

# Comprende el rol de la responsabilidad emocional en las relaciones



Ser emocionalmente responsable significa asumir tu propio rol en las relaciones, ya sean personales, profesionales o familiares, con respeto e integridad sin renunciar a tu individualidad. Esto no significa cumplir con las expectativas ajenas, sino valorar la claridad y transparencia en las emociones y necesidades propias y ajenas, para construir vínculos sanos.

El término es nuevo, pero las actitudes pueden ser viejas conocidas. A continuación se muestran algunos ejemplos opuestos a la responsabilidad emocional:

- Desaparecer sin dar explicaciones;
- No hacerte responsable de los errores;
- Prometer lo que no puedes cumplir;
- Manipular las emociones con chantaje emocional o hacer sentir culpable a la otra persona;
- Evitar resolver conflictos o hablar de temas delicados;
- Ignorar los sentimientos de los demás;
- Mostrar interés y luego alejarse;
- Ignorar los límites establecidos.

Si identificas una o más de estas actitudes con tu realidad, no te preocupes, todos estamos en constante evolución y aprendizaje. Lo importante es reconocer las áreas en las que podemos mejorar.

## Algunas prácticas para cultivar relaciones saludables son:

- 1 Avisa cuando necesites espacio.
- 2 Pide disculpas y reconoce que, incluso sin querer, puedes cometer errores.
- 3 Sé realista con los compromisos, no alimentes falsas expectativas.
- 4 Exprésate sin culpar a los demás.
- 5 Elige un momento adecuado y expresa tus sentimientos de forma tranquila y directa, utilizando frases que comiencen con "Siento..." o "Necesito..."
- 6 Empieza a considerar el punto de vista de la otra persona.
- 7 Sé claro acerca de tus intenciones.
- 8 Respeta el malestar de la otra persona.

## Beneficios de la responsabilidad emocional

La responsabilidad emocional y la salud mental están profundamente conectadas. **Al asumir la responsabilidad de nuestras propias emociones y comunicarnos con claridad, evitamos comportamientos que generan inseguridad, ansiedad y estrés en los demás y en nosotros mismos.** Esto crea relaciones más equilibradas, reduciendo los conflictos y promoviendo el bienestar emocional. ¡Ponte en acción!

### ¡Importante!

Si sufres con la falta de responsabilidad emocional de los demás hacia ti o tienes dificultades para reconocer la importancia de las emociones y el bienestar de las personas con las que interactúas, la ayuda profesional puede ser un gran apoyo.

benefits that truly benefit