

GACETA DESARROLLO *humano*



Responsabilidad afectiva



PODER JUDICIAL
ESTADO DE MÉXICO

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO



OFICIALÍA MAYOR
PJCDMX



RECURSOS HUMANOS
PJCDMX



PAEP
PROGRAMA DE APOYO
EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

LC.P y L.D Alfer Celis Olayo
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Miguel Ángel Brito Pulido
Director de Administración de Personal

Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal
Subdirector de Capital Humano

PAEP:

Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar
Jefa de Unidad Departamental
de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnica Especializada

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnica Especializada

Lic. Juana García González
Técnica Especializada

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Haydeé Lugo Cervantes
Administrativa Especializada

Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnica Especializada

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativa Especializada

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativa Especializada

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

INDICE

Editorial	5
Reflexión del mes	6
En plataformas y librerías	10
Psicología de hoy “¿Qué es la responsabilidad afectiva?”	12
Construyéndonos “Ghosting”, la falta de responsabilidad afectiva”.	14
Ayudándonos “Responsabilidad afectiva en la pareja”	18
“¿Cómo trabajar la responsabilidad afectiva?”	21
Salud “Los principios éticos del yoga en las relaciones socio-afectivas”.	23
Entretenimiento.	25
Referencias.	26

EDITORIAL

Con este nuevo ejemplar les damos la más cordial bienvenida y agradecemos la preferencia que tienen a esta gaceta que, desde el **Poder Judicial de la Ciudad de México**, y a través de la **Dirección de Administración de Personal**, pone a su consideración temas de actualidad en el ámbito psicológico.

En esta ocasión presentamos el tema de RESPONSABILIDAD AFECTIVA. Este concepto hace referencia a la conciencia que debe tenerse sobre aquello que hacemos desde el plano personal que generan las emociones, sentimientos en las personas con las que nos vinculamos en relaciones humanas de cualquier naturaleza.

Conoceremos información sobre el término anglosajón “*Ghosting*”, los efectos que causa en las personas que lo experimentan, sabremos códigos de conducta social desde la filosofía del yoga, también aportaremos otras herramientas para trabajar en la construcción de la conducta con responsabilidad afectiva, sin dejar de lado el entretenimiento y las recomendaciones sobre este tema que podrás encontrar en librerías y plataformas.

Quienes formamos el equipo de trabajo del **Programa de Apoyo Emocional y Psicológico** deseamos que esta información les sea de utilidad en la vida diaria y sirva para establecer relaciones personales saludables.

Equipo PAEP

Diálogo entre el Principito y el zorro

Entonces apareció el zorro:

—¡Buenos días! —dijo el zorro.

—¡Buenos días! —respondió cortésmente el principito que se volvió pero no vio nada.

—Estoy aquí, bajo el manzano —dijo la voz.

—¿Quién eres tú? —preguntó el principito—. ¡Qué bonito eres!

—Soy un zorro —dijo el zorro.

—Ven a jugar conmigo —le propuso el principito—, ¡estoy tan triste!

—No puedo jugar contigo —dijo el zorro—, no estoy domesticado.

—¡Ah, perdón! —dijo el principito.

Pero después de una breve reflexión, añadió:

—¿Qué significa “domesticar”?

—Tú no eres de aquí —dijo el zorro— ¿qué buscas?

—Busco a los hombres —le respondió el principito—. ¿Qué significa “domesticar”?

—Los hombres —dijo el zorro— tienen escopetas y cazan. ¡Es muy molesto! Pero también crían gallinas. Es lo único que les interesa. ¿Tú buscas gallinas?

—No —dijo el principito—. Busco amigos. ¿Qué significa “domesticar”?

—volvió a preguntar el principito.

—Es una cosa ya olvidada —dijo el zorro—, significa “crear vínculos...”



—¿Crear vínculos?

—Efectivamente, verás —dijo el zorro—. Tú no eres para mí todavía más que un muchachito igual a otros cien mil muchachitos y no te necesito para nada. Tampoco tú tienes necesidad de mí y no soy para ti más que un zorro entre otros cien mil zorros semejantes. Pero si tú me domesticas, entonces tendremos necesidad el uno del otro. Tú serás para mí único en el mundo, yo seré para ti único en el mundo...

—Comienzo a comprender —dijo el principito—. Hay una flor... creo que ella me ha domesticado...

—Es posible —concedió el zorro—, en la Tierra se ven todo tipo de cosas. —¡Oh, no es en la Tierra! —exclamó el principito.

El zorro pareció intrigado:

—¿En otro planeta?

—Sí.

—¿Hay cazadores en ese planeta?

—No.

—¿Qué interesante! ¿Y gallinas?

—No.

—Nada es perfecto —suspiró el zorro.

