El mismo autor plantea 6 lineamientos para un noviazgo inteligente:

1. **No tener novio o novia demasiado pronto:** es buscar el momento oportuno con la persona adecuada.
2. **Salir con personas de tu edad:** las personas mayores tienen otro recorrido, distintas experiencias y vivencias. Salir con personas de tres o más años, puede resultar halagador pero además te introduce en una relación que podría generar dependencia, control y manipulación.
3. **Conocer a muchas personas:** no se encuentra a “la persona” en la primera relación o en las primeras amistades.
4. **Salir en grupo:** sea en dos parejas o con más personas tiene muchas ventajas; conoces distintas opiniones y personas, te abres a distintas amistades, etc.
5. **Fijarte límites:** es importante definir con qué tipo de personas se quiere salir y con cuál no, incluso reconocer hasta donde se está dispuesto a llegar.

6. Tener un plan: principal y otro de respaldo, por si las cosas no resultan como se esperaba.

CUESTIONARIO 20

De acuerdo a lo leído en el libro, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que caracteriza a la pubertad?
- ¿Qué es lo que caracteriza a la adolescencia?
- ¿Cuál es la diferencia del noviazgo inteligente y del noviazgo a lo tonto?
- Resume con tus propias palabras los lineamientos de Sean Covey para el noviazgo inteligente.

7. El Celibato Consagrado

Además de la vida en pareja desde el matrimonio a partir de la conformación de la familia, existe otra vocación en cuanto a estilo de vida que es la llamada vida sacerdotal, religiosa o consagrada. En dicha vocación, surge la renuncia al ejercicio de la sexualidad-genitalidad a través de la vivencia del celibato consagrado. A este respecto, Monge (2010), dice que:

La razón más poderosa para esta renuncia proviene de motivos de orden sobrenatural: es la de aquellas personas, hombres y mujeres que, siguiendo el consejo de Jesucristo, “se han hecho eunucos por el Reino de los Cielos” (Mt, 19,10-12) (p. 264).

Dichas personas, invitadas a la vida consagrada, asumen el celibato como un medio de amor y entrega a Dios y a la misión que él les ha encomendado. Así que:

En la renuncia a la paternidad-maternidad física, el corazón humano es colmado por la superabundancia del amor divino que lo hace capaz de ofrecer la propia vida por los demás, especialmente los más débiles, los indefensos, los inocentes, los abandonados, como dan ejemplo tantas y tantas instituciones de la Iglesia a lo largo de los siglos (p. 265).

8. Salud Sexual

Siguiendo a Irala y Beltramo (2013), la salud sexual es: “La integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencian la personalidad, la comunicación y el amor” (p. 117). Los distintos estilos de vida y la vivencia de distintos valores son los que influyen positiva o negativamente en la salud sexual de las personas, por lo que cada ser humano es libre de vivir su vida sexual-genital según sus valores y decisiones personales; la salud sexual de cada quien será fruto de su propio estilo de vida y de sus conductas sexuales.

En este orden de ideas, existen tres conductas de riesgo para la salud sexual de la persona:

1. **La sexualidad precoz:** está asociada a una mayor probabilidad de embarazo no esperado y de alguna infección de trasmisión sexual.
2. **La multiplicidad de parejas sexuales:** aumenta el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual (aunque se usen preservativos).
3. **La actividad sexual de varones con personas del mismo sexo:** considerando las relaciones anales y la multiplicidad de parejas, suponen un mayor riesgo de transmisión. El recto no está preparado para la relación sexual como lo está la

vagina.

¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

Irala y Beltramo (2013), afirman a este respecto que: “Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son un grupo de enfermedades infecciosas causadas por microorganismos cuya vía de contagio principal es el contacto sexual” (p. 119). A continuación, las infecciones de transmisión sexual más frecuentes:

1. **Sida (VIH):** no tiene cura.
2. **Virus del Papiloma humano (VPH):** no es posible eliminar el virus, se trasmite por contacto directo de piel a piel en los genitales.
3. **Bacteria Clamidia:** frecuentemente no se presentan síntomas, a pesar de haber infección. Se puede infectar a otras personas sin saberlo.
4. **Herpes genital:** son úlceras genitales dolorosas.
5. **Tricomoniasis:** es un parasito. En mujeres, ocasiona secreciones de pus malolientes, mientras que en hombres se presenta uretritis.
6. **Sífilis:** se refiere a úlceras en genitales y erupción cutánea.
7. **Gonorrea:** bacteria que en mujeres pudiera ocasionar cistitis o cervicitis. En varones: uretritis y epididimitis.

