

Vínculos y redes de apoyo

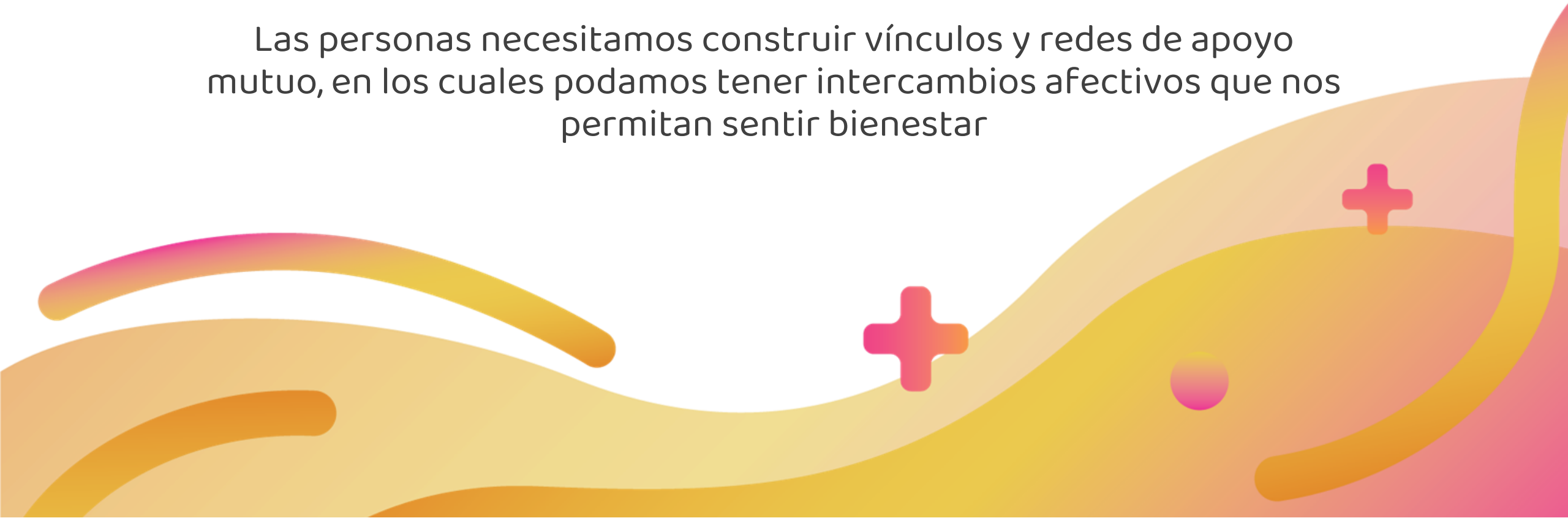
Dra. Claudia Salinas Boldo



Vínculos y redes de apoyo¹

El amor es una parte importante de la experiencia humana

Las personas necesitamos construir vínculos y redes de apoyo mutuo, en los cuales podamos tener intercambios afectivos que nos permitan sentir bienestar



Ética del cuidado²

Desde la ética del cuidado se entiende que somos responsables del clima emocional que construimos en nuestras relaciones y que nuestras acciones y omisiones, impactan en los sentimientos de las personas con las cuales nos vinculamos.

Empatía³

Para que nuestros vínculos sean experiencias positivas, de responsabilidad y cuidado mutuo, es necesario aplicar la empatía.

Escucha activa⁴

Aplicamos la empatía cuando escuchamos activamente, es decir, prestando atención tanto a las palabras como a los sentimientos de quien nos habla, sin interrumpir ni juzgar

Vínculos saludables

Los vínculos afectivos saludables se forman desde la comprensión y la aceptación del hecho de que todas las personas tenemos formas de ser, pensar y actuar distintas

GRACIAS

PARESS 



Lista de referencias

- ¹ Sanz, F. (2008) *Los vínculos amorosos*. Editorial Kairós
 - ² Gilligan, C. (1993) *In a different voice: psychological theory and women's development*. Harvard University Press
 - ³ Ciaramicoli, Arthur y Katherine Ketcham (2000). *El poder de la empatía*. Vergara
 - ⁴ Hernández-Calderón, K.A. y Lesmes-Silva, A.K. (2018) La escucha activa como elemento necesario para el diálogo, *Convicciones* 9 (11), 83-87
- 