**Cómo desbloquear relaciones más sanas: los 8 principios de la responsabilidad afectiva que todo el mundo debe conocer**

**Santiago de Chile, 09 de diciembre, 2024**. Cuando se trata de conectar con otras personas, ya sea romántica o “platónicamente”, el objetivo es crear relaciones sanas, amables y equitativas. Para Bumble, la aplicación de citas donde las mujeres dan el primer paso, este es un valor clave. Y está claro que los chilenos están de acuerdo, pues en una encuesta de Bumble, la mayoría de los encuestados (**86%**) dijeron que la honestidad y la empatía son más importantes que la apariencia física cuando buscan pareja. En la misma encuesta, casi la mitad de los encuestados (**48%**) considera que la falta de disponibilidad emocional y de claridad de intenciones son factores determinantes para decidir si continuar en una relación o no.

Un concepto que ha cobrado relevancia en los últimos años y que se centra en fomentar conexiones más saludables entre las personas es la **“responsabilidad afectiva”**. Para ayudarnos a entender mejor en qué consiste este concepto y por qué deberíamos empezar a practicarlo, la sexóloga y experta en relaciones de Bumble, Valeria DeBotas, nos explica los ocho principios clave que podemos aplicar en nuestras relaciones.

**Entendiendo la responsabilidad afectiva**

*“La responsabilidad afectiva es un llamado a relacionarnos desde la empatía y la honestidad, dejando de lado el mood del individualismo, el ghosting y el turismo emocional”*, afirma Valeria. Este concepto está compuesto por:

1. **Autoanálisis**: El conocimiento propio es esencial para tener claro el tipo de relación que se busca, así como los deseos y necesidades emocionales.
2. **Empatía**: Consiste en aprender a mirar las relaciones desde la perspectiva de la otra persona, comprendiendo que tiene sentimientos, una historia detrás, y que nuestras decisiones pueden llegar a afectarla.
3. **Honestidad:** “Es una muestra de valentía porque ser realmente sincero no siempre es fácil cuando aceptas que no estás disponible emocionalmente”, dice Valeria. Ser transparentes es parte del proceso de autoconocimiento e integridad, ayudándote a permanecer alineado con lo que piensas, sientes, dices y haces.
4. **Comunicación asertiva:** Implica expresar nuestro punto de vista con claridad y, de igual manera, escuchar y respetar el punto de vista de la otra persona.
5. **Inteligencia emocional:** Las emociones juegan un rol importante al adaptarnos a diferentes situaciones, así que aprender a entenderlas y aceptarlas refleja madurez. Mejorando la manera en que gestionamos nuestras emociones, podemos reconocer y manejar mejor lo que estamos sintiendo.
6. **Límites claros:** Establecer límites es una parte importante del amor propio y autocuidado, ya que representa un compromiso con nosotros mismos y nuestros valores. Conocer nuestros límites nos ayuda a dejar de aceptar comportamientos hirientes y tolerar inconsistencias o faltas de reciprocidad. También nos impulsa a respetar los límites de los demás.
7. **Respeto**: Esto significa ser conscientes del lenguaje que utilizamos, practicar siempre el consentimiento y aceptar nuestras diferencias.
8. **Self-Responsibility:** Significa estar dispuesto a aceptar las consecuencias de las decisiones que hayamos tomado, sean buenas o malas. Esto también nos permite reconocer nuestras falencias con madurez y afrontar nuestros errores a través del perdón, tomando medidas para hacer las cosas bien y reparando cualquier daño causado.

*“Muchas personas desean mejorar su vida afectiva, pero ¿cuántas están dispuestas a dar pasos positivos para establecer vínculos más saludables? También vale la pena señalar que incluso los acuerdos casuales, como los 'casi algo' o los 'amigos con derecho', conllevan sus propias responsabilidades. Después de todo, las relaciones sanas y satisfactorias de cualquier tipo se basan en la responsabilidad emocional”,* concluye Valeria de Botas.

\*\*\*

**Acerca de Bumble**

[Bumble](https://bumble.onelink.me/3396940749?pid=press&c=press-release), la aplicación de citas y red social en la que las mujeres van primero, fue fundada por Whitney Wolfe Herd en 2014. La aplicación conecta a personas que buscan relaciones de pareja (Bumble Date), amistad (Bumble BFF) y contactos profesionales (Bumble Bizz). Sea cual sea el tipo de relación, en Bumble las mujeres son quienes dan el primer paso y se basa en la importancia de las relaciones igualitarias y su valor para una vida sana y feliz. Su plataforma ha sido concebida en torno a la amabilidad, el respeto y la igualdad. Bumble responsabiliza a sus usuarios de sus acciones y tiene una política de cero tolerancia hacia discursos de odio, agresión y acoso. Bumble es gratis y está disponible en todo el mundo tanto en APP Store como en Google Play.