Actualmente se reconoce como infecciones de transmisión sexual (ITS), en lugar de enfermedades, porque la persona infectada puede estar un tiempo -incluso años- sin tener ningún síntoma de la enfermedad. Sin embargo, durante este tiempo, la persona infectada puede contagiar a otras, incluso sin saberlo.

9. Dificultades en la vivencia de la sexualidad-genitalidad:

Cabanyes y Monge (2010), afirman que:

La conducta sexual constituye un complejo proceso en el que, sobre la base fisiológica de los sistemas reproductor y neuroendocrino, y bajo la influencia de factores socioculturales de todo tipo, participan los diferentes componentes –cognitivos, impulsivos, afectivos, etc.- de la vivencia y las dimensiones de la personalidad. A todo ello se añade, en caso de activación del aparato genital, la necesaria reacción, en interacción con los sistemas nervioso y endocrino, del sistema vascular. Cualquier alteración que afecte a estos componentes, dimensiones y sistemas, puede producir trastornos y disfunciones sexuales (p. 346).

La sexualidad del ser humano posee distintos elementos y dimensiones - como se ha mencionado -: psicológica, lo física, espiritual y social. Es por esta razón que no es meramente biológica, sino una capacidad que permite manifestar un amor íntimo y total, mediante gestos corporales, habilitando a los seres humanos para ser padre o madre. Asimismo, la vida o conducta sexual es normal y saludable cuando

respetar los procesos biológicos, psicológicos, espirituales y sociales de la persona, moviéndola a comportarse de manera verdaderamente humana.

En este caso, solo se habla de trastorno si se observa significativamente alterada la biología sexual o el autocontrol sexual. Significativamente, quiere decir que la afectación es persistente, recurrente e interfiere con las actividades ordinarias del sujeto; provocando incluso malestar intenso, dificultades interpersonales, deterioro laboral, entre otras áreas importantes de la vida.

Se abordará más adelante distintas dificultades e incluso trastornos (no es la intención del libro o del autor etiquetar o rotular a nadie), en el que se invita al lector a la objetividad y búsqueda de la verdad sobre sí mismo, para lo cual, en muchos casos, se considera oportuna e importante consultar a un profesional. La información aquí brindada es para que el lector pueda conocer y reconocer lo que le puede estar sucediendo, no para realizar un autodiagnóstico, porque para realizar una evaluación y diagnóstico están los profesionales con los estudios pertinentes.

A. Trastorno Disfórico de Género: así es como lo llama el DSM-5, pero el DSM-IV (TR) lo llama **trastorno de identidad sexual**. Se caracteriza por una identificación acusada y persistente de la persona con el sexo opuesto, expresando un malestar persistente con el sexo propio o un sentimiento de inadecuación con el rol sexual que corresponde. No se conocen las causas de este trastorno, ni siquiera las investigaciones dirigidas a encontrar marcadores biológicos que predispongan este trastorno, han arrojado conclusiones convincentes. El trastorno suele manifestarse por primera vez durante la primera infancia. Importante mencionar que tanto el DSM-IV como DSM-5, lo tienen catalogados como disforia de género en niños y disforia de género en adolescentes y adultos.

B. Trastornos de dependencia para-sexual o parafilias: las parafilias o desviaciones sexuales son trastornos de la conducta sexual que se caracterizan por la dependencia o “preferencia” que tiene la persona por experimentar determinadas emociones o situaciones ajenas a la psicofisiológica del acto sexual. Es decir, consiste en lograr la excitación fuera del acto sexual propiamente, aunque las causas son aún desconocidas, dichas alteraciones suelen tener un carácter hipersexual de tipo obsesivo y/o compulsivo en cuanto a una dependencia propia de las adicciones. Es por esto que suelen ocasionar que tiendan a volverse crónicas. De acuerdo con Cabanyes (2010), en su libro *Salud mental y sus cuidados*, es importante mencionar que:

Tanto las fantasías como los comportamientos suelen disminuir con el paso de los años y, a veces, existen períodos de tiempo en los que su frecuencia e intensidad varían de modo sustancial. Los comportamientos pueden incrementarse en respuesta a estímulos psicosociales estresantes, en relación con otros trastornos mentales, o simplemente con la “oportunidad” de poder practicar la parafilia de que se trate (p. 351).