Y después volviendo a su idea:

—Mi vida es muy monótona. Cazo gallinas y los hombres me cazan a mí.

Todas las gallinas se parecen y todos los hombres son iguales; por consiguiente, me aburro un poco. Si tú me domesticas, mi vida estará llena de sol. Conoceré el rumor de unos pasos diferentes a todos los demás. Los otros pasos me hacen esconder bajo la tierra; los tuyos me llamarán fuera de la madriguera como una música. Y además, ¡mira! ¿Ves allá abajo los campos de trigo? Yo no como pan y por lo tanto el trigo es para mí algo inútil. Los campos de trigo no me recuerdan nada y eso me pone triste. ¡Pero tú tienes los cabellos dorados y será algo maravilloso cuando me domesticques! El trigo, que es dorado también, será un recuerdo de ti. Y amaré el ruido del viento en el trigo.

El zorro se calló y miró un buen rato al principito:

—Por favor... domesticame —le dijo.

—Bien quisiera —le respondió el principito, pero no tengo mucho tiempo.





He de buscar amigos y conocer muchas cosas.

—Sólo se conocen bien las cosas que se domestican —dijo el zorro—. Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Lo compran todo hecho en las tiendas. Y como no hay tiendas donde vendan amigos, los hombres no tienen amigos. ¡Si quieres un amigo, domesticácame!

—¿Qué debo hacer? —preguntó el principito.

—Debes tener mucha paciencia —respondió el zorro—. Te sentarás al principio un poco lejos de mí, así, en el suelo; yo te miraré con el rabillo del ojo y tú no me dirás nada. El lenguaje es fuente de malos entendidos. Pero cada día podrás sentarte un poco más cerca...

El principito volvió al día siguiente.

—Hubiera sido mejor —dijo el zorro— que vinieras a la misma hora. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde; desde las tres yo empezaría a ser dichoso. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro me sentiré agitado e inquieto, descubriré así lo que vale la felicidad. Pero si tú vienes a cualquier hora, nunca sabré cuándo preparar mi corazón... Los ritos son necesarios.

—¿Qué es un rito? —inquirió el principito.

—Es también algo demasiado olvidado —dijo el zorro—. Es lo que hace que un día no se parezca a otro día y que una hora sea diferente a otra. Entre los cazadores, por ejemplo, hay un rito. Los jueves bailan con las muchachas del pueblo. Los jueves entonces son días maravillosos en los que puedo ir de paseo hasta la viña. Si los cazadores no bailaran en día fijo, todos los días se parecerían y yo no tendría vacaciones.

De esta manera el principito domesticó al zorro. Y cuando se fue acercando el día de la partida:

—¡Ah! —dijo el zorro—, lloraré.

—Tuya es la culpa —le dijo el principito—, yo no quería hacerte daño, pero tú has querido que te domestique...

—Ciertamente —dijo el zorro.

—¡Y vas a llorar!, —dijo él principito.

—¡Seguro!

—No ganas nada.

—Gano —dijo el zorro— he ganado a causa del color del trigo.



—Vete a ver las rosas; comprenderás que la tuya es única en el mundo. Volverás a decirme adiós y yo te regalaré un secreto.

El principito se fue a ver las rosas a las que dijo:

—No son nada, ni en nada se parecen a mi rosa. Nadie las ha domesticado ni ustedes han domesticado a nadie. Son como el zorro era antes, que en nada se diferenciaba de otros cien mil zorros. Pero yo le hice mi amigo y ahora es único en el mundo.

Las rosas se sentían molestas oyendo al principito, que continuó diciéndoles:

—Son muy bellas, pero están vacías y nadie daría la vida por ustedes. Cualquiera que las vea podrá creer indudablemente que mi rosa es igual que cualquiera de ustedes. Pero ella se sabe más importante que todas, porque yo la he regado, porque ha sido a ella a la que abrigué con el fanal, porque yo le maté los gusanos (salvo dos o tres que se hicieron mariposas) y es a ella a la que yo he oído quejarse, alabarse y algunas veces hasta callarse. Porque es mi rosa, en fin.

—Adiós —le dijo.

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

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

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

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

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

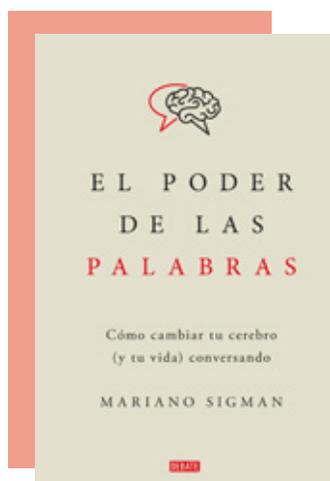
—Yo soy responsable de mi rosa... —repitió el principito a fin de recordarlo.

