

Responsabilidad afectiva, ¿qué es y para qué sirve?

10/01/2026



Esta semana en nuestro podcast Nevado siempre sonríe hablamos sobre responsabilidad afectiva.

¿Qué es la responsabilidad afectiva? Se trata de la capacidad de ser consciente del impacto emocional que generamos en los demás y actuar con consideración,

honestidad y coherencia para no dañar innecesariamente. No se trata de cargar con los sentimientos del otro, de ser perfectos, de evitar conflictos a toda costa, ni ser responsable de absolutamente todo lo que el otro siente.

Eso sería imposible y totalmente desgastante. Más bien, lo que implica este concepto es una conciencia emocional, es decir, darnos cuenta de cómo nuestras palabras, silencios, cambios de actitud, decisiones y límites llegan al otro. De tener una comunicación clara, decir lo que sientes y lo que deseas de forma honesta. Nada de frases ambiguas, mensajes dobles ni evasiones calculadas.

Coherencia entre lo que dices y haces. No prometer cercanía si no puedes sostenerla. No invitar a intimidad si no hay verdadera intención. No generar expectativas que tú sabes que no vas a cumplir. Cuidar el espacio relacional.

Te invitamos a que escuches el [podcast completo aquí](#).

Puedes [suscribirte a nuestro canal de Ivoox](#) donde hablamos sobre bienestar emocional humano y animal. Llevamos a cabo entrevistas con profesionales de estos ámbitos, prácticas para mejorar tu bienestar el de tu animal, meditaciones, herramientas para que puedas sentirte mejor.

¡Te esperamos!