

EN PDF



<https://rutamaestra.santillana.com.co/edicion-28/como-ser-un-educador-con-armonia-y-equilibrio-a-partir-de-habitos-de-vida-saludables-alimentacion-actividad-fisica-y-estado-emocional/>

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO ARMÓNICO DEL EDUCADOR A TRAVÉS DEL AFECTO



El árbol de la vida humana, nació para nutrirse de la savia vital... "EL AFECTO" por ello, las flores y sus maravillosos frutos; sin él la vida puede crecer... pero plagada de las más grandes miserias, arrojando una sombra de DOLOR Y DESAMOR que consume a su sí mismo y a todo lo que lo rodea.



Hagrava

Carlos Alberto Montoya Marín

Médico cirujano, especializado en terapia neural, nutrición celular, bioenergética, fitoterapia y homotoxicología; con gran capacidad comunicativa y pedagógica en el área de la salud. Con experiencia en nutrición, terapia neural, desarrollo de productos y diferentes prácticas investigativas.



El hombre busca adentrarse en el conocimiento de lo que hay más allá de este mundo, desea descubrir y conquistar nuevas galaxias y nuevos horizontes. El mundo de los afectos resulta ser uno de los más desconocidos y más polémicos, en especial cuando a educación se refiere; la conquista de este maravilloso mundo, demuestra lo equivocado del ser humano, cuando busca afuera, lo que está en su interior y es esencial para su vida: el Afecto. El mundo de los afectos es la fórmula reguladora del comportamiento, más eficaz para construir no solo un ser humano más feliz, sino más preparado para enfrentar los retos que le impone el mundo actual.

De allí la importancia de que los educadores puedan tener insumos desde la "AFECTOLOGÍA" que los lleven a "sanar" su niño interior paralelamente al AUTOCUIDADO, representado en una adecuada alimentación, constante actividad física y un estado emocional que, desde su psiquis y su alma, permita reconectarse AFECTIVAMENTE CONSIGO MISMO, con su entorno familiar y escolar que además es amplio, diverso y complejo.

"Un mundo sin afecto es un mundo marchito", en realidad todos desean ser amados y expresar sus afectos. El éxito como especie humana nos impide ver con claridad el

enorme grado de dependencia del ser humano ante los demás.

Introducción

Lo que somos se lo debemos al afecto. Los días de nuestra existencia ocurren gracias al cariño. Dalai Lama

Se plantea como el barco de la formación afectiva desde nuestra niñez, navega en forma radical por mares de "tropicales afectos sobreprotectores", mientras que para otros grupos, por mares de "helados afectos desprotectivos"; ambos extremos solo arrojan una embarcación que encalla en océanos de temible "pobreza afectiva", donde la pérdida de la asertividad y "el bajo coeficiente afectivo" son los valores dominantes. Siendo la educación afectiva una responsabilidad de todos incluyendo a los educadores, deben saber que la bandera símbolo de este barco-arte es la educación con Afecto; esta embarcación es la que reúne tanto a los adultos como a los niños y jóvenes en una magnífica experiencia de vida, que marcará sus existencias y

dejará su impronta de satisfacción humana por "sentirse amado y amar". Este es el futuro que debería heredar la humanidad.

Las nuevas generaciones están siendo educadas solo bajo estándares de desarrollo mental, por lo tanto demuestran grandes desarrollos cognoscitivos; pero su "subdesarrollo afectivo" los hace incapaces de abrazar, besar, sostener la mirada, quienes absortos por las nuevas tecnologías, manifiestan la nueva epidemia que muchos autores denominan "autismo afectivo" [1].

De Zubiría muestra la cruda y devastadora realidad de la generación infantil actual, que en sus palabras apenas sobrevive en medio de la "pobreza afectiva", mostrándose menos solidaria, más deprimida, más airada e indisciplinada, con mayor tendencia al nerviosismo, a la impulsividad, hostilidad y agresividad; como una forma de devolverle al mundo, la carencia de afecto, de atención, de orientaciones claras basadas en el respeto y la comprensión de las normas de convivencia [2]. 3. [4].

Según Ernesto Shielfelbein, el panorama para América Latina, donde 17 millones de niños pierden años de primaria, cuyo fracaso más personal que académico, es ocasionado por

problemas afectivos. Entendiendo, para el caso, que afectividad e inteligencia muchas veces van por caminos separados [5].