El término “responsabilidad emocional” resalta la relevancia y el valor de respetar a los demás en momentos de vulnerabilidad y expresión emocional. En los últimos tiempos, esta noción ha adquirido mayor importancia y se ha identificado la necesidad de proteger y velar por los sentimientos de todos, los cuales, sin exagerar, son lo más preciado y frágil que poseemos.

Recopilado por:
Lic. en Psicología. Paola Andrea Bermúdez Ramírez.



En plataformas y librerías



El Poder de las palabras / Mariano Sigman

Recopila los avances de la neurociencia y los combina con historias de vida, donde con un toque de humor nos lleva a analizar el por qué las buenas conversaciones mejoran nuestras decisiones, ideas y emociones. Su contenido es muy importante para el entendimiento y el uso correcto de nuestras palabras.



El arte de la comunicación efectiva. *Una guía para aumentar tu inteligencia social y tu persuasión.*
/ Zen Academy

Es una referencia completa que ayuda y lleva a las personas en el arte de dominar la comunicación interpersonal con todas las complejidades que esta puede tener, en todos los ámbitos de la vida tanto profesional como personal. Dejándonos como enseñanza que es de vital importancia saber comunicarnos efectivamente, poder compartir nuestras ideas, pensamientos, conocimientos de manera clara, empática, desarrollando el saber escuchar al otro.



Intensa-mente / 2015

Una joya de Pixar sobre el papel de las emociones. Nos relata la historia de una niña que es invadida por las cinco emociones que conviven en su interior: alegría, miedo, desagrado, ira y tristeza, donde compiten por tomar el control de sus acciones cuando la pequeña se trasladó junto a su familia a vivir a otra ciudad, lo cual implica nueva escuela, nuevos compañeros, nuevas experiencias.

Elaboró:
Lic. en Psicología. Haydeé Lugo Cervantes

¿Qué es la responsabilidad *afectiva?*



Seguramente hemos escuchado el término “responsabilidad afectiva”, pero qué tanto sabemos con exactitud ¿a qué se refiere? Dicho término tuvo mayor auge gracias a las redes sociales.

Empecemos por definirlo, la responsabilidad afectiva; es la capacidad que tiene una persona de darse cuenta del impacto emocional que sus acciones tienen sobre los demás.

Las personas que son responsablemente afectivas se desenvuelven mejor en las relaciones interpersonales forjando vínculos más sólidos, saludables y duraderos con las demás personas (amigos, familiares, pareja, compañeros de trabajo).



La responsabilidad afectiva implica tener empatía para comprender que nuestros actos pueden afectar a otras personas.

Tener madurez emocional, dejando de lado actitudes egoístas, como coloquialmente se dice “poniéndose en los zapatos del otro”; la comprensión hacia los otros u otras personas con sus defectos y virtudes, de la misma manera que nos comprenderían los nuestros.

Por otra parte, las personas son conscientes de que cada acción tiene una reacción, en consecuencia, ser capaces de reconocer, aceptar nuestros errores, poder y saber disculparse, así mismo, entender y disculpar a los demás individuos.

En resumen, la responsabilidad afectiva se basa en el diálogo, cuidado, consenso sobre los sentimientos y emociones que surgen en una relación de cualquier naturaleza. Además, cuidar implica escuchar, entender y acompañar al otro u otra tomando en cuenta sus emociones.

Para comprender mejor el concepto recordemos la frase “No hagas lo que no quieres que te hagan”.

Elaborado por:
Lic. en Psicología. Haydeé Lugo Cervantes.

Ghosting

la falta de **responsabilidad** afectiva

Andrea es una chica que le gusta pasar tiempo con sus amigas. Un día asiste al cumpleaños de una de ellas, sin esperar que esa tarde conocería a José. Todo comenzó con una pequeña platica de presentación que se alargó hasta finalizar la noche e intercambiaron números telefónicos. José, fue el primero en mandar un mensaje. - ¡Hola, me quedé encantado de la plática de ayer!, chatearon durante horas. Andrea se mostraba entusiasmada, pues pensaba que había algo especial entre ellos. Tuvieron su primera cita a la semana, que llevo a más salidas.



Se enviaban mensajes durante todo el día, José mostraba un gran interés hacia ella -¿Cómo estás?, ¿Qué comiste?, ¿Quieres algo? -. Halagos y cumplidos no faltaban -¡Eres hermosa, me encantas, me gustaría hacer una vida contigo! -. Andrea pensaba que todo iba viento en popa, los planes a futuro eran parte de las conversaciones, nada podía fallar.

