



**Propuesta de intervención sobre  
responsabilidad afectiva para el alumnado  
de bachillerato y ciclos formativos del Camp  
de Morvedre.**

**Trabajo Final de Grado**

**2022**

Autora: Ainara Juan Fernández

Tutora: Esperanza Romero Carrasco

## Resumen

La responsabilidad afectiva es un término que en la actualidad ha cobrado protagonismo gracias al auge que ha tenido la divulgación psicológica en las redes sociales. Este término hace referencia al cuidado de las emociones y el dialogo que aparecen en cualquier tipo de vínculo, es decir, tener en cuenta las emociones del otro y responsabilizarse de las consecuencias que tienen nuestros actos y palabras sobre nuestros vínculos. La falta responsabilidad afectiva en nuestros vínculos puede provocar que estos puedan llegar a no ser sanos, entendiendo sanos como fructíferos, donde la persona puede crecer, tener seguridad para expresarse y ser sin miedo a ser juzgado, favoreciendo así una buena comunicación para la resolución de los posibles conflictos.

Por tanto, el **objetivo** de dicho plan de intervención es dotar a los alumnos de herramientas para poner en práctica la responsabilidad afectiva en sus relaciones, percatarse de los actos de irresponsabilidad afectiva y con ello, tomar decisiones respecto a estos vínculos. Dicho plan de intervención incorpora formación acerca de diferentes temáticas asociadas al posible origen de la responsabilidad afectiva, o su falta. Se hablará de los estilos de apego, heridas de la infancia, mandatos sociales, los mitos del amor romántico y problemas de autoestima que podrían explicar las formas que tiene cada uno de comunicarse y relacionarse con sus vínculos.

**Palabras clave:** Apego, responsabilidad afectiva, inteligencia emocional, asertividad.

## **Abstract**

Affective responsibility is a term that has now gained prominence thanks to the rise of psychological divulgation in social networks. This term refers to the care of emotions and dialogue that appear in any type of bond, that is, considering the emotions of the other and taking responsibility for the consequences that our actions and words have on our bonds. The lack of affective responsibility in our bonds may cause them to become unhealthy, understanding healthy as fruitful, where the person can grow, have security to express themselves and be without fear of being judged, thus favoring a good communication for resolving possible conflicts.

Therefore, the **objective** of this intervention plan is to provide students with the tools to put affective responsibility into practice in their relationships, to be aware of acts of affective irresponsibility and thus be able to make decisions regarding these bonds. The intervention plan incorporates training on different topics associated with the possible origin of the affective responsibility or its lack. We will talk about the different attachment styles, childhood wounds, social mandates, the myths of the romantic love and the self-esteem problems that could explain the ways that each one has to communicate and to relate to their bonds.

**Keywords:** Attachment, affective responsibility, emotional intelligence, asertivity.

# Intervention proposal on affective responsibility for high school and vocational training students in Camp de Morvedre.

Student: Ainara Juan Fernández



Tutor: Esperanza Maria Romero Carrasco

## INTRODUCTION

The affective responsibility consists of being aware of the impact our actions and words can have on others, which leads us to act in a consequent and empathic way in order to avoid potential damage to our bonds, through assertive communication of our emotions and feelings.

The term affective responsibility was born in the 1980s because of the first movements of reflection on polyamorous relationships. The first appearance of this term takes place in the book *Promiscuous Ethics* (2013) written by psychologists Dossie Easton and Janet W. Hardy. Nowadays this concept is used from a feminist position referring to the importance of establishing healthy and balanced bonds.

This intervention plan will work on affective responsibility and how to incorporate it into the interpersonal relationships of the young population

## OBJECTIVES

The main objective is to promote the affective responsibility in our bonds.

The specific objective:

1. Educate about affective responsibility and how to incorporate it into our bonds.
2. Knowledge of emotions and how to manage them.
3. Teach about healthy limits in bonds and how to put them into practice.
4. Increase self-knowledge of our self-esteem, type of attachment and possible determining factors of our way of relating.

## CONCLUSIONS

It is estimated that this intervention plan will have a positive impact in teenagers and their way of relating, thereby promoting healthy bonds where good communication, assertiveness and healthy limits prevail. It is intended to achieve in the short/medium term a decrease in toxic behaviors such as gender violence or domestic violence and, in the long term, a change of the relational paradigm previously established in the population.

## METHODOLOGY

Session	Duration	Session objective	Session content
1	90 minutes	Psychoeducate about what affective responsibility is and what is not.	<ul style="list-style-type: none"><li>- What do we mean when we talk about affective responsibility (affective ethics, being consistent with our decisions, empathy...)</li><li>- Realization of a Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy test. <b>(QCAE)</b></li></ul>
2	90 minutes	Introduce students to the concepts of affective irresponsibility and romantic love.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bad-bonding phenomenon: ghosting, hoovering, love bombing and more.</li><li>- Romantic love myths.</li></ul>
3	90 minutes	Teach the origin of individual beliefs about love and relationships.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attachment types.</li><li>- Emotional childhood wounds.</li><li>- Family mandates.</li><li>- Social mandates.</li></ul>
4	90 minutes	Provide tools to improve self-esteem and self-knowledge of emotions.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Self-esteem and how to build a healthy one.</li><li>- Emotional dependence.</li><li>- Emotions and how to manage them.</li></ul>
5	90 minutes	Explanation about what limits are in relationships and how to incorporate them correctly.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Healthy limits and how to put them into practice</li><li>- Conflicts management.</li><li>- Types of communication.</li><li>- Assertiveness.</li></ul>

## Referencias bibliográficas

- Balaguer Pich, N., Sanchez-Gomez, M., & Díaz-García, A. (2018). Relación entre la regulación emocional y la autoestima.
- Bascón, M. Á. P. (2011). Empatía, asertividad y comunicación. *Revista de innovación y*
- Bauman, Z., & Rosenberg, M. (2021). *Amor Líquido. Acerca de la Fragilidad de los Vínculos Humanos: 0* (Primera edición). Fondo de Cultura Económica.
- Carlos, J. (2021, 1 julio). *Responsabilidad afectiva*. Acimut Psicología. Recuperado 23 de junio de 2022, de <https://acimutpsicologia.com/blog/1780/responsabilidad-afectiva/>
- Carreras, M. A., Brizzio, A., González, R., Mele, S., & Casullo, M. M. (2008). Los estilos de apego en los vínculos románticos y no románticos. Estudio comparativo con adolescentes argentinos y españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(25), 107-124.
- Cerro, M. y Vives, M. (2019) "Prevalencia de los mitos del amor romántico en jóvenes". OBETS. *Revista de Ciencias Sociales*, 14(2): 343-371. doi: 10.14198/OBETS2019.14.2.03
- Clínica, M. P. (2022, 20 marzo). *INDAGANDO SOBRE LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA*. MDM Psicología Clínica. Recuperado 21 de junio de 2022, de <https://www.mdmpsicologiaclinica.com/2021/09/12/indagando-sobre-la-responsabilidad-afectiva/>
- Delgado, A. O., & Oliva Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65-81.
- Easton, D., Hardy, J. W., & Vagalume, M. (2013). *Ética promiscua*. Melusina.
- Eceiza, M., Arrieta, M., & Goñi, A. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de psicodidáctica*.
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B., & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 24(2), 284-298.
- Flores Defaz, D. A. (2021). La intervención del/la trabajador/a social frente al apego emocional de mujeres adultas en sus relaciones de pareja y su crecimiento integral en el Centro Ecuatoriano para la Promoción y Acción de la Mujer. Quito. Abril-octubre 2019 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Gaviria Cano, A. S., Guevara Prieto, D. M., Riaño Correa, J. A., Grajales Gallego, L. D., Rendón Cardona, P. A., & Ospina Álvarez, S. (2021). Estrategias para el fortalecimiento de competencias socioemocionales con adolescentes.

- Mackenzie, E. (2021, 24 septiembre). *La responsabilidad afectiva y su importancia*. Neurowave. Recuperado 20 de junio de 2022, de <https://neurowave.com.mx/la-responsabilidad-afectiva-y-su-importancia>
- Marrone, M. (2009). *La Teoría del Apego: Un enfoque actual (Spanish Edition)*. Psimática.
- Marroquí, M., & Cervera, P. (2014). Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes.
- Martínez, M. (2022). *Que sea amor del bueno*. Zenith.
- Pérez, A. C., León, N. K. Q., & Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 58-65.
- Rangel, A. E. N. (2014). Inteligencia emocional. *Salud vida*, 1.
- Rubio, D. (2022, 22 marzo). *¿Qué es la responsabilidad afectiva y cómo trabajarla?* Psicología - Público. Recuperado 20 de junio de 2022, de <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/que-es-la-responsabilidad-afectiva-y-como-trabajarla/>