

|

Intervención Práctica:
Construir y Fortalecer
Vínculos Familiares

|

Módulos del curso

01 COMPRENDIENDO LAS DINÁMICAS FAMILIARES

En este primer módulo, nos adentramos en el fascinante mundo de las relaciones familiares. Explorarás las **teorías fundamentales** que explican cómo funcionan los sistemas familiares, comprendiendo cómo las interacciones entre los miembros impactan en su bienestar colectivo. Además, profundizarás en los **roles familiares**, el concepto de **límites** y cómo estos afectan directamente la salud emocional de cada miembro y del sistema familiar en su conjunto. Este módulo te ayudará a entender las complejidades de las dinámicas familiares para poder intervenir con mayor efectividad.

1. Genograma digital:

En este ejercicio, ayudarás