

Vínculos saludables



Vínculos saludables

¿Qué es un vínculo?

Es la relación que establecemos con las personas de nuestro entorno y que conforman nuestra red de apoyo social. Existen diferentes tipos:

- **Vínculos íntimos:** amigos o familiares.
- **Vínculos relationales:** conocidos y compañeros de trabajo.
- **Vínculos colectivos:** miembros de la misma comunidad de intereses.

Todos nos proporcionan apoyo, sentido de pertenencia y nos ayudan a sobrellevar situaciones difíciles.

¿Cómo son los vínculos?

- **Complejos** → **Dependen de nuestras necesidades y expectativas personales.** Mientras que una persona puede buscar una conexión emocional profunda en una relación, la otra puede interesarse únicamente por actividades compartidas.
- **Dinámicos** → **Evolucionan a lo largo del tiempo.** Un vínculo íntimo puede evolucionar a ser uno relacional o colectivo, y viceversa.



¿Cómo construir un vínculo saludable?

La construcción de vínculos saludables requiere de una apertura a la vulnerabilidad, la autoprotección y la autodeterminación.

Debemos ser prudentes a la hora de elegir nuestras relaciones y, de esta forma, **mantener una actitud de cuidado y respeto** hacia los demás, así como también hacia nuestra propia integridad emocional.

Para construir vínculos saludables es fundamental **revisar cómo nos comunicamos**. Por eso, a continuación presentamos distintos estilos comunicativos:



- **Estilo de comunicación pasivo:** consiste en no expresar opiniones y evitar el conflicto.
- **Estilo de comunicación agresivo:** es desafiante y destructivo. Impone opiniones.
- **Estilo de comunicación pasivo-agresivo:** consiste en expresar hostilidad de manera indirecta.
- **Estilo de comunicación asertivo:** consiste en expresar ideas y sentimientos de manera directa, respetuosa y honesta.

De todos los mencionados, el más acertado para promover vínculos sanos es el **asertivo**.

Estrategia de comunicación asertiva para generar vínculos sanos

1 Reconocé

Escuchá activamente tus emociones y las de los demás, sin emitir juicios.

2 Expresá

Describí tus emociones en primera persona y expresá qué necesitás de los otros.

3 Negociá

Marcá tus propios límites y respetá los de los demás. Proponé soluciones, manteniendo la calma y el compromiso. Aceptá las críticas y abrite a las oportunidades de mejora.

