



# **EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”**

---

**INMACULADA DÍAZ MOLANO (24 de Marzo 2021)**

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

*El recurso más poderoso, para ayudar a una persona a cambiar, son las relaciones en las que «participa»*

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

- Experiencial (mirada hacia dentro).
- Sin recetas, revisemos cada uno nuestro arte.
- Un camino sorprendente, cada vinculación un camino y sus propios resultados.
- La vinculación como proceso que no correlaciona con inmediatez y con resultados bajo mi control.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

## EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

- Hagamos durante cinco minutos un **viaje a mi infancia**, busquemos dentro, las figuras que han sido centrales en esa etapa y describamos los sentimientos, emociones, que nos provocan
- Comprobemos si hoy se **mantienen** esas emociones, sentimientos que nos hemos descrito.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

- Ahora realicemos ese **viaje a nuestra adolescencia** y las relaciones importantes, a mis mejores amigos, a mi trabajo y qué personas son especiales en él....
- Describamos qué palabras nos han brotado al **pensar** en ellos.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

## APEGO

**Es un tipo de vínculo afectivo que se establece** entre una persona que recibe cuidados y su cuidador (de los hijos hacia los padres).

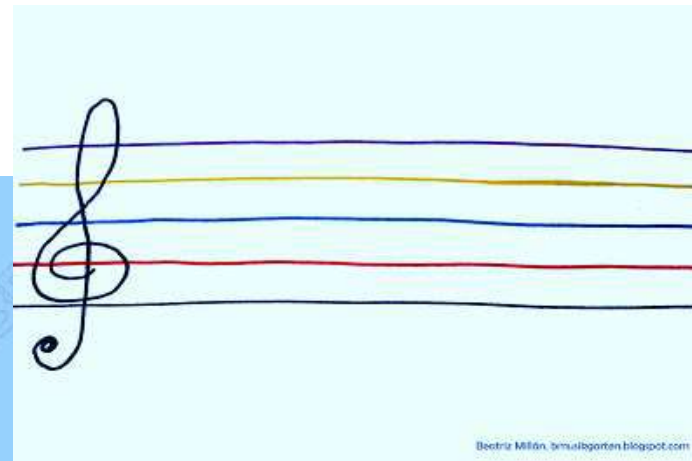
**Sería el pentagrama sobre el cual se desarrollaría la melodía social**, y hundiría sus raíces en el albor de las primeras relaciones.

## VINCULO

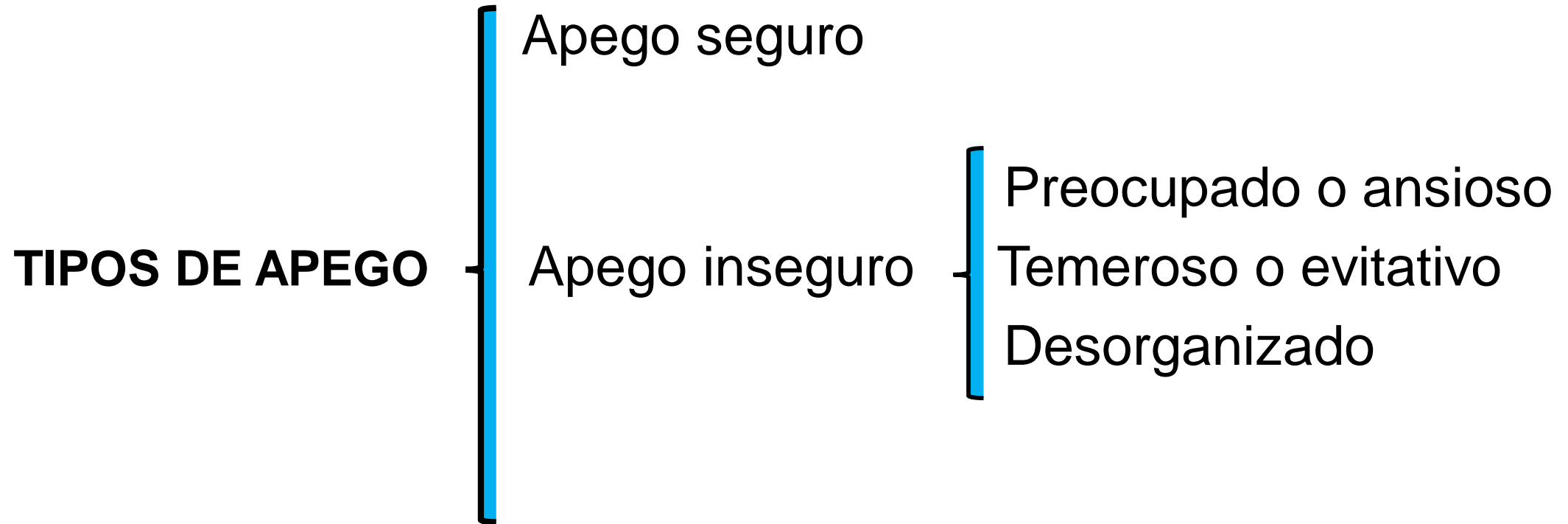
Es la unión que se establece entre dos personas.