El mundo actual, plagado de múltiples entidades mórbidas, alcanza sus máximas estadísticas, demostrando que la enfermedad mental y la orgánica afectan a millones de seres humanos del mundo, en diversos continentes, a múltiples razas que comparten la realidad humana: "Vulnerabilidad y fragilidad de sus bases afectivas", puesto que reconocen en su propia humanidad, los puntos centrales que detonan en las graves problemáticas que consumen a la sociedad, demostrada en manifestaciones a manos de niños, niñas y adolescentes que devuelven su carencia afectiva al mundo por medio de la violencia, la compulsión sexual, la susceptibilidad a ser explotados sexualmente, al consumo de drogas psicotrópicas, al elevado número de embarazo en adolescentes, al suicidio, al matoneo y a los actos violentos perpetrados por jóvenes contra cualquier tipo de población.

Aquí compartimos un enfoque en el "renacer" de la temática del Afecto en estas épocas de avances científicos y tecnológicos, cuando se sobrevaloran "la inteligencia y la ciencia sobre lo emocional, lo afectivo", que sin desconocer su importancia, deben ir de la mano como siameses; proponiendo la reflexión sobre lo que ninguna tecnología podrá reemplazar: "La afectividad: una vacuna que inmuniza a las nuevas generaciones contra las enfermedades mentales y la desnutrición afectiva", cuna de los sociopatas, francotiradores escolares y "autistas afectivos".

Conceptualizaciones del afecto

Conceptualizar el término "afecto" no es fácil y, en general, se suele identificar con la emoción; en realidad, son fenómenos muy distintos aunque, sin duda, están relacionados entre sí. Mientras que *la emoción* es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación, *el afecto* es un proceso de interacción social que involucra dos o más personas [6.7].

El término "*afecto*" se deriva del latín "affectus" que se puede asimilar como "disposición o cualidad de estar direccionado hacia algo o hacia alguien o estado de ánimo. Para Maturana, biólogo y epistemólogo chileno: "Afecto es toda conducta en que tratamos al otro como un legítimo otro, en convivencia con otros" [8]. De acuerdo con lo anterior el término "afecto", es entendido como ayuda o cooperación para la supervivencia entre seres humano [9][10.11].

Cuando se dice habitualmente que el ser humano "necesita afecto para su bienestar", se está reconociendo el hecho de que necesita la ayuda y la cooperación de otros seres humanos para sobrevivir. Es decir, la necesidad de ayuda social la expresamos como necesidad de afecto o necesidad afectiva. De ahí que el afecto sea considerado algo esencial en la vida de todo ser humano. Dar afecto significa ayudar al otro, procurar su bienestar y su supervivencia.

Algunos aspectos de la neurobiología del AFECTO

La región que gesta el afecto, indudablemente es el encéfalo, concepción contraria a lo que se tradicionalmente se ha enseñado que es el corazón. El cerebro utiliza mecanismos de cortas cadenas neuronales entre estímulos y respuestas, más centradas en el complejo límbico o cerebro medio, sector que utiliza mecanismos fisiológicos dependientes de un sustrato anatómico; esto permite comprender que **el afecto no es un producto mágico, sino más bien un proceso fisiológico**, dependiente de un sustrato morfológico y del medio circundante, en el que las interacciones de las personas potencian o deprimen la capacidad mental del niño y se reflejan en el resto del cuerpo. [12, 13, 14, 1, 5, 16, 17, (18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29)]. En cuanto a los neurotransmisores, en el afecto: Se sabe, también, que la hormona denominada oxitocina estimula los sentimientos de conexión como la creación de lazos afectivos, hay

Tu cocina, tu medicina -Home & Health



https://youtu.be/ZoC7nXkL_nw

una liberación de esta hormona cuando se abraza, sea la pareja o los hijos [30]. La oxitocina en la mujer y la vasopresina en el hombre, sustancias que operan en la neocorteza, posibilitan que el amor adulto sea más racional, allí el amor se alimenta no solo de sexo sino de otras vertientes, en especial, los patrones conductuales que modulan las respuestas en los individuos; comprobando que los sentimientos de amor en la pareja, no dependen del nivel químico sino también de otras situaciones externas, donde la cultura y el ambiente social, juegan un papel importante [31].

En el adulto, el sentimiento de estar enamorado está relacionado con elevadas dosis de **feniletilamina (FEA)**, molécula orgánica encontrada en el cerebro, estimulante natural similar a las anfetaminas y que produce reacciones como dilatación pupilar, transpiración profusa, aumento de la temperatura corporal e incremento del ritmo y trabajo cardíaco. Esta hormona estimula la secreción de dopamina que afecta los procesos cerebrales que controlan el movimiento, la respuesta emocional y la capacidad de experimentar placer o dolor [32]. [33] [34].