Los trastornos parafílicos descritos por el DSM-5, son los siguientes:

- Voyerismo: excitación sexual intensa y recurrente derivada de la observación de una persona desprevenida que está desnuda, desnudándose o dedicada a una actividad sexual, y que se manifiesta por fantasías, deseos irrefrenables o comportamientos.
- Exhibicionismo: excitación sexual intensa y recurrente derivada de la exposición de los genitales a una persona desprevenida y que se manifiesta por fantasías, deseos irrefrenables o comportamientos.
- Froteurismo: excitación sexual intensa y recurrente derivada de los tocamientos o fricción contra una persona sin su consentimiento, y que se manifiesta por fantasías, deseos irrefrenables o comportamientos.
- Masoquismo sexual: excitación sexual intensa y recurrente derivada del hecho de ser humillado, golpeado, atado o sometido a sufrimiento de cualquier forma, que se manifiesta por fantasías, deseos irrefrenables o comportamientos.
- Sadismo sexual: excitación sexual intensa y recurrente derivada del sufrimiento físico o psicológico de otra persona, y que se manifiesta por fantasías, deseos irrefrenables o comportamientos.
- Pedofilia: excitación sexual intensa y recurrente derivada de fantasías, deseos sexuales irrefrenables o comportamientos que implican la actividad sexual con uno o más niños pre-púberes (generalmente menores de 13 años, en donde la persona tiene como mínimo 16 años, y es al menos cinco años mayor que el niño o los niños del criterio anterior).
- Fetichismo: excitación intensa y recurrente derivada del empleo de objetos inanimados o un gran interés específico por partes del cuerpo no genitales, que se manifiesta en fantasías, deseos irrefrenables o comportamientos.
- Travestismo: excitación sexual intensa y recurrente derivada del hecho de travestirse, y que se manifiesta por fantasías, deseos irrefrenables o comportamientos.

Todas las parafilias mencionadas, para ser diagnosticadas como tal, deben estar presentes por lo menos 6 meses en la persona. Asimismo, para ser un comportamiento parafílico, debe existir malestar intenso en la persona e incluso deterioro personal, familiar, social y laboral. Adicionalmente, por el hecho de efectuar actividades sexuales inusuales que no son aceptadas socialmente o que ellos mismos consideran inmorales, se pudieran manifestar sentimientos de culpa, vergüenza y estados anímicos depresivos.

En esta misma línea, es importante aclarar que la parafilia distorsiona el desarrollo psicosexual saludable, limitando así la capacidad de trascendencia amorosa. Además, si se trata de personas casadas o con pareja, afecta severamente la estabilidad con la misma, el matrimonio o la familia.

C. Disfunciones Sexuales: de acuerdo con Cabanyes (2010), es preciso mencionar que:

Se caracterizan por la alteración persistente y recurrente de algunos procesos psicofisiológicos implicados en la realización del acto sexual, que impide que éste pueda ser llevado a cabo de forma satisfactoria. Generalmente las alteraciones producen malestar intenso y dificultades interpersonales en la pareja (p. 354).

A continuación, algunas de las disfunciones más comunes: *deseo sexual inhibido, rechazo sexual, eyaculación precoz, trastorno orgásmico, anhedonia sexual*, etc. Quien quiera más información al respecto, se sugiere acudir al DSM-5, o algún otro libro especializado en estos temas.