Los vínculos afectivos, son los lazos sentimentales que una persona mantiene con otra, bien porque formen parte del mismo núcleo familiar o bien porque mantengan una relación de amistad o de tipo amoroso.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”



# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”





# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

## Todos los vínculos afectivos poseen unas características en común:

- Poseen una naturaleza esencialmente afectiva.
- Son perdurables en el tiempo.
- Son singulares
- Generan el deseo de búsqueda y mantenimiento de proximidad y contacto hacia las personas con las que se ha formado.
- Producen ansiedad cuando ocurre una separación no deseada
- Los vínculos surgen de la interacción continuada y prolongada.
- Los vínculos surgen entre dos personas.
- Su calidad depende de la calidad de la interacción.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

## IDEAS DE CÓMO FAVORECER Y CONSOLIDAR EL APEGO

- **La disponibilidad y sensibilidad son esenciales.** El bebé debe saber que los padres van a estar ahí.
- **Permanecer cerca de ella o él.** Al principio, la proximidad física favorece el vínculo de apego con el bebé, porque necesita cerca a las figuras para percibir su cariño y sentirse seguro.
- **Acompañar al hijo o hija a descubrir lo que le rodea,** demostrándole que nos interesa especialmente durante sus primeros meses de vida.
- **Ser expresivos con él,** hacerle reír, ponernos serios, pero el enfado no debe expresarse a gritos, sino con suavidad y convicción.
- **Hablarle cálida y cariñosamente.** Percibirá los sentimientos y emociones que le transmiten las palabras.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

- **Mirarle**
- **Aprovechar las rutinas**
- **Evitar la sobreprotección**
- **Cogerle en brazos**
- **Desarrollar expectativas adecuadas a su nivel de desarrollo**
- **Entender al hijo o hija como un ser único y comprenderle.**
  - Aunque conozcáis el desarrollo normal, no os conforméis con saber cómo es un bebé “de su edad, vuestro hijo o hija tiene una personalidad y unas características”, preocupaos de saber cómo es “vuestro” bebé, concedle bien y así podréis responder mejor a sus necesidades.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

## IDEAS DE CÓMO FAVORECER LOS VÍNCULOS AFECTIVOS EN CUALQUIER ETAPA DE NUESTRA VIDA Y CON DIFERENTES PROTAGONISTAS

### Estrategias para armar el vínculo con tu hijo

- En primer lugar, la importancia de **tomar conciencia de reparar**. Para esto debemos iniciar (como padres) una construcción interna que nos lleve a sentirnos plenos, tranquilos y felices. De esta manera, es posible proyectar en nuestros hijos esas fortalezas.
- Es indispensable **vincularnos con nuestros hijos desde sus deseos, anhelos y aspiraciones**.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

- El chico es el que debe encontrar qué quiere ser y hacer en su vida de forma realista. Nuestro papel debe centrarse en **mostrarle, de manera objetiva y sin carga emocional, los diversos contextos** de esos deseos para que él pueda descubrir y construir.
- **Permitirles ser congruentes en sus contextos.** No le puedo prometer la luna y las estrellas, creyendo que así voy a hacerlo feliz. No debemos traspasarles nuestras frustraciones o desear que ellos sean y lleguen a donde nosotros no hemos llegado.
- **Debemos brindarle un ambiente tranquilo, sano.** Siempre, pero especialmente a los adolescentes. Si sabemos que se esfuerza, que lucha por alcanzar sus metas, es bueno alentarlos y motivarlos para que lo logre, pero no a costa de su salud mental.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

