

# Fenómenos afectivos



## **Los Fenómenos afectivos**

Es tradicional la distinción entre emociones agudas y estados de ánimo. Las emociones agudas se caracterizan por la brevedad. Pueden durar segundos, minutos a veces horas y días; pero difícilmente una emoción dura semanas o meses. Entonces se entra en los sentimientos y en los estados de ánimo, que sí pueden durar semanas o meses.

Es muy importante conocer para poder diferenciar estos fenómenos afectivos, el hecho de conocerlo nos da una mejor visión acerca de cómo abordarlos.

## **Episodio emocional**

Un episodio emocional es más duradero que una emoción. Los episodios emocionales son diversos estados emotivos que se suceden o que se ligan a un mismo acontecimiento, un suceso determinado puede hacer sentir una cantidad de emociones que en muchas ocasiones se confunden y pueden ser interpretadas como una sola. Por ejemplo, a final de curso un niño está contento por haber aprobado y marchar de vacaciones con su familia; pero al mismo tiempo se siente triste porque el día de la salida es el cumpleaños de su mejor amigo y no podrá estar en su fiesta. Un episodio que se alarga puede convertirse en un sentimiento.

## **Sentimiento y afecto**

Pueden considerarse como sinónimos a efectos prácticos. Ambos se refieren a fenómenos emocionales duraderos que coinciden con la dimensión cognitiva de la emoción. Es importante pensar en que los afectos suelen ser, en general, sentimientos positivos. Pero no siempre es así. Bisquerra menciona a (Ben-Ze'ev, 2000: 83) y (Ten-Houten, 2007: 2-8) mencionando que contribuyen a clarificar la

distinción entre emoción, sentimiento y afecto utilizando el caso de la ira. Cuando una persona responde con ira, se trata de una emoción, es decir una respuesta a cambios en el ambiente. El sentimiento viene con la conciencia de la emoción, el momento en el que a partir del cual se puede alargar o acortar con la participación de la voluntad, los sentimientos se dirigen hacia una persona o un objeto. Se tiene amor hacia una persona, rabia hacia otra, pena por la muerte de un ser querido etc.

Una emoción puede durar desde un minuto hasta varias horas; mientras que los sentimientos y los afectos pueden durar largos periodos de tiempo, incluso toda la vida.

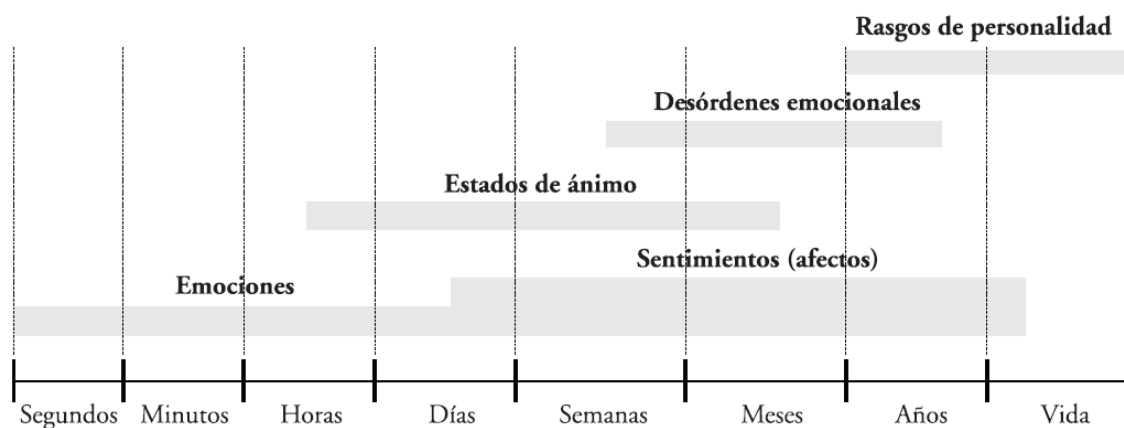
### **Estados de ánimo**

Se denominan estados de ánimo o estados de humor (modo). Un estado de ánimo no tiene una motivación clara a diferencia de una emoción o un sentimiento, en un estado de ánimo no tiene que haber necesariamente un objeto que lo provoque. Los estados de ánimo son de menos intensidad y de más duración que las emociones. Los estados de ánimo pueden durar desde unas horas hasta varios meses. Las emociones reclaman una respuesta urgente; los estados de ánimo no. Los estados de ánimo tienen que ver con las experiencias.

En la medida que se tengan estados de ánimo negativos intensos, con una duración mayor de lo razonable aceptable se pueden desarrollar los desórdenes emocionales. Hay múltiples tipos de desórdenes emocionales que deben ser tratados por los especialistas (psicólogos, psiquiatras). Es muy importante estar alerta a estas situaciones con los niños para poder canalizarlos cuando se detecte un desorden emocional.

## Rasgos de personalidad

Están asociados con los estados emocionales. Así, por ejemplo, se suele pensar en personas que son alegres, tristes, miedosas, rabiosas, cariñosas, etc. Es decir, en la medida en que una emoción caracteriza el comportamiento de una persona, puede pasar a constituir un rasgo de personalidad. Los rasgos de personalidad tienen una duración de toda la vida.



Espectro de los fenómenos afectivos.