D. Trastornos de hiperactividad sexual: de acuerdo con el mismo autor, es preciso mencionar que:

Se trata de trastornos caracterizados por un incremento anormal de la actividad sexual. Tanto el apetito sexual como la frecuencia de las relaciones sexuales dependen de múltiples factores biopsicosociales que hacen que su rango de normalidad sea muy amplia; con todo, se consideran anormales cuando por su intensidad o frecuencia suponen para el sujeto una preocupación constante y una dedicación obligada y recurrente, que distorsiona su realización psicosexual e interfiere severamente en su vida cotidiana (p. 353).

D.1 Trastorno por impulso sexual excesivo: conocido como *satiriasis* en varones, mientras que en mujeres se reconoce como *ninfomanía*, situación que se caracteriza por un apetito sexual exacerbado e insaciable que lleva a una actividad sexual exagerada, desinhibida, impersonal e insatisfactoria. Además, esta conducta interfiere en las actividades cotidianas de la persona y produce malestar en la pareja y conflictos en la relación matrimonial.

D.2 Adicción Sexual: de acuerdo con Cabanyes (2010), es preciso mencionar que:

Es un trastorno de la conducta sexual caracterizado por la dependencia que tiene la persona de la actividad sexual. El acto sexual y los comportamientos de galanteo, seducción y conquista se convierten en la preocupación central en la vida del paciente y ocupan la mayor parte de su tiempo, lo que da lugar a incumplimientos de obligaciones laborales, académicas o domésticas y a una reducción importante, o incluso al abandono, de sus actividades sociales, y recreativas. La frecuencia con que el paciente “necesita” realizar la conducta adictiva puede ir desde una o varias veces al día, hasta siempre que se presenta la ocasión o consigue una “conquista” (p. 353).

D.3 Adicción a pornografía on-line: actualmente hay muchos que no quieren o no están interesados en hablar de la pornografía on-line como algo patógeno (como una fuente de enfermedad) o incluso patológico. Así que esto no es solo un problema meramente moral, sino que se trata de una enfermedad como cualquier otra adicción (drogadicción, alcoholismo, ludopatía, etc.).

La adicción a la pornografía on-line es un estadio más grave del consumo de pornografía, actualmente en consulta es un problema recurrente en medio de otros temas que son: autoerotismo, estados anímicos depresivos o ansiosos, etc. Benoit (2012), afirma que: “La pornografía es sexo primario, violento, mecánico, sin relación ni ternura, desnudo de todo romanticismo y de todo refinamiento. Vacía a la sexualidad del goce amoroso. Mata la intimidad y la espontaneidad de la unión amorosa” (p. 29).

E. Autoerotismo o Masturbación: el autor Miguel Monge (2010), afirma lo siguiente:

También se puede incluir en este apartado la masturbación, ya que se trata de una alteración en la función sexual, en cuanto no se produce con una persona del otro sexo, sujeto complementario del acto sexual, sino que uno mismo se procura la propia satisfacción sexual (p. 317).

El autoerotismo no cumple con ninguno de los dos fines de la dimensión sexual-genital: el unitivo por un lado, el procreativo por otro. Es más bien un uso deliberado fuera de las relaciones conyugales normales, por tanto, contradice su finalidad.

En la sociedad actual, la masturbación se usa en distintas circunstancias de especial angustia o tristeza para buscar un medio de evasión y sedación. También hay quienes la usan para auto-complacerse, sentirse amado, querido y simplemente “sentirse bien o mejor”. Irala y Beltramo (2013), apoyan que:

La masturbación puede conducir a cierto alivio físico, pero nunca acaba en una satisfacción afectiva plena, porque no es una experiencia de mutua entrega sexual. No existen estudios médicos que corroboren que la masturbación sea buena para la autoestima o desarrollo personal. Por el contrario, en muchos casos la masturbación es un indicador de insatisfacción con uno mismo o con uno o varios aspectos de la propia vida (pp. 86-87).

En este sentido, la masturbación puede llegar a ser un impulso incontrolable que, poco a poco, se convierte en una adicción que trae consigo aislamiento, insatisfacción personal e inmadurez afectiva. Obviamente está muy relacionado con la pornografía on-line. Benoit también comparte que: “El auténtico problema de la masturbación es la búsqueda de un placer centrado en sí, sin una relación de ternura, como un niño que se chupa el dedo. Eso puede dar lugar a una obsesión o

culpabilidad que envenenan nuestra vida” (p. 26).

