



# LA RESPON SABILIDAD

LA FÁBRICA DE  
LAS EMOCIONES

Nº16

SEPTIEMBRE 2025





# ¿QUÉ ES LA RESPONSABILIDAD?

LA DEFINICIÓN DE RESPONSABILIDAD ES...

*Postura mental, filosofía de vida, actitud marcada por el conocimiento y dominio interior y por la conciencia plena de dar lo mejor de nosotros en cada momento, sin importar la circunstancia.*

En culturas antiguas como la griega, reconocían la importancia del **êthos**, el conjunto de **valores**, principios **morales** y **comportamientos** que se desarrollan a lo largo del tiempo y que modelan la **personalidad** y la **identidad** de una persona o comunidad.

Según Big Five de Paul Costa y Robert McCrae, hay cinco modelos grandes de personalidad: *la amabilidad*, el *neuroticismo* (1) , *la apertura a la experiencia*, la **responsabilidad** y la *extraversión* (2).

---

(1) Neuroticismo o inestabilidad emocional.

(2) Extraversión: tendencia a relacionarse con los demás y mostrar abiertamente los sentimientos.

Ser responsable es la capacidad de **asumir** y **responder** por nuestras **propias decisiones** y **acciones**, además de cumplir con aquellos **compromisos** que adquirimos, aceptando las **consecuencias** de lo que **hacemos** y **decimos**.

La responsabilidad implica conceptos como la **conciencia**, el **cuidado** o la **atención** y la **planificación** desde un estado de **serenidad** y **compromiso** con uno mismo y con los demás.

### CONCEPTO DE CONCIENCIA

Elegir de manera **libre** y **voluntaria**, y **aceptar** la responsabilidad de las **elecciones** que hacemos.

### CONCEPTO DE CUIDADO O ATENCIÓN

Es importante que pongamos **atención** y cuidado en lo que **decimos** y **hacemos**, ya que cualquier actitud y comportamiento tiene **consecuencias** tanto **positivas** como **negativas**.

### CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN

**Anticiparnos** a posibles **problemas** o **inconvenientes**; de este modo podemos tener un plan que nos pueda **permitir avanzar**, incluso si no salen las cosas como nosotras habíamos pensado.

Resumiendo, la responsabilidad es considerada como un **valor**; este valor supone el **compromiso** de cumplir **acuerdos**, **pactos** y **obligaciones**; por lo tanto, una persona responsable es aquella que lleva a cabo aquello que ha **prometido** y es **honesta** con sus acuerdos y

obligaciones. Aunque la responsabilidad suele ser un rasgo de **personalidad**, también puede **trabajarse** y se puede integrar como un **hábito**.



## **PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN**

¿Poco, algunas veces o muy responsable? Subraya el indicado.

1. **Escucho y respeto las creencias de los otros.** Poco, algunas veces, siempre.
2. **Hablo con sinceridad.** Poco, en algunas ocasiones, siempre.
3. **Cuido los objetos que me prestan.** No suelo tenerlo en cuenta, siempre lo tengo en cuenta.
4. **Utilizar los recursos naturales de manera eficiente, sin desperdiciar.** Poco, algunas veces, siempre.
5. **Ayudo a otras personas cuando lo necesitan.** Poco, en algunas ocasiones, siempre.

6.Mantengo el orden y la limpieza en mi casa. Poco, en algunas ocasiones, siempre.

7.Cuido los espacios públicos como las calles y los parques. Poco, en algunas ocasiones, siempre.

8.No realizo actividades que sean dañinas para otros o para el medio ambiente. Poco, en algunas ocasiones, siempre.

*Si podemos formularnos la pregunta: ¿soy o no responsable de mis actos?, significa que sí lo somos.*  
(Fiódor Dostoyevski)

## **RESPONSABILIDAD AFECTIVA**

La **responsabilidad afectiva** es cuando una persona es responsable con **nuestros afectos**, cuando a alguien le interesa el cómo nos **sintamos**, le importamos y no nos quiere hacer **daño**. Con la responsabilidad afectiva tenemos en cuenta el **impacto emocional** que nuestras **palabras y acciones** tienen en los demás. Esto implica **empatía, comunicación asertiva y honestidad**; de este modo se construyen relaciones mucho más saludables y respetuosas.

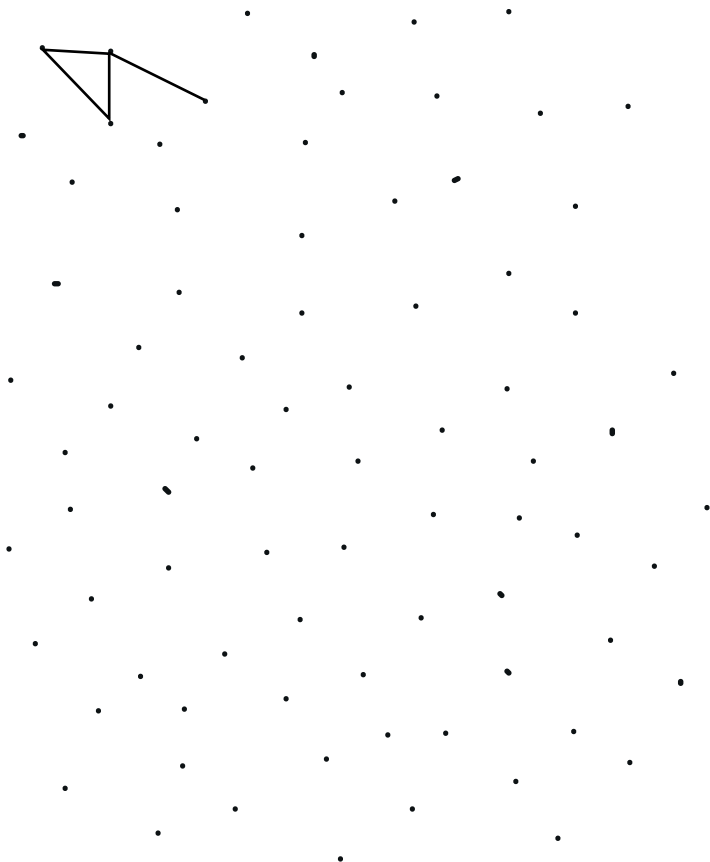
Los **elementos clave** de una **responsabilidad afectiva** son:

- **Reconocer, entender y gestionar** nuestras propias **emociones** antes de **interactuar** con otras personas.
- **Ponerse en el lugar** de la **otra persona** para comprender sus **sentimientos** y la **repercusión** de nuestras **acciones** en ellos.
- **Poder expresar** nuestros propios **sentimientos**, **necesidades** y **expectativas** de un modo **claro, honesto** y **respetuoso**.
- **Reconocer** y **aceptar** los **límites** de la **otra persona**, así como los **nuestros propios**, para que podamos mantener relaciones más **armónicas** y **equilibradas**.
- **Ser clara** sobre las **intenciones** y las **expectativas** en una **relación**, para evitar generar falsas expectativas o **malentendidos**.

# DE TRES EN TRES

Une los puntos de tres en tres creando triángulos. Este ejercicio te ayuda regular la mente y a calmarla.

Ejercicio del cuaderno de Garabatos terapéuticos de Isabella Pastor.





# COMPROMISO

El compromiso se puede dar en un **vínculo afectivo**, en la dedicación que tengamos hacia una **persona o colectivo** y también hacia una **tarea o propósito**.

El compromiso va más allá de un simple **deber**, sino que más bien hay un deseo profundo de **contribuir** y tener **éxito**.

Cuando nos comprometemos con algo o alguien, nos sentimos **unidos** y **sensibles** a las **necesidades** de un proyecto, de nuestra pareja o de un grupo.

En el compromiso se dan conceptos como la **motivación**; sentimos un deseo de cooperar, estamos **impulsados** por la satisfacción y sentido del proyecto.

La **persistencia**, la **dedicación** a largo plazo y el poder **resolver** los posibles obstáculos con los que nos podamos encontrar, así como la **fidelidad** con nuestros acuerdos establecidos, son consideraciones también propias del compromiso. Como la **identificación** con el propósito u objetivo.