- ¡Buenos días, amor! ¿Cómo va tu día? - Escribió Andrea a José, pero no obtuvo respuesta, continuó mandando mensajes, llamadas telefónicas, pero él no contestaba. Andrea, preocupada de que le hubiera pasado algo revisó sus redes sociales, dándose cuenta que José ya no era parte de sus contactos. Durante los días siguientes, Andrea, intentó contactarlo por todos los medios, pero él simplemente desapareció sin dejar rastro, sin decir ¡adiós!

Posiblemente, alguna vez has vivido algo similar que Andrea o conoces algún caso cercano, a esto se le conoce como “*Ghosting*” un término anglosajón derivado de la palabra *ghost* (fantasma), que hace referencia a la acción que realiza una persona para cortar toda forma de contacto con otra persona o, en otras palabras, el acto de desaparecer sin previo aviso, sin explicación y de la noche a la mañana de la vida de una persona. En este sentido, la académica de la UNAM, Claudia Iveth Jaen Cortés, define este fenómeno, como:

“Una estrategia que utilizan tanto hombres como mujeres. Cuando uno tiene una relación, ya sea virtual o cara a cara, a través de las redes sociales, mensajes de texto o llamadas, puede romper con la pareja; en el ghosteo, al terminar una relación en la que se compartían afectos e intimidad, de pronto uno de los miembros bloquea a la otra persona, no responde sus mensajes ni llamadas sin dar explicaciones.”





Este fenómeno no es reciente, en el pasado también existieron historias donde personas terminaron una relación de forma radical y sin alguna explicación, no por nada se decía la frase: *“se fue por unos cigarrillos y nunca volvió”*. La diferencia con el fenómeno actual, radica en que antes se interactuaba con personas que generalmente, estaban en la zona donde vivíamos o teníamos conexiones con otras personas conocidas, lo que hacía difícil *“desaparecer”*. En la actualidad, el ghosting es una práctica bastante común debido al uso de las redes sociales.

La mayoría de las personas se relacionan a través de las redes sociales y aplicaciones móviles, estas nuevas formas de vinculación han facilitado la interacción, pero también ha generado consecuencias negativas, como, por ejemplo, la violencia que se ejerce por medio de estos medios electrónicos.

Podemos interactuar con personas en las redes sociales que no tienen intereses o conexiones en común y lo que nos une es estar conectados a través de una red social. Este delicado hilo se puede romper con mayor facilidad, conocer a alguien por casualidad es una tarea más sencilla que enfrentarse cara a cara, es decir que las redes sociales tienen tanto la capacidad de crear interacciones, como bloquear esta comunicación.

Sherry Turkle (2015), profesora de estudios sociales de la ciencia en el Instituto de Tecnología de Massachusetts, refiere que las personas se están acostumbrando a deshacerse de otras, sólo por el hecho de no responderles; lo cual, se concibe como un comportamiento dañino, ya que desarrolla en la persona ignorada una modificación negativa de su autoimagen, al suponer que es aceptable el hecho de ser ignorado o ser un contenedor que carece de sentimientos.

El *ghosting* no es únicamente una forma inapropiada de terminar una relación; también puede tener una carga emocional, debido al desconcierto que provoca esta conducta. Algunas consecuencias según Miranda (2021), pueden ser:

- ☑ Sentimientos intensos de culpa acompañados de ideas relacionadas con que se ha hecho algo mal.
- ☑ Conductas obsesivas (fantasías sobre lo que ocurrió, revisar sus redes sociales, escribirle de forma sistemática para buscar respuesta, justificaciones excesivas, etc.) dirigidas a comprender el comportamiento de la persona que desaparece.
- ☑ Sentimientos de humillación, desvalorización y daño en nuestra estima.
- ☑ Pensamientos de no haber sido suficientemente importante para esa persona.
- ☑ Dudas y autoevaluación negativa. Tendencia a la autocrítica y a juzgar de manera negativa nuestros actos, deseos y sentimientos.
- ☑ Sentimientos de incertidumbre que se vuelven muy desagradables y dañinos.
- ☑ Aislamiento.
- ☑ Sentimiento de desconfianza hacia los demás, y gran dificultad para establecer nuevas relaciones sentimentales.
- ☑ Sentimientos de gran inseguridad y dolor, que pueden perdurar en el tiempo, ya que no tenemos la certeza respecto al fin de la relación.
- ☑ Sentimientos de tristeza, ansiedad, apatía, incluso alteración del sueño.
- ☑ Sentimientos de frustración y de rabia, incluso cierto resentimiento hacia la otra persona.

Para evitar las consecuencias negativas de esta práctica tanto para quien la realiza como para quien la sufre, es fundamental abordar la responsabilidad afectiva. Es necesario que trabajemos en nuestra responsabilidad emocional. Siempre que establezcamos un vínculo, debemos comprender que la otra persona puede no sentir lo mismo que nosotros. La falta de responsabilidad puede causar un gran daño en la otra persona.