F. Atracción por el mismo Sexo: la Fundación Restauración (2013), expone que: “la persona con atracción al mismo sexo (AMS) es un hombre y/o mujer que se sabe varón o mujer y no desea dejar de serlo. Sin embargo, siente atracción sexual por personas de su mismo sexo” (p. 3).

Autores como Richard Cohen y Joseph Nicolosi, también comparten que la homosexualidad es un síntoma de heridas afectivas que surgen ante un padre ausente, una madre sobreprotectora o con un temperamento sensible. Siendo un tema bastante debatido, lo cierto es que, desde la perspectiva genética, hasta ahora no se ha encontrado nada que sugiera con fundamentos científicos que esta atracción sea de origen biológico; ni los estudios neuroanatómicos ni los genéticos han sido concluyentes para la comunidad científica.

Mientras que, desde el punto de vista psicológico en cuanto al desarrollo del niño, los estudios coinciden en encontrar variables que han mostrado una fuerte relación con el posterior desarrollo de la atracción por el mismo sexo. A este respecto, el ABC para comprender la homosexualidad, afirma que la homosexualidad es una preferencia sexual predominantemente persistente por una persona del mismo sexo, pero no está determinada por la conducta homosexual. Esto quiere decir que hay personas con tendencias homosexuales que mantienen relaciones sexuales. Del mismo modo, puede haber personas heterosexuales que tengan comportamientos homosexuales sin que esto modifique su preferencia sexual.

En este sentido, la homosexualidad está relacionada con una preferencia, tendencia o inclinación sexual. No es un “estado”, una “condición”, una “identidad”. Esto porque sabemos que, las preferencias sexuales, como de cualquier otro género (deportiva, alimenticia, musical, entre otras) -aunque no son independientes de la identidad de una persona-, no constituyen el aspecto esencial. Por tanto, la homosexualidad no constituye la “naturaleza” de la persona, comprendiendo el término naturaleza como el principio que dispone el desarrollo según la dirección inscrita en la esencia de la persona (es decir, en armonía con los aspectos espirituales, psicológicos y biológicos).

Afirmar que la homosexualidad no es natural, no es lo mismo que hacer un juicio contra la persona: la “homosexualidad” y la “persona con tendencias homosexuales” no son lo mismo. Según esta definición de naturaleza, no todo lo que existe en la naturaleza es natural. Por ejemplo, existen personas obesas, pero la obesidad no es natural (fijarse en la obesidad, no en la persona obesa).

G. Abuso sexual infantil: según el DSM-5, los abusos sexuales a niños incluyen cualquier tipo de actividad sexual con un niño que esté destinado a proporcionar una satisfacción sexual a uno de los padres, un cuidador o cualquier otro individuo que tenga alguna responsabilidad sobre el niño. Los abusos sexuales

incluyen actividades en donde se proponen o imponen caricias en los genitales del niño, penetración, incesto, violación, sodomización y exhibicionismo indecente. Adicionalmente, se incluye como abuso sexual, cualquier explotación del niño sin necesidad de contacto, por parte de un progenitor o cuidador. Por ejemplo, obligando, engañando, atrayendo, amenazando o presionando al niño para que participe en actos de satisfacción sexual a terceros, sin contacto físico directo entre el niño y su agresor.

H. Abuso o Violencia sexual a un adulto: dentro de esta problemática, está en primer lugar la violencia sexual por parte del cónyuge o la pareja. Es decir, hace referencia al momento en que durante el último año se ha producido algún acto sexual forzado y obligado con la pareja. Esto quiere mostrar que, la violencia sexual, puede implicar el uso de la fuerza física o la presión psicológica. De manera que se obliga a la pareja para que participe de un acto sexual en contra de su voluntad (tanto si el acto llega a realizarse como si no). También se incluye en esta categoría, los actos sexuales con una pareja que no esté capacitada para consentir dicho acto, o cuando el abuso sexual proviene de un adulto o persona distinta del cónyuge o la pareja.

