

Responsabilidade Afetiva

20 de Julio de 2024



Entendiendo la Responsabilidad...

Una persona responsable es aquella que lleva a cabo aquello que prometió y es fiel a sus obligaciones.

Ser responsable es asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones.

Ser responsable también es tratar de que todos nuestros actos sean realizados de acuerdo con una noción de justicia y de cumplimiento del deber en todos los sentidos.



Entendiendo los Afectos...

El afecto es una emoción que puede ser positiva o negativa.

El afecto es la expresión subjetiva del estado de ánimo, es decir, es el modo de exteriorizar las emociones. También existen alteraciones de afecto o afecto inadecuado.

Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor.



Datos curiosos sobre las emociones

Las emociones son básicamente químicos que circulan el cuerpo y reaccionan en el sistema nervioso.

Nuestra moral está construida por las emociones: la parte del cerebro que se activa es la de las emociones, mucho antes que la moral.

Los primeros estudios psicológicos sobre el número exacto de emociones han clasificado seis categorías básicas: la alegría, la tristeza, la cólera, la sorpresa, el miedo y el asco.



Datos curiosos sobre las emociones

Sin embargo, un nuevo estudio realizado por investigadores de la Universidad de California en Berkeley, establece ahora que las emociones humanas son como mínimo 27, identificadas como:

admiración, adoración, aprecio estético, diversión, ansiedad, asombro, incomodidad, aburrimiento, calma, confusión, anhelo, aversión, dolor empático, embelesamiento, envidia, emoción, miedo, horror, interés, alegría, nostalgia, romance, tristeza, satisfacción, deseo sexual, simpatía y triunfo.

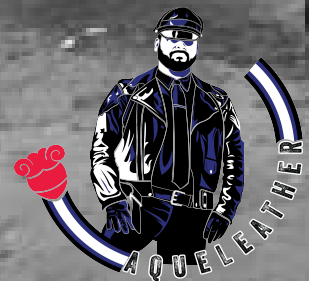


Entonces, Responsabilidad Afectiva...

Es la capacidad de ser consciente del impacto emocional que las propias acciones tienen sobre los demás.

Es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar de manera consciente nuestras propias emociones y las de quienes nos rodean.

Es el hecho de reconocer y asumir que nuestros actos causan emociones en las personas con las que nos relacionamos, sea el tipo de relación que sea, con la finalidad de evitar daños emocionales.



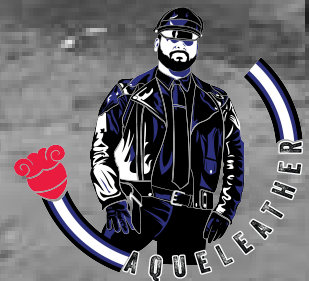
Entonces, Responsabilidad Afectiva...

Es la capacidad de dar respuesta a nuestras emociones y acciones para generar vínculos saludables y satisfactorios.

La responsabilidad afectiva se basa en el consenso, cuidado y diálogo sobre los sentimientos y emociones que surgen en una relación de cualquier naturaleza. Cuidar implica escuchar al otro y acompañarlo teniendo en cuenta sus emociones.



¿En dónde aplicamos Responsabilidad Afectiva?



Ingredientes para una Responsabilidad Afectiva Exitosa

Empatía

Madurez emocional

Comunicación

Honestidad

Respeto y validación emocional

Claridad en los deseos



Ejemplos de Responsabilidad Afectiva

Expresión saludable de los deseos

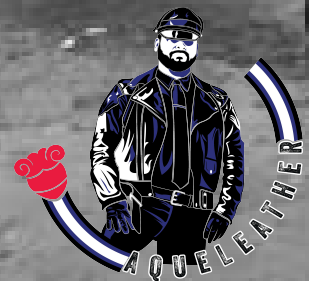
Sexualidad saludable

Acuerdos

Relaciones afectivas y de pareja

Manejo de conflictos

Validación emocional



Las trampas de la Responsabilidad Afectiva: Distorsiones Cognitivas

Son patrones de pensamiento que pueden llevar a interpretaciones inexactas de la realidad y a emociones negativas innecesarias. Son pensamientos automáticos que surgen en la mente sin que nos demos cuenta y que, si no se abordan, pueden afectar negativamente nuestra vida cotidiana y nuestra salud mental.

Es importante reconocer las distorsiones cognitivas porque pueden influir en nuestra percepción de la realidad, en nuestras decisiones y en nuestras emociones. Si no se tratan, contribuyen a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.



Distorsiones Cognitivas

Filtraje: Palabras clave: «No soporto que...», «Detesto siempre que...», «No tolero que...».

Sobregeneralización: Palabras clave: «Todo», «Nadie», «Nunca», «Siempre», «Ninguno».