La responsabilidad afectiva se refiere principalmente a la forma de comprender las relaciones interpersonales, se basa en cuidar los sentimientos, tanto los propios como los de la otra persona. Es importante comunicar lo que va surgiendo en el contexto de la relación, las emociones. Cuando una persona está enojada o ya no quiere continuar con la relación, no se trata de desaparecer o bloquearse del mundo, sino de expresar con palabras lo que nos está sucediendo.

Elaborado por:
Lic. en Psicología Paola Andrea Bermúdez Ramírez.



Responsabilidad afectiva *en pareja*

La responsabilidad afectiva en la pareja debe estar basada en el respeto y el equilibrio emocional, sin embargo, hemos visto por décadas que las generaciones se educaron con una idea de cómo debe ser su papel en una relación sexo afectiva, la mayoría basada en el “amor romántico”, esa creencia de que existe un amor ideal.

Sin embargo, y afortunadamente hoy en día las relaciones van mucho más allá de esa ideología, las personas buscan algo más, desean consolidar una relación en torno al respeto, equilibrio emocional y cuidado mutuo que refuercen los vínculos afectivos.

Esta forma de convivencia promueve la prudencia y la reflexión sobre cómo nos relacionamos mejor de manera íntima con otras personas, haciéndonos cargo de nuestros actos y sentimientos, así como del impacto de éstos en los demás.

Desde el punto de vista de las relaciones sexo afectivas, es una propuesta que se ha planteado desde diferentes movimientos y teorías que tienen que ver con el proceso de transformación de la sociedad debido a la disconformidad con los cánones de los vínculos afectivos tradicionales.

Actualmente al resignificar el amor y los papeles que las personas involucradas tienen en una relación, se crea un proceso en el cual la comunicación es lo más importante generando un vínculo más genuino, cercano y fuerte que el que ofrece la idea de amor romántico.

Watzlawick (1991), plantea que los problemas de comunicación entre las personas se deben a que no siempre tenemos el mismo punto de vista que nuestros interlocutores. La falta de cumplimiento de determinadas reglas comunicativas provoca fallos en la comprensión mutua y patrones de interacción patológicos.

¿Cómo aprender o desarrollar nuestra responsabilidad afectiva en pareja?

Esta capacidad relacional tiene que ver con aspectos de nuestra inteligencia emocional y se puede desarrollar en la medida de que tomemos conciencia de la necesidad de generar cambios en nuestra forma de comportarnos con el otro, que posibiliten una mejor comunicación con base en la empatía, asertividad y respeto mutuo.

Para ello puedes tener en cuenta aplicar las siguientes estrategias dentro de la comunicación en pareja:

- ☑ Hablar sobre nuestros sentimientos, necesidades y expectativas sobre la relación. Por ejemplo, cuando comenzamos a salir con una persona, es importante la sinceridad, evitando ocultar información, así la otra persona también podrá decidir sobre el curso que desee que lleve la relación. En este sentido, también es importante dejar claro el tipo de vínculo que se desea tener, así se logrará construir una relación afectiva más equitativa, respetuosa y transparente.



- ✓ Preocuparnos de cómo expresamos nuestro sentir, tanto en el contenido como en la forma, sobre todo frente a situaciones que nos molestan. El tomarnos un tiempo para pensar qué nos generó el enojo, identificar de qué me puedo hacer responsable y de qué no, buscar las palabras y el momento adecuado para expresar mi molestia, es mejor alternativa a actuar desde la impulsividad, la victimización o la culpa. Es importante comunicar y hacerlo con honestidad, pero cuidando a la otra persona. Si, por ejemplo, decidimos poner término a una relación de pareja, sabemos que no podemos evitar, quizás, el dolor, pero si actuamos con asertividad y responsabilidad, esa persona puede recibir e integrar la noticia de una forma más adecuada.
- ✓ Plantear límites de mutuo acuerdo a través del diálogo, con la intención de respetarse, es decir conversar acerca de lo que está permitido y que no en la relación de pareja.
- ✓ Validación recíproca de los sentimientos. Ningún sentimiento está por sobre el del otro. Es importante que dentro de una pareja ambas partes puedan sentir seguridad y contención al momento de requerir abrir sus sentimientos, a veces sucede que un integrante de la pareja evita hablar sobre cómo se siente porque considera que su pareja ya tiene suficientes problemas, en esos casos siempre será mejor expresar y compartir lo que se está viviendo, no quedarnos en suposiciones. Puede que nos sorprendamos con la disposición de escucha y apoyo.
- ✓ Comprender que los conflictos son parte de una relación, que surgirán situaciones que pondrán tensión a la pareja y les desafiará a hacer algo al respecto. Lo importante es no huir o evadir, sino dialogar y abordarlas conjuntamente.



