JUNTA DE EXTREMADURA

Fortalece tus vínculos emocionales



Cuidar las relaciones es cuidar tu bienestar emocional.

Los vínculos emocionales nos acompañan a lo largo de la vida. A través de ellos encontramos apoyo, comprensión y seguridad emocional.

INVERTIR EN TUS VÍNCULOS MEJORA TU CALIDAD DE VIDA.

Los vínculos emocionales son las conexiones afectivas que establecemos con otras personas a través del cariño, la confianza y el apoyo mutuo; se construyen a través de:

- La comunicación sincera
- Las experiencias compartidas
- El respeto y cuidado emocional.

Estos vínculos se dan en la familia, la pareja, las amistades y las relaciones significativas.

Fortalecer los vínculos emocionales:

- Reduce la sensación de soledad
- Aumenta la autoestima
- Favorece el bienestar emocional
- Ayuda a afrontar situaciones difíciles
- Genera seguridad y confianza.

Las relaciones fuertes nos hacen más resilientes.

"La conexión social está vinculada a la mejora de la salud y a un menor riesgo de muerte temprana" OMS, Mayo 2025

Bases de los vínculos emocionales saludables

- **Autoconocimiento**. Conocer tus emociones, tus necesidades y tus límites te permite relacionarte mejor.
- **Confianza**. Se construye con coherencia, sinceridad y respeto mutuo.
- **Empatía**. Comprender y validar las emociones de las personas fortalece la conexión.

Una buena comunicación refuerza los vínculos

- Expresa tus emociones
- Habla en primera persona
- Evita reproches
- Sé claro y respetuoso
- Practica la escucha activa
- Presta atención
- Acompaña sin interrumpir
- Valida lo que siente tu interlocutor.

Cómo gestionar los conflictos

Los desacuerdos son inevitables, la clave está en la forma de afrontarlos:

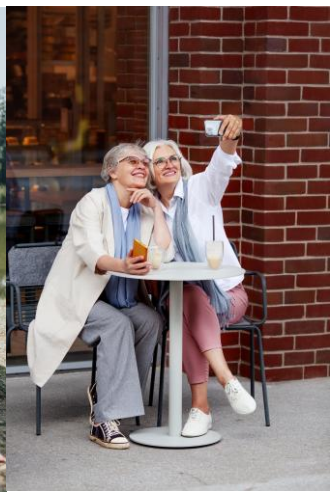
- Dialoga con respeto;
- evita descalificaciones y sarcasmos;
- orienta la conversación hacia el acuerdo;
- cuida la relación sin perder de vista los objetivos comunes (“yo gano, tú ganas”).

Cómo cuidar los vínculos día a día:

- **Tiempo de calidad:**
  - Conversaciones sin distracciones
  - Actividades compartidas
- **Pequeños gestos**
  - Mostrar interés
  - Agradecer/ Reconocer esfuerzos
- **Respeto de límites**
  - Aceptar espacios y decisiones
  - Establecer límites de forma clara.







Los vínculos emocionales se construyen con cuidado, presencia y respeto.

¡Fortalecerlos es una forma de autocuidado y crecimiento personal!

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

FREMAP
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

M-10784-2025