

Responsabilidad afectiva, una práctica necesaria en nuestros tiempos

El Ciudadano · 14 de febrero de 2022

Ivone Hernández Martínez, académica de la UPAEP señaló ciertos aspectos de las relaciones en torno al amor, desde las carencias hasta la reciprocidad



Ivone Martinez Hernández, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP), explicó que los términos de «**inteligencia emocional**», y «**responsabilidad afectiva**» se refieren al **comportamiento socio-afectivo** de las personas.

Recientemente estos **conceptos** han tomado **relevancia** dentro de la sociedad poblana, aunque surgieron aproximadamente hace cuatro años para hablar de la importancia de la inteligencia emocional en una **relación**.

La académica indicó que **representan** el adecuado control de las **emociones** con el entorno en el que nos relacionamos, así como con los **diferentes aspectos de la sociedad** en la que nos desarrollamos.

«Hablar de responsabilidad emocional tiene que ver primero con el cuidado de nuestra inteligencia emocional en relación con la sociedad con las demás, es reconocer que emocionalmente también se requiere ayuda, para cuidarme a mí, y así cuidar emocionalmente a los demás».

Ivone Martínez Hernández

Al respecto, Martínez Hernández señaló la importancia de **elaborar programas educativos para que niños y jóvenes generen conciencia de sus emociones**, puesto que aseguró que en México se habla poco al respecto de las necesidades emocionales.

Te puede interesar: [El amor, un negocio para las redes sociales y las apps de citas](#)

Responsabilidad afectiva y amor

Por otra parte, la académica afirmó que **el amor es el sentimiento que engloba a la mayoría de las emociones**, por lo que se detalló que hay una **corresponsabilidad emocional**.

«El amor es el sentimiento que puede encerrar y englobar a todas o a la mayoría de las emociones humanas, sé puede incluir a la, alegría, la tristeza, el miedo y la desesperación, por eso al momento de amar voy a poner en juego todas mis emociones».

Por ello, Martínez Hernández afirmó que en una relación amorosa es importante que haya un **respeto, reciprocidad, y correspondencia** mutua entre los involucrados.

A su vez, reconoció que en la actualidad **es difícil encontrar esos valores en una relación de pareja**, pues a su consideración, **se ha malinterpretado lo que es el amor**.

Argumentó que las personas **«aprenden a amar como fueron amados»**, por lo que en muchas ocasiones se malinterpreta este sentimiento causando que las nuevas generaciones estén **«carentes»** de las bases de lo que es el amor.

Por ello, afirmó, **es necesario que los padres de familia y las escuelas** hablen más abiertamente de estos temas para generar una conciencia de lo que **significa amar de verdad**.

«Aprendemos a amar como fuimos amados, eso es una premisa básica, entonces, si con la infancia y los adolescentes aprendemos a hablar de esto, iremos cambiando a las generaciones, es importante hablar estos temas con los niños y jóvenes».

Sin embargo, lamentó que las nuevas generaciones suelen **confundir** lo que es el sentimiento de **amor** con un **placer sexual**, aunque explicó que esto se debe al consumismo y materialismo impregnado en la sociedad contemporánea.

Hecho que a su consideración, también aumentó debido a **la llegada de las redes sociales** como una forma de comunicación más rápido, acelerando también las relaciones humanas, especialmente, las amorosas.

«No nacemos sabiendo amar, pero se puede aprender amar en el camino, el amor construye, el amor desarrolla a la persona, ayuda a crecer y salir adelante, porque amar es abandonarte, amar es no estar contigo».

¿Qué hacer en una relación tóxica?

En torno a las **«relaciones tóxicas»**, la académica resaltó la importancia de saber identificar las **«señales de alerta»**, como lo son algunas **frases de desprecio**, o las **humillaciones públicas** antes

de manifestarse en otras conductas severas como las **agresiones físicas**.

No obstante, reconoció que **no es fácil lograr reconocer estos comportamientos en el momento correcto**, pues explicó, que las **sustancias químicas** producto del etapa de enamoramiento no permiten ver la realidad de las personas.

«Cuando uno se encuentra en una relación así y estas enamorado, el cerebro no puede ver la realidad, eso no es terquedad es algo químico, que no nos deja darnos cuenta de la realidad porque el cerebro está enamorado».

Refirió que **una vez superado este proceso**, es cuando las personas comienzan a identificar las **conductas tóxicas**, sin embargo dichas actitudes ya habían sido manifestadas previamente sin que las personas se den cuenta.

«Es importante reconocer, si estas conductas me hacen sufrir, o atentan contra de mi dignidad, entonces no son correctas, por eso debemos estar siempre alertas».

Indicó que una de las formas para lograr **reconocer** más fácil estos comportamientos es **realizando planes de estudios para alumnos de secundaria y bachillerato** que permitan identificar conductas «tóxicas», cómo lo son las **frases de desprecio, o la violencia psicológica, sexual, y física** como los golpes.

Finalmente, Martínez Hernández señaló que en su mayoría, cuando se habla de una «**persona tóxica**» se refieren a las mujeres, sin embargo argumentó que **son también los hombres quienes tienen muchas conductas tóxicas**.

«Socialmente, el concepto de tóxica se ha referido más a la mujer, pero el concepto, si lo estudiamos claramente no solamente se manifiesta en el sexo femenino, también se manifiesta en el sexo masculino, entonces es importante que al hablar de relaciones tóxicas o personas tóxicas no solo lo remitamos a las mujeres sino también a los hombres».

Ivone Martínez Hernández

Leer más: San Valentín alborota el deseo en plena escasez de salud y dinero

Foto: *Humberto Aguirre*

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡  bit.ly/2T7KNTI

 elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano