

# ¿Y tu amor propio en una relación?



FOTO: Internet

## Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

*La Paz, Baja California Sur (BCS).* El 2020 nos obligó a hacer un alto de nuestra ajetreada vida y considerar una forma diferente de hacer las cosas, de valorar personas o silencios. Brindó la oportunidad de voltear a vernos y ponernos atención, a todo aquello que quizá manteníamos a raya y que, dado el aislamiento salió a la luz. Dentro de ellos, la forma en la que nos vivimos en una relación, las cosas que aguantamos, callamos, disfrutamos, entre otras. Todas tienen que ver con

lo que permito o no que suceda y eso es parte de mi responsabilidad, ¿alguna vez has analizado como entras a una relación?, ¿lo que aportas a ella? O ¿lo que en realidad estas buscando al iniciarla?

*En agosto del año pasado compartía lo que era la **responsabilidad afectiva** dentro de las vinculaciones diversas –desde parejas, triejas, relaciones abiertas o simplemente encuentros ocasionales–. La **responsabilidad afectiva** es la disposición de proteger los sentimientos del otro de nuestros propios impulsos, deseos y sentimientos.*



***También te podría interesar: [Guía para comprender la identidad de género](#)***

Expone la necesidad de comprender que en cualquier tipo de vinculación se pueden generar afectos y que estos no siempre son recíprocos, sin embargo, al participar activamente en algún tipo de vínculo, es mi responsabilidad hacerme cargo y

ser consciente de que, aquello que haga, diga, calle o evada, causa algo en la otra persona y si bien, en ocasiones no podré evitar el sufrimiento, si el dolor innecesario.

A pesar de que se habla más frecuentemente de **responsabilidad afectiva** en vinculaciones erótico-afectivas, aplica para **todas** las relaciones humanas en mayor o menor grado. El ser honestos, hablar sobre lo que sentimos y queremos, no jugar con las emociones de la otra persona, ser auténticos con quienes somos y con lo que esperamos del otro con el que nos vinculamos.

Por ende, plantear cualquier tipo de vinculación, aunque no sea de forma romántica, tendría que ser sinónimo de apoyo mutuo; este acompañamiento debería ocurrir en cada etapa de la vinculación, [incluyendo la ruptura, en alguna medida](#). Sin embargo, hay que ser realistas, no siempre la otra persona estará dispuesta, no todos tenemos las mismas capacidades, personalidad y disposición o, la persona que no está dispuesta soy yo. De aquí surge la importancia de internalizar lo responsables que debemos ser con nosotros mismos antes de entrar en una relación, de cualquier tipo.

Por desde antes, me refiero a evaluar cómo me siento conmigo mismo para entrar a una relación. Existen personas que buscan *a su media naranja*, derivada de la creencia de estar incompletos y de que sólo una persona en el mundo está destinada para mí. Pues no, no somos seres incompletos.



Querermé, aprender a protegerme, entender que cosas son sanas y cuáles no, saber comunicarme asertivamente, no dejar que pisoteen mi identidad/dignidad, entender que puedo vivir solo pero posiblemente prefiero compartir mi vida con alguien, saber decir no, entre otras habilidades o actitudes, deben de ser desarrolladas poco a poco. Hay incontables historias de personas que comenzaron una relación por los motivos equivocados o se quedaron más tiempo del que debían por no saber que había otra forma de querer y ser queridos, o porque ese es el modelo que vieron en casa y era el único que conocían.

Y, en muchas de estas situaciones, a pesar de que algo nos dice que no es correcto o no nos sentimos del todo bien, se suelen buscar pretextos que minimizan la situación, *no es para tanto, es que viene de mal humor, es que así es...* cuando podría comenzar a analizarme y descubrir los motivos que me llevan a aguantar cosas que no debería. Es por esto que la responsabilidad afectiva parte en dos puntos principales:

1. Que brindo yo a la relación para enriquecerla y hacerla lo más sana posible
2. Que no permito que me hagan, me muevo de donde no soy bienvenido y establezco límites sanos.



Aunque hay que tenernos paciencia, realmente nadie nos enseña a como amarnos a nosotros mismos y que cuando nos amamos, buscamos personas que también nos amen, si no, es probable que permitamos maltratos o humillaciones, porque es lo que se supone que debo esperar del otro.

La construcción de nuestra propia **responsabilidad afectiva** es un proceso que toma tiempo, es un trabajo arduo que me llevará a cuestionarme lo que he aprendido de mí mismo y del cómo me relaciono con los demás, pero me hará una persona más libre y empática, que podrá relacionarse de una forma más sana.

Y solo dejo por aquí un pequeño recordatorio de algunas de las consecuencias de la **irresponsabilidad afectiva**.

#HechosSonAmores

**LEY OLIMPIA** *Trini Vaca*  
Diputada Independiente

TIPO DE VIOLENCIA DIGITAL	CONSISTE	SANCIÓN EN PRISIÓN
<b>PORNOVENGANZA</b>	Difundir imágenes y videos íntimos sin consentimiento	3 años, y hasta 4 años con fines de lucro
<b>VIOLACIÓN A LA INTIMIDAD SEXUAL</b>	Difundir imágenes de una persona total o parcialmente desnuda o en pose erótica	De 4 a 7 años
<b>ACOSO SEXUAL DIGITAL</b>	Difundir material sexual (fotos, videos, audios)	Mínimo de 3 años, aumentando cuando hay una relación de confianza y/o afectiva
<b>ROBO DE MATERIAL SEXUAL</b>	Robo de material sexual	De 3 a 6 años. Hasta 7 años si hay difusión
<b>PROTECCIÓN A NIÑOS Y ADOLESCENTES</b>	Contactar, pedir contenido o solicitar un encuentro con menores de edad	De 4 a 8 años
<b>ACOSO SEXUAL EN TRANSPORTE PÚBLICO</b>	Comentarios sexuales, toma de fotografías, o videos, masturbarse y/o contacto físico ofensivo	De 1 a 3 años
<b>VIOLENCIA DIGITAL</b>	Se ejerce a través de correos electrónicos, redes sociales e internet	3 años

## Referencias

– *Trini Vaca*. (2020). *Desglose de la Ley Olimpia*. Post de Facebook

<https://www.facebook.com/trini.vaca1/photos/4329415870409151>

– *Boulevard, C.* (2020). *¿Y la responsabilidad afectiva contigo mismo?* Recuperado de:

<https://amorpoliamor.home.blog/2020/12/29/y-la-responsabilidad-afectiva-contigo-mismo/?fbclid=IwAR08xzX8LWslbhoAjM4YxtmWSRYeKovNU2A0c6u4m3Hwae nCB-hHDj5TUDc>

---

**AVISO:** CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los

*puntos de vista de esta revista digital.*