La dopamina: durante la etapa del enamoramiento es la responsable del adormecimiento de los sentidos, induce casi un estado de euforia que impide ver los defectos de la pareja [35]. En otro sentido, se puede precisar que, induce un proceso de aprendizaje positivo, refuerza el impulso que repite el estímulo y las relaciones entre los sexos se tienden a volver más profundas. Quizá la carencia de afecto también puede alterar

la producción de dopamina o su regulación homeostática

[35, 36] [37] [38]. [39]. (40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50,)

Ecología emocional

*"Quien no ama, contamina el medioambiente",
León Octavio Osorno.
Reforestemos el corazón.
El bando de Villamaga*

La ecología en los últimos tiempos viene teniendo gran importancia en el mundo, puesto que las reflexiones sobre la tierra, hábitat natural de la especie humana, se ve afectado por las relaciones de todos los seres vivos que comparten su existencia en este planeta (51, 52, 53, 54, 55, 56.). La ecología del afecto se plantea como la invitación a desarrollar en forma efectiva, una relación coherente y armónica entre las personas puesto que, como lo indica Soler: "la relación afectiva de las personas suele ser muy similar a su relación con su medioambiente" [57, 58, 59]. De tal forma que la relación, con sí mismos y los demás (sociedad, familia, pareja) en desequilibrio, es una manifestación del mundo exterior; en este sentido sí las emociones predominantes son de contenido negativo: odio, tristeza, resentimiento, etc., el mundo exterior puede verse cargado de la misma energía 60. 61.

El mundo emocional vive en un constante caos afectivo-ecológico debido a la inmadurez de los afectos; la energía emocional ha ido perdiendo su equilibrio por diversas razones, entre ellas, los modelos familiares que los padres exponen inconscientemente a sus hijos, la forma como les enseñan a asumir

el dolor y sufrimiento, la poca asertividad en los modelos afectivos asociados a un espacio social injusto, insolidario, conducente a vivir en un mundo fragmentado, infeliz, poco entendido por los demás e incluso por nosotros mismos [62]. 63. [64].

Si se desean relaciones auténticas y valiosas, es necesario comenzar con uno mismo, trabajar para transformarse en una persona respetuosa, responsable; en un ser humano más consciente, amoroso, creativo, independiente y pacífico; luego entonces se puede pensar en la construcción de un "nosotros" que incluye sociedad, familia, pareja y, desde luego, el medioambiente [65]. Así se podría aplicar la antigua palabra africana: "Ubuntu" sinónimo de humanidad hacia otros y que significa: "Soy lo que soy, porque todos somos nosotros".

Afectoterapias, actividades afectivas basadas en la vivencia

Desde la "afectología", se realizan actividades encaminadas a una "sanación vivencial y lúdica", con algunos elementos de programación neurolingüística, terapia Gestalt, psiconeuroinmunología y psicoteatro que, además de estar basadas en pruebas, hacen reflexionar y son denominadas **actividades afectivas basadas en la vivencia**; algunas de ellas aplicadas masivamente a los padres de familia, adultos, madres, adolescentes, entre otros. A modo de reflexión, las terapias afectivas o AFECTOTERAPIAS son el tratamiento para una nueva entidad nosológica: **la anemia afectiva o carencia de afecto**, producto de diferentes estresores emocionales que son el marco común de la enfermedad mental y graves disturbios en las personas, donde los educadores no son la excepción, que se expresan en la etapa madura en forma frecuente como enfermedad cardiovascular o trastornos psicológicos, ansiedad y depresión entre otros.

A continuación se describen algunos ejemplos de afectoterapias, que pueden ser realizadas en diferentes escenarios académicos, sociales y culturales, dirigidas al público en general, estudiantes y profesionales.

Abrazoterapia y meditar abrazando. Está demostrado que abrazar está ligado a una agradable sensación de bienestar; al estimular conductas afectivas, se aporta al equilibrio interior y a una vida saludable. Estudios realizados en la Universidad de Columbia, en EE. UU., demuestran que un abrazo

de solo medio minuto puede mejorar la salud cardíaca; lo interesante es que a mayores contactos afectuosos, mayor secreción de oxitocina la que, a su vez, baja la presión arterial, mejora el ritmo cardíaco y se obtiene una respuesta satisfactoria que favorece el descanso de los músculos cardíacos. Por tal motivo, expertos recomiendan dar un mínimo de cuatro abrazos al día, aunque afirman que la cifra adecuada para mantenerse en plena forma: son ocho y pueden ayudar a mejorar los niveles de bienestar de las personas; esto se ha denominado "terapia del abrazo" o "abrazoterapia" [66].