*El comprometerse con una causa o con una persona fomenta en nosotros sentido o significado a nuestra vida.*

# HONESTIDAD

El actuar y comunicar la **verdad** de forma **íntegra**, asumiendo las consecuencias de nuestros propios actos y decisiones a pesar de sus dificultades, es un hecho de **honestidad**. Esto implica, claro está, que seamos lo más **coherentes** posible con nuestros **pensamientos** y **acciones**, sin aprovecharnos de los demás. El ser responsable y honesto aviva la **confianza**, el **respeto** y la **transparencia**.

Los beneficios de la honestidad junto con la responsabilidad son varios: Como, por ejemplo, crear un **círculo de personas** que pueden **confiar** unas en otras. Puede llegar a reducir el **estrés** por la **ocultación** de la **verdad** y favorece un ambiente de **seguridad**. Genera una **sociedad** más **íntegra**, ya que de este modo se puede actuar con principios **éticos** mucho más estables o **firmes**. Permite tomar decisiones y actuar con consecuencia de un modo más **objetivo**, basado en hechos mucho más **reales**.

El ser **auténticos** es **admitir** nuestros “**errores**”, ya que, siendo **conscientes** de ellos y **aceptándolos**, logramos avanzar y modificar ciertos actos o decisiones; de este modo podremos interactuar con la realidad de una forma mucho más **legítima**.



# **CIERRA LOS OJOS**

## **Y “SIÉNTETE”**



**Ve hacia dentro y, desde la honestidad, reflexiona sobre esto: ¿Suelo actuar y hablar con sinceridad? ¿Sin fingimientos y engaños, mostrando coherencia entre lo que pienso, lo que digo y lo que hago?**

**Si lo necesitas, escríbelo a continuación.**



**En el próximo número del  
Fanzine de Faemo hablaremos  
de la muerte.**

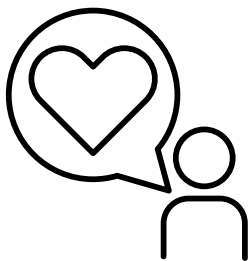
# JUSTICIA

La **justicia** nace de una idea ética y filosófica de que las personas deben ser tratadas de manera **imparcial, justa, adecuada y razonable por ley**; esas leyes deben garantizar que no hagan **daño** o afecten de forma **perjudicial** a ninguna persona, y en el caso de que fuera así, deben de tomarse las medidas oportunas para **corregir** dichos daños.

La **justicia** como **responsabilidad** conlleva, a cada uno de nosotros, como sociedad, a crear y conservar **actos justos**, preservando de este modo la **igualdad de los derechos** y el **bienestar colectivo**.

La **justicia** es un **compromiso** común en el que se asume la **responsabilidad de transformar** aquellos **sistemas injustos** por otros que sean más **equitativos** para el bien de todos.

La **justicia emocional** es el reconocimiento del **sentimiento** como un **derecho humano fundamental**, como parte de nuestra naturaleza, y de que, con un **daño sufrido**, merece una **compensación**; si esto no se maneja de una manera proactiva, nos puede generar una **victimización**, un **drama e infelicidad**. También podemos hablar de **justicia emocional** en aquellos casos de **resolución de conflictos** como “derecho emocional”.



# **LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...**

## **GANBARIMASU (japonés)**

*Significa: “Haré todo lo posible, me esforzaré siempre apoyando a los demás y trabajando juntos”.*

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

# LIBERTAD DESDE LA RESPONSABILIDAD

El ser libre de un modo responsable implica tener la capacidad de elegir libremente y asumir la responsabilidad sobre nuestras elecciones; esto contribuye a un crecimiento personal y a una convivencia en grupo de forma equilibrada y armoniosa. Para ello debemos tener conocimiento de nuestros propios límites y respetar los de los demás.

Es importante tener la actitud de controlar, lo máximo que podamos, nuestros impulsos y emociones, y de este modo, poder actuar de una forma más reflexiva, en lugar de una manera precipitada. Es significativo que pensemos antes de actuar para poder considerar los posibles escenarios y las consecuencias que nos pueden llevar nuestras acciones; además, estas decisiones deberían estar alineadas con nuestros propios valores.

