

CAPÍTULO 2:

SALUD SEXUAL



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



VÍNCULOS SEXO AFECTIVOS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



La convivencia en pareja es una interacción humana compleja (Espinola 2017), dado que se encuentran dos sistemas de vida diferentes con el deseo de convivir en armonía, lo que requiere generar acuerdos que lo permitan y para esto es primordial tener la capacidad de ser responsables emocional o afectivamente, independientemente a las características de la relación que se esté construyendo.

La responsabilidad emocional o afectiva se refiere al acto de comunicar los propios sentimientos de manera sincera, entendiendo que estos podrían significar consecuencias displacenteras, tanto para una misma como para la otra persona. Y así mismo, la responsabilidad afectiva también requiere de ser capaces de acoger con aceptación, la expresión de estos sentimientos por parte de otra persona.

Los conflictos no conversados que emergen como expresión de las diferencias no entendidas, generan problemas que aquejan la salud mental y que se manifiestan en la relación entre los seres humanos, sus ambientes y entornos, así como, los roles y las funciones que cumplen en las dinámicas de lo social. El alto grado de conflictividad negativa, los fenómenos de violencia y la falta de coherencia que se observa en éstos, tanto en lo macro (social) como en lo cotidiano (relacional) y que implican la ruptura de los vínculos que sustentan el tejido social, justifican la búsqueda de nuevos paradigmas y modelos que permitan desarrollar acciones orientadas hacia el afrontamiento de los conflictos (Restrepo y Campos 2010).

La responsabilidad afectiva, entendiéndose como una acción comunicativa, es un factor protector para conflictos que pueden surgir en una relación sexoafectiva, cuando las propias necesidades emocionales insatisfechas de una persona se intentan cubrir de manera desadaptativa por medio de una relación sexoafectiva con otra persona. Este patrón de necesidades puede derivar en “dependencia emocional”, que se refiere a un patrón de necesidades en torno a la visión de sí mismo y la relación con otras personas, tales como creencias sobrevaloradas frente a la amistad, la intimidad y la interdependencia, junto con

VÍNCULOS SEXO AFECTIVOS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



convicciones sobre las emociones generadas por relaciones cercanas e íntimas, por la soledad y la separación (Lemos y Lordoño 2006).

Finalmente es importante revisar la ruptura o el duelo “amoroso”, ya que la mayoría de los adolescentes y jóvenes lo han experimentaron por lo menos una vez en la vida. Se define como la finalización de una relación íntima por cualquier otro medio que no sea la muerte. Se trata de un tipo de duelo ambiguo que suele ser muy común. Es una problemática que afecta no sólo al desenvolvimiento normal de las y los jóvenes que estén pasando por una historia de duelo, sino que repercute en su vivencia diaria: a nivel cognitivo, se presentan pensamientos negativos, falta de interés en actividades que antes disfrutaba, olvidos frecuentes, pensamientos recurrentes sobre la persona, etc. A nivel afectivo, existen sentimientos de tristeza, culpa, rabia, desesperanza, etc., son los que más se van a manifestar externamente. Y además afecta en el autoconcepto de la persona, es decir, la opinión que una persona tiene sobre sí misma (García 2014).

Sin importar la edad de una persona o en cuántas relaciones haya estado, superar un duelo “amoroso” puede ser muy difícil. De acuerdo a la Fundación Planned Parenthood es importante darse el tiempo de estar triste, enojada, y permitirse expresar estos sentimientos de manera de poder desahogarse sin dañar a otras personas. Para lo anterior llorar, escuchar música, escribir, cantar e incluso hacer actividad física puede ayudar a expresar los sentimientos. Familiares y amigas y amigos pueden ser un buen sistema de apoyo. Es importante evitar sentir culpa porque la relación no funcionó, terminar una relación sexoafectiva no significa algo malo. También es importante tomar en cuenta que a veces se puede seguir en contacto con la persona en cuestión, pero a veces no, ninguna opción es incorrecta. Y si nada parece ayudar y hay una sensación de tristeza muy profunda que no disminuye, es importante que consultes a un o una profesional de la salud mental.



Hablemos de todo

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

