

# 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 *éthos*, 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.

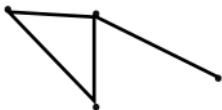
Los elementos clave de una responsabilidad afectiva son:

- 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 comprometernos con una causa o con una persona fomenta en nosotras 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 propongás 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.