Para lograr vínculos sanos y duraderos, es necesario actuar desde una coherencia entre nuestros pensamientos, emociones, palabras y acciones, considerando la receptividad frente a las necesidades de la otra persona, intentando llegar a un equilibrio en que ambas partes se sientan contenidas y escuchadas, y finalmente entender que la base de esta forma de comunicarnos en pareja tiene que existir respeto, empatía y asertividad.

De acuerdo con especialistas, la responsabilidad afectiva no solo es un término utilizado en las relaciones afectivas, también está relacionado a cualquier vínculo sentimental como relaciones familiares, amistosas o laborales.

Elaborado por:
Lic. en Psicología. Juana García González.

¿Como trabajar la responsabilidad afectiva?

Con más frecuencia que antes se exalta el cuidado de uno mismo, el amor propio y la autoestima por la importancia que tienen en el crecimiento personal, el logro de metas y el mejor desempeño de las responsabilidades. No es raro que en las redes sociales y medios de comunicación se hable del tema desde diferentes puntos de vista. Pero cuando se pierde el equilibrio entre la autoestima y el cuidado de los otros, en muchas ocasiones, se cae en la egolatría, entendida esta, como el amor excesivo a uno mismo. Este amor desmedido y centrado solo en las necesidades personales dificulta ver las necesidades de los demás y dificulta también ver las repercusiones que la conducta ególatra tiene en las personas cercanas con las que nos relacionamos porque se cree que nuestras necesidades están por encima de las necesidades de los demás.

La responsabilidad afectiva es contraria a la conducta egoísta o ególatra al postular que debemos ser conscientes de que nuestras actitudes, palabras y conductas tienen consecuencias en las demás personas. La académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, Mariana Gutiérrez Lara, explicó que:

“...Este término está orientado a la percepción que tienes o que puedes llegar a tener en relación al impacto que tienen tus palabras y tus actos en el otro; es decir, que “lo que tú vas a decir va a tener una consecuencia en las emociones de la otra persona” ...”.



En el apartado anterior de esta gaceta revisamos algunas recomendaciones para mejorar las relaciones con la pareja, pero la responsabilidad afectiva debe practicarse en todo tipo de relación humana que se establezca sin importar el vínculo y duración de la relación.

Conociendo la importancia de establecer relaciones afectivas responsables revisemos otras herramientas que ayudan a conseguirlo.

- ✓ **Respeto.** Cuidar y atender al escuchar las opiniones y necesidades de las otras personas sin juzgarlas ni calificarlas. Es la principal característica de la conducta afectiva responsable. Es el reconocimiento de que se tiene el derecho a ser y pensar diferente. No quiere decir que debamos aceptar lo dicho por otras personas, porque es importante saber si nuestras propias necesidades se cumplen y así identificar también si estamos permitiendo cosas que no nos gustan. Significa entender el punto de vista que otro individuo puede tener y que junto con el propio permite conocer nuestras posturas y poder hacer acuerdos si son necesarios.
- ✓ **Anticipación.** Anticiparnos significa reflexionar acerca de cómo se sentirán las personas cercanas con las que nos relacionamos, de las actitudes que tenemos con ellas y que les afectan directamente. Es ponernos en el lugar de los demás y pensar en las consecuencias que nuestras actitudes pueden provocarles, para que, en medida de lo posible, evitar dañarles.
- ✓ **Aceptación de los errores.** Cuando aceptamos los errores que perjudican a otros se está teniendo cuidado del efecto negativo que con nuestra conducta estamos causando; y justo de eso se trata la responsabilidad afectiva. La aceptación de los errores también tiene un beneficio personal porque permite corregir conductas inadecuadas en aras del crecimiento personal.
- ✓ **Honestidad.** Cuando comunicamos con claridad nuestras intenciones cuidamos de nuestros semejantes al evitar que se formen expectativas falsas con respecto a lo que pueden o no esperar de nosotros, como fidelidad, exclusividad, tiempo etc. La honestidad al igual que la aceptación de los errores permite la mirada a lo personal, para reconocer lo que se quiere o conviene hacer.
- ✓ **Decir adiós.** Hacerlo cuando ya no nos encontramos a gusto con una persona o situación es un acto cuidadoso porque comunica con claridad nuestro deseo de terminar la relación que nos vinculaba. Decir adiós no deja lugar a dudas, ni deja en la incertidumbre y la confusión con quien establecimos una relación. Como ya veíamos en el apartado sobre ghosting, la falta de responsabilidad afectiva deja secuelas que dañan la autoestima.

La responsabilidad afectiva siempre tiene que ver con el respeto, reconociendo que lo que hacemos tiene impacto en las demás personas.