Tarea práctica 5:

1. Realice un mapa conceptual del punto 4.9 *Dificultades en la Vivencia de la Sexualidad-Genitalidad*.
2. Realice una revisión de su sexualidad, más adelante anote en lo que descubre que es necesario trabajar. Además, verifique si necesita la ayuda de un profesional o consejero espiritual.

BIBLIOGRAFÍA

- Benoit, J. (2012). *Cómo tener éxito en tu vida afectiva y sexual*. Madrid: Palabra.
- Cabanyes, J. (2012). *La Salud Mental en el Mundo de Hoy*. Madrid: EUNSA.
- Cabanyes, J. & Monge, M. (2010). *La Salud Mental y sus Cuidados*. Madrid: EUNSA.
- Covey, S. (2007). *Las 6 Decisiones más importantes de tu vida*. México: Grijaldo.
- El Vaticano. (1983). *Sagrada Congregación para la Educación Católica. Orientaciones Educativas Sobre el Amor Humano*. Pautas de educación sexual. Disponible en:
http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_pro_14071997_sp.html
- El Vaticano (1995). *Pontificio Consejo para la Familia: Sexualidad Humana: Verdad y Significado*. Disponible en:
http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/family/documents/rc_pc_family_doc_08121995_human-sexuality_sp.html
- Galli, L. (2010). *Del Cuerpo a la Persona*. Madrid: Rialp.
- González, N. (2009). *Hablemos de sexo con nuestros hijos*. Madrid: Palabra.
- Gotzon, M. (2010). *Saber amar con el cuerpo*. Madrid: Palabra.
- Irala, J y Beltramo, C. (2013). *Nuestros hijos quieren saber: 60 preguntas sobre sexualidad*. Madrid: EUNSA.
- Monge, M. (2010). *Medicina Pastoral*. Pamplona: Eunsa.
- Moya, J. (2007). *Amor Sexualidad y Familia*. Baracaldo: Grafiti Ediciones S.L.
- NART. *ABC para comprender la homosexualidad*.
- Olivera, B. (2007). *Afectividad y Deseo, para una espiritualidad integrada*. Buenos Aires: Lumen.
- Fundación Restauración (2013) *¿Es posible la esperanza?* Santiago de Chile: Fundación Restauración.
- Rojas, E. (2010). *La ilusión de vivir*. Madrid: Planeta.
- Sarráís, F (2015). *Afectividad y Sexualidad*. Pamplona: Eunsa.

CONCLUSIÓN

Se llega al final de este trabajo que quiere ser un aporte desde Areté, para todas aquellas personas que buscan vivir la virtud, la reconciliación personal y una vida mentalmente sana. Agradezco al equipo del Centro Areté por todos los esfuerzos realizados para la edición de *Afectividad y Sexualidad en la Vida Cotidiana*. Tras un libro, hay muchas historias, anécdotas, personas, recursos materiales, etc. Gracias a todos los que apoyaron y alentaron este trabajo. Gracias a todos los que leyeron, comentaron y corrigieron el texto. Gracias a todos los que oraron para que este pequeño libro saliera a la luz en el momento adecuado, en el tiempo de Dios. Se espera que el trabajo en este libro sea para todos una ayuda significativa en la vivencia auténtica del amor, a través de una afectividad y sexualidad virtuosa y reconciliada. Por último, en esta ocasión, se concluye con la oración areteica a nuestro patrono San José:

“Hoy venimos a pedir tu intercesión, pues sabemos que tú nos cuidas como lo hiciste con el Señor Jesús y Santa María. Toma bajo tu protección las necesidades y situaciones que en este momento te presentamos. Que, siguiendo tu ejemplo, podamos amar y confiar cada día más en la misericordia de Dios”

Que así sea.

Centro de Psicología Católico Areté.
Teléfono: 57 (4) 44488 47
Whatsap: +57312885016.
comunicaciones@centroarete.org

Psicólogo Humberto Del Castillo Drago.
Whatsap: +573136603068
hdelcastillod@centroarete.org
<https://humbertodelcastillodrago.com>
<https://www.facebook.com/psicologohumberto>

MAESTRÍA
PERSONAL

Afectividad y Sexualidad en la vida cotidiana

Taller de madurez afectiva
para vivir una existencia plena
y virtuosa



Humberto Del Castillo Drago