Yoga y meditación como terapias afectivas. Según las apreciaciones de Richard, publicadas en el New York Times el 14 de septiembre de 2003, de la temática de la meditación, se pueden extraer algunos aportes importantes [68]. Dichos hallazgos científicos han demostrado los beneficios que la meditación produce. Estas técnicas, incrementan la actividad en las zonas cerebrales relacionadas con las emociones positivas y ofrecen una disminución de la actividad en las zonas relacionadas con la ira y la depresión. Se reporta además, por neuroimágenes, un desarrollo de sentimientos de amor y compasión puros y no enfocados hacia nada ni nadie en particular. Ante el estrés cotidiano que padecen muchos educadores, independientemente de su religión, la meditación es una herramienta útil, barata y efectiva tanto mental como espiritualmente.

Una meditación corta y útil consiste en:

- 1 Sentarse en una postura cómoda, columna recta y en un lugar tranquilo.
- 2 Despojarse de manera propositiva de los pensamientos negativos, dejar que afloren para que "salgan libremente".
- 3 Con los ojos cerrados, hacer conciencia, en primer lugar, del entorno en que se encuentra y lentamente también de la respiración por las fosas nasales, contando de treinta hasta cero, inhalando: paz, salud y felicidad y exhalando conscientemente: la enfermedad, el dolor, la incomodidad (inhalando y exhalar treinta, inhalando y exhalar veintinueve y así sucesivamente), tratar de hacerlo sin dormirse.
- 4 Posteriormente, fijar la atención en su corazón y tratar de sentirlo y sincronizarlo con la propia respiración por unos minutos, luego envolver el planeta Tierra en una sensación de amor y paz.
- 5 Al terminar, hacer conciencia del sitio donde está lentamente y "felicitar" por haber dedicado un espacio para sí mismo.

- 1 Muchos expertos explican que "adonde va la respiración van los pensamientos", ante lo cual, el hacer conciencia de la respiración es el camino para adentrarse en el mundo de la meditación (67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76).

Conclusiones

"Una casa que ha sido habitada por afectos no será jamás un desierto desolado". Francisco Javier Leal Q. Pediatra Inmunólogo y humanista.

Tal y como se ha revisado, el tema del afecto no es un tema sencillo, es un tema de muchas aristas, que no se debe menospreciar en un mundo "invadido" de tecnología, de leyes de "supervivencia egoísta", donde prima el "sálvese quien pueda", minimizando aspectos tan sencillos, de bajo costo y cotidianos como una sana caricia, un abrazo, una mirada, una sonrisa, los cuales pueden darse y recibirse independientemente de la edad que se tenga, en un mundo donde se privilegia el desarrollo cognitivo sobre lo afectivo.

Sobre el afecto se podría decir que es una necesidad de todos los organismos vivos, ya que nos permite estimular la capacidad de dar y recibir ayuda de los demás, para poder sobrevivir en un mundo adverso. Soñar con una filosofía basada en el afecto es aportar a la construcción de una sociedad con valores, que antagonicen los flagelos del mundo cotidiano y avancen en la conquista del mundo material e inmaterial de los seres humanos. De allí la responsabilidad que



tienen los educadores con su entorno y consigo mismos para generar acciones que partan desde SU SER y se proyecten en sus diferentes entornos.

Todos queremos un mundo mejor... es cierto, pero ¿cuál es el aporte para este "modelo de sociedades afectivas"? La propuesta es lograr un verdadero mundo en armonía psicoafectiva, a través del compromiso personal, en un equilibrio que parte de la reflexión interior de cada uno y de quienes interactúan en el mundo; pensar y luchar con fortaleza y compromiso por estas "sociedades afectivas", no como un hecho utópico, es un reto para los navegantes de este "barco existencial llamado Tierra", donde el viento que mueva a esta sea la consigna: "Sé feliz en un instante... este instante es tu vida", de Omar Khayam, que aplica para todos nosotros. RM

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS



<http://www.santillana.com.co/rutamaestra/edicion-28/referencias>