## PENSAMIENTOS PARA MÍ MISMO MARCO AURELIO LIBRO NOVENO -XXXI

*Conserva la serenidad cuando aquello que te ocurra provenga de una causa exterior. Acomódate a lo que es justo con respecto a aquello que depende de ti. Es decir, en toda acción no te propongas otro fin que el bien de la sociedad, finalidad en estrecha relación con la naturaleza.*

**TEN PENSAMIENTOS PARA TI MISMO/A  
Y ANÓTALOS.**



**LO CONTRARIO DE...**  
**RESPONSABILIDAD**  
**ES...**  
**Irresponsable, insensato.**



# SER INSENSATO

A veces podemos **actuar** o incluso **pensar** de manera **insensata**, **impulsiva**, **poco prudente** o **reflexiva**. No tenemos por qué fustigarnos por ello, pero sí **ser conscientes** y procurar que esto no se convierta en un **hábito conductual**, ya que actuar de este modo nos llevará a **consecuencias negativas**; hasta en algunos casos podemos llegar a poner en peligro nuestra vida y la de los demás.

Los **pensamientos rígidos**, **inflexibles** y **dogmáticos** nos pueden conducir a actuar de un modo **insensato** o **poco prudente**; esto nos impide evolucionar como seres humanos.

Normalmente, las personas insensatas suelen “despreciar” aquellos consejos que se les ofrecen, pero no para llevar la contraria, sino porque acarrean **desconocimiento** y **sentido común**, actuando y pensando de un modo inmaduro.

La persona insensata realiza acciones **arriesgadas** sin pensar bien en las consecuencias.

*“Al controlar la vía del minuto puedes evitar el remordimiento de una vida entera”*

Anónimo. Proverbio Chino actual.

# **Párrafo sacado del libro “El pequeño libro de la sabiduría” de Don Miguel Ruiz**

(...) Mi padre me explicó que, en cualquier situación en la que me castigara a mí mismo por el comportamiento de otros, sentiría la necesidad de domesticarlos, para que se comportasen a mi capricho.

También subrayó que cada vez que nos tomamos personalmente las acciones de otros y tratamos de hacernos responsables de su voluntad, tampoco estamos respetándolos, pues consideramos que somos más listos que ellos.

Concluyó con las siguientes palabras: *“Nunca asumas el peso de la elección personal ajena; tan solo eres el responsable de tu propia voluntad”*. Aprende a respetarte a ti mismo y así aprenderás a respetar a todos los demás; no puedes dar a otros aquello que no tienes. (...)

## **ELIGE CONCEPTO**

A continuación se presentan algunos de los conceptos que han sido destacados en negrita en este Fanzine sobre la responsabilidad:

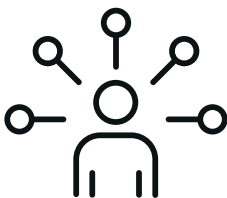
**Valores, comportamiento, acciones, compromiso, consecuencias, asumir, cuidar, libre, elección, permitir,**

acuerdo, obligaciones, daño, palabras, empatía, honestidad, tarea, propósito, colectivo, contribuir, dedicación, coherencia, pensamientos, confianza, verdad, seguridad, ético, errores, justa, derechos, conflictos, asumir, imprudente, rígidos, insensatos, desconocimiento.

Elige cuatro de ellos. Crea un decreto con los cuatro. Ese decreto es únicamente para ti.

Te pongo un *ejemplo*: los conceptos elegidos son propósito, contribuir, dedicación, elección. Y este es el decreto que he creado con las cuatro palabras o conceptos: *“Mi propósito de vida es contribuir, con dedicación, a ayudar a las personas; es mi elección para estar en la vida”*.

**Puedes escribir en tu cuaderno el decreto que ha emergido.**



# **TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI**

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc... Es importante para mí. Te leo y te siento en:  
[faemocreatividad@gmail.com](mailto:faemocreatividad@gmail.com)





*“El verdadero buscador crece y aprende, y descubre que siempre es el principal responsable de lo que sucede”.*

**Jorge Bucay.**