Elaborado por :
Lic. en Psicología Aida Salazar Pérez

Los principios éticos del yoga en las relaciones socio-afectivas

¿Qué viene a tu mente cuando piensas en yoga? “Yoga, es unión, es la forma en la que vivimos”, la decisión radica en si quieres vivir con consciencia plena o pensamientos fragmentados, sosteniendo la idea de que la felicidad depende de factores externos. Por un lado, está el cultivar el discernimiento para no condicionar nuestro estado de contentamiento interno a algo que se sabe es transitorio. Es decir, si tu círculo cercano, tu trabajo y tus actividades te producen felicidad, ¡disfruta con la atención del momento presente!, con plena consciencia del constante cambio.

En la filosofía hindú, este dinamismo está representado por Brahma, Vishnu y Shiva en el cual Brahma es el creador, Vishnu por otro lado es quien sostiene y Shiva es el destructor. **“De esta manera, todo lo que nace, se sostiene y finalmente se transforma”.**

Es por ello, que si depositamos la responsabilidad de mantenernos en este estado de dicha constante en lo que no está internamente, estaremos construyendo un camino directo hacia el sufrimiento.

Teniendo claro lo anterior, aterrizándolo a la manera en la que nos relacionamos, la responsabilidad afectiva, no solo impacta en las relaciones amorosas, sino en toda relación humana que es construida por vínculos emocionales, en las cuales, el consenso y el diálogo juegan un papel vital, no hay un protocolo, ni recetas, pero sí estrategias para responsabilizarnos de nuestros vínculos socio afectivos y es ahí en donde los yamas, que son parte de la filosofía del yoga toman relevancia.

El propósito de los Yamas

Los yamas son los códigos de conducta social dentro de la filosofía del yoga, valores de gran peso en el desarrollo personal, con el objetivo de armonizar las interrelaciones sociales y la forma con la que nos relacionamos con el mundo.

Una parte fundamental, tan esencial como cada una de las vértebras que conforman nuestra columna vertebral, pues nos permiten guiar nuestras acciones.



El primer yama: Ahimsa, Nos habla de la no violencia, no dañar al otro, ya sea con nuestras acciones o intenciones, procurar la compasión, entendida como la empatía hacia mí y hacia la otra persona, ser gentiles. Ser consciente de la calidad de nuestras relaciones, la idea es reconocer a tu semejante como otro tú, como espejo de tu relación interna.

El segundo yama: Satya, Nos habla de la claridad en la comunicación, de la verdad, empezando con la honestidad a tu propia alma, la honestidad con la que vivimos la vida, la congruencia e impecabilidad. Tiene que ver con la intención de ser una persona auténtica.

El tercer yama: Asteya, No apropiarte de lo que no te ha sido dado. Este yama te invita a que vivas con lo que realmente necesitas.

El cuarto yama: Bramacharya, moderación en nuestras acciones y una invitación a emplear nuestra energía física, sexual y emocional.

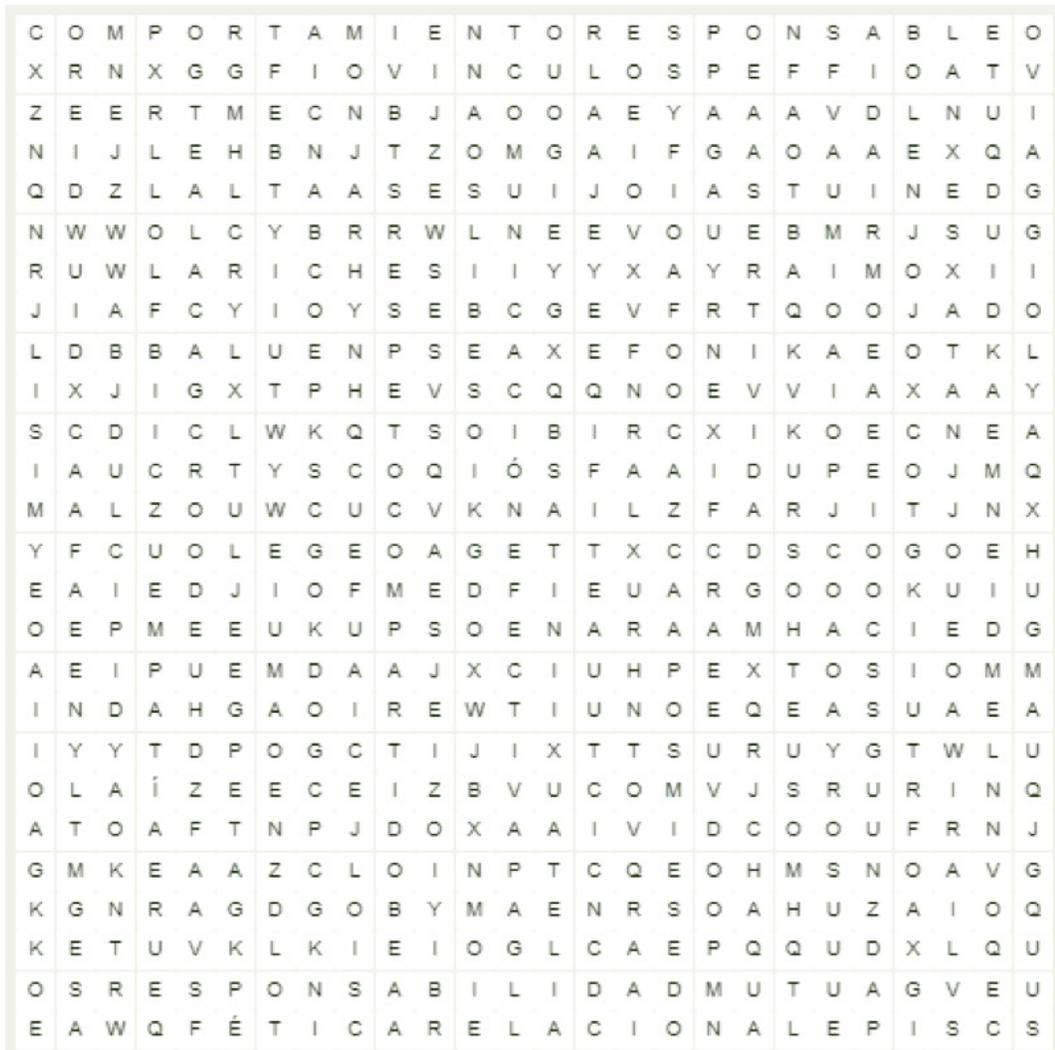
El quinto yama: Aparigraha, nos lleva a la aceptación, a ser felices con lo que tenemos.

