



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



BENEFICIOS DE LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
OFICINA DE DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO
EQUIPO DE SALUD MENTAL

Julio, 2024



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



¿ Que es la Responsabilidad Afectiva?

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. *Solo cuando somos responsables emocionalmente podemos generar vínculos sanos y duraderos.*

Ser Responsable Afectivo, implica tener en cuenta las consecuencias de las acciones propias en el otro, y pensar en el compañero de trabajo, la pareja, en un amigo o familiar antes de tomar una decisión que pueda afectarlos. Así, la responsabilidad afectiva es **CONSIDERAR**, que todo acto que una persona realice dentro de una relación amical, de trabajo o de pareja, **tiene una consecuencia positiva o negativa.**

¿Cómo mantener vínculos responsables?:

▪ Comunicación asertiva:

Se trata de uno de los elementos más importantes para ejercer la responsabilidad afectiva, sabemos que en ocasiones es complicado expresar qué queremos, qué nos molesta, qué sentimos, entre muchos otros aspectos. No obstante, hablar de manera directa, con claridad y honestidad, es la solución para prevenir y superar conflictos.

▪ Establecimiento de acuerdos:

Sin importar el tipo de relación que tenemos, **los acuerdos son la mejor forma de superar problemas y conflictos**, en el caso de la responsabilidad afectiva los acuerdos se realizan mediante el diálogo. La responsabilidad afectiva se parece mucho al proceso de negociación, en el cual, por medio de la comunicación, se llega a un acuerdo beneficioso para los involucrados.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



¿Cómo mantener vínculos responsables?:

Comprender que una relación consta de más de una persona:

Es necesario olvidar la idea de que uno es lo que más importa **y empezar a considerar a los demás**. La responsabilidad afectiva tiene que ver con la empatía, pero la empatía tiene que ver con romper el narcisismo y entender que hay un otro. Por otra parte, la empatía (la capacidad de ponerse en el lugar del otro) es una herramienta para solucionar conflictos.

Tener claro que cualquier relación tendrá complicaciones:

La responsabilidad afectiva implica comprometerse con las personas **y entender que, inevitablemente, habrá momentos complicados y no por eso vamos a desaparecer**. Lo mejor será actuar con responsabilidad y afrontar esos problemas por medio de la comunicación y del establecimiento de acuerdos.

¿Qué, no es responsabilidad afectiva?

- Ocultar y mentir acerca de mis sentimientos reales.
- No permitir que la otra persona exprese o comparta sus emociones, evitando o invalidando sus impresiones.
- Pretender que el otro adivine lo que pienso y siento, y si no lo hace nos incomoda o molesta.
- Incumplir los acuerdos previamente establecidos.
- Llevar a cabo comportamientos hirientes y voluntarios hacia la otra persona con el fin de dañarla.
- Tratar de chantajear y manipular el comportamiento del otro para mi beneficio personal.

Ejemplos de falta de responsabilidad afectiva:

- **Ghosting**: decidir desaparecer y bloquear a la otra persona sin dar explicaciones.
- **Conveniencia**: mostrar interés solo cuando a la persona le viene bien.
- **Infidelidad**: romper el pacto de confianza y respeto con la otra persona.
- **Benching**: cuando una persona se intenta asegurar a otra como alternativa por si sus otras opciones le fallan.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



GRACIAS