- **Tener una actitud flexible.** Recuerden que la flexibilidad mental es la clave de la salud mental.
- Enseñarles que la vida hay que gozarla y no sufrirla. Por eso, resulta clave **enseñarles a minimizar los problemas.** Dado que en la adolescencia sienten mucha presión es preciso que puedan contar con un contexto familiar que los escuche, los apoye y les enseñe a bajar dicha presión.
- **Permitirles cumplir deseos, incluso esos pequeños.** Que le hacen feliz y no le hacen daño a nadie.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

- **No llevar la carga del trabajo a casa** y menos a la relación que podamos establecer con ellos. Que vean a unos padres dispuesto a vincularse, a conversar relajadamente y a disfrutar de su compañía.
- Es importante **enseñarles a planear** y a organizar su tiempo y responsabilidades. De esta forma, se asegura que no se llenen de angustia.
- Cuando ellos manifiesten un deseo o inconformismo **no cerrarnos a la escucha**; Para evitar que anticipen nuestra respuesta y su frustración.
- **Tener un corazón y una mente abierta** para que ellos también puedan generar confianza. Por ejemplo, “mira, me siento mal porque ...”
- **No aplicar todo el rigor de las normas**; permitirles expresarse; no escandalizarnos.

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

## MI MAPA DE RELACIONES DE AMISTAD

**Dediquemos unos minutos a pensar, en “mi lista de amigos”**

- ¿Podría clasificar los amigos que tengo de alguna forma?
- ¿Cuántos amigos soy capaz de recoger en cada tipo de relación de amistad?
- ¿Descartaría alguna tipología?
- ¿ Podría decir que me siento sostenido por ellos?



# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

## Estrategias para armar el vínculo con tus amigos

**LA AMISTAD:** Es un vínculo afectivo **recíproco** que se establece libremente entre dos o más personas que no tienen una relación sexual (pareja), ni en principio de sangre (familia) o formal (profesional).

En algunas investigaciones se ha encontrado que ese vínculo incluye las siguientes cinco **dimensiones** fundamentales:

- **Compartir actividades y/o circunstancias;**
  - **Comunicación y comprensión mutua;**
    - **Afecto e interés por la otra parte;**
      - **Confianza y sinceridad mutua;**
        - **Disponibilidad y compromiso mutuo.**

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

Estas cinco dimensiones, se transforman en un **vínculo con diferente intensidad, temporalidad y compromiso**, atendiendo a dos variables;

1. El **tipo de relación** de amistad que establecemos, teniendo en cuenta que lo enriquecedor es disponer de: Amigos íntimos, buenos amigos y amigos circunstanciales.
2. Las diferentes **circunstancias vitales** por las que pasamos (matrimonios, divorcios, paternidades, viudedades, cambios de residencias..)

# EL ARTE DE VINCULAR: LA EDUCACIÓN AL SERVICIO DEL “SER”

Si la respuesta a la última pregunta de mi mapa de relaciones:

**¿ Podría decir que me siento sostenido por mis amigos?**

es **SI**, las relaciones de amistad, las íntimas, las que tengo con mis buenos amigos e incluso las circunstanciales me hacen sentirme sostenido, querido, con un “lugar y un hogar”, habremos completado un recorrido, que comenzó en los primeros momentos de mi existencia, donde alguien me dio el primer aliento para conectarme a la vida, a mis raíces, a mi centro y desde allí con paso firme ir construyendo sobre mi pentagrama, “mi melodía social”, esa melodía que me habrá proporcionado la certeza de que:

**«El recurso más poderoso, para ayudar a una persona a cambiar, son las relaciones en las que participa»**

TAL VEZ EL AMOR SEA  
EL PROCESO MEDIANTE  
EL CUAL YO TE CONDUZCA  
DELICADAMENTE DE  
REGRESO A TÍ MISMO

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