Personalización o "falsa atribución": Palabras clave: «Eso lo dice por mi...», «Yo soy más/menos tal... que...».

Afirmaciones de "debería" o "tengo que": Palabras clave: "Debo de...", "No debo de...", "Tengo que...", "No tengo que...", "Deberías de...", "No debes..."

Pensamiento polarizado y Pensamiento catastrófico: Palabras clave: «Útil frente a inútil...», «Correcto frente a incorrecto...», «Como siempre pasa lo peor...».

Razonamiento emocional: Palabras clave: "Si me siento así entonces es cierto que..."

Maximización y minimización: magnificar los errores propios y los éxitos de los demás, y minimizar los éxitos y propios y los errores de los otros.



Distorsiones Cognitivas

Etiquetación: Palabras clave: “Soy un...”, “Es un...”, “Son unos...”.

Interpretación del pensamiento: Palabras clave: «Eso lo dice por...», «Eso se debe a...».

Falacia de control: Palabras clave: “No puedo hacer nada por...”, “Yo soy responsable de todo lo que...”.

Falacia de cambio: Palabras clave: “Si tal cosa cambiara entonces yo podría...”.

Falacia de justicia: Palabras clave: “No hay derecho a...”, “Es injusto que...”.

Culpabilidad: Palabras clave: “Por mi culpa...”, “Por su culpa...”, “Todo por la culpa de...”.

Tener razón: Palabras clave: “Llevo la razón”, “Sé que estoy en lo cierto”.

Falacia de recompensa divina: Palabras clave: “El día de mañana, esto cambiará”, “El día de mañana tendré mi recompensa”.



Amor Romántico Vs. Amor Real

**El amor todo lo puede
siempre**

**Para amar hay que ser
Reparadores y
Rescatadores**

El amor es sacrificio

**El amor es como ser niños
de nuevo**

El amor es infinito

**Voy a hacer feliz a quien
amo**

**El amor puede hasta donde es
saludable**

**Para amar hay que ser
conscientes, autosuficientes y
plenos**

El amor es bienestar

**El amor es ser y disfrutar ser
adultos**

El amor pone límites saludables

**Voy a ser feliz compartiendo mi
felicidad y plenitud individual**



Responsabilidad vs. Culpa

La culpa nos desmotiva, nos paraliza.

La responsabilidad nos activa, nos motiva.

La culpa nos limita, nos hace dependientes, sin autocontrol y con miedo al futuro.

La responsabilidad nos hace cambiar las cosas, nos libera, tenemos control sobre nosotros y sobre el futuro.

La culpa nos devalúa, nos hace desconfiados y poco confiables.

La responsabilidad nos hace valorarnos y aceptarnos.



Responsabilidad vs. Culpa

La culpa nos lleva a pensar que somos víctimas de las circunstancias.

La responsabilidad nos hace ser capaces y que el control está en nosotros.

La culpa nos sume en un estado de tristeza.

La responsabilidad nos permite actuar, cambiar las cosas y por tanto sentirnos capaces y alegres.

La culpa siempre nos sitúa en el pasado.

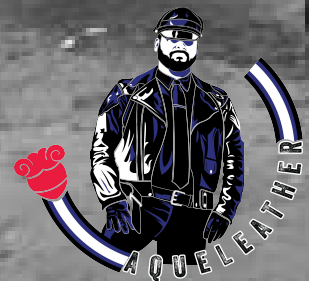
La responsabilidad nos centra en el hoy y el futuro.



Responsabilidad Afectiva

**Te deseo lo mejor en tu camino
hacia desarrollarte como una
persona completa, total, plena,
satisfecha, y feliz.**

Muchas gracias por tu atención.



Bibliografía

- **Carmona, R. (2019). Por qué no deberías practicar “ghosting”, aunque esté de moda. La vanguardia.**
- **Ekman, P. (2012). El rostro de las emociones : signos que revelan significado más allá de las palabras. Barcelona: RBA Libros.**
- **Martínez, A. (2022). Responsabilidad afectiva. Course Hero. Recuperado de <https://www.coursehero.com/file/158613257/RESPONSABILIDAD-AFECTIVApdf/>**
- **Goldstein, E. (1999). Sensación y percepción. México D.F.: International Thomson.**
- **Ortiz, A. (2021). ¿Qué es la responsabilidad afectiva? Centro de psicología de Madrid. Recuperado de <https://centrodepsicologiademadrid.es/que-es-la-responsabilidad-afectiva/>**
- **Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.**
- **Damasio, A. (1996). El Error de Descartes : la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona: Crítica.**
- **Marina, J. (1999). Diccionario de los sentimientos. Barcelona: Editorial Anagrama.**