Estas observancias son recursos que nos ayudarán a construir relaciones sanas, a concientizarnos sobre la responsabilidad de iniciar una relación afectiva con otro ser humano para convivir de manera impecable.

El ser humano tiene un gran potencial de cambio, un claro ejemplo de la transformación en la práctica, son las asanas (posturas de yoga), observar cómo con paciencia, práctica y desapego te fortaleces y te vuelves más flexible, mientras que la meditación es un instrumento indispensable para cambiar patrones mentales y hábitos de reacción, porque al final, de qué sirve poder tocarse las puntas de los pies y luego salir y actuar sólo para tu propio beneficio, eso no es yoga.

Elaborado por:
Instructora de Yoga empresarial y terapéutico. María Vianey Vidal Zuñiga

Sopa de letras: Responsabilidad Afectiva



1. Empatía.
2. Comportamiento responsable.
3. Relaciones interpersonales.
4. Impacto emocional.
5. Comunicación efectiva.
6. Responsabilidad mutua.
7. Estrategias de afrontamiento.
8. Respeto compartido.
9. Vínculos.
10. Asertividad.
11. Ética relacional.
12. Salud emocional.
13. Inteligencia social.
14. Ghosting.

REFERENCIAS

1. Paz, R. (2023) Qué es el ghosteo, ese cruel hábito de abandono. recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/que-es-el-ghosteo-ese-cruel-habito-de-abandono/>
2. Miranda, F. (2021) CAUSAS Y CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL GOSTHING. recuperado de <https://www.centroemociones.es/blog/causas-y-consecuencias-psicol%C3%B3gicas-del-gosthing/>
3. Vidal, J (s.f) Desvelando el Ghosting: Impacto emocional y responsabilidad afectiva recuperado de <https://www.areahumana.es/ghosting-y-responsabilidad-emocional/>
4. K.S. Iyengar. (1988) El árbol de la yoga. Editorial Kairós
5. Morales, A. (2022) Responsabilidad afectiva: la nueva búsqueda del amor. recuperado de <https://ciencia.unam.mx/leer/1306/responsabilidad-afectiva-la-nueva-busqueda-del-amor>
6. Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1981). Teoría de la comunicación humana: Interacciones, patologías y paradojas. Herder
7. Zuleta, A.(s.f) Responsabilidad afectiva en la relación de pareja. recuperado en <https://www.ucentral.cl/noticias/alumnos/dave/responsabilidad-afectiva-en-la-relacion-de-pareja#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20responsabilidad%20afectiva,o-tros%20implican%20un%20cuidado%20mutuo.>
8. Martínez, M. (2002) Que sea el amor del bueno: Por qué la responsabilidad afectiva es clave en tus relaciones. Madrid Zenith.
9. Gutierrez, M. (2022). ¿Qué es responsabilidad afectiva? Obtenido de Fundación UNAM: <https://www.fundacionunam.org.mx/auriazul/que-es-responsabilidad-afectiva/>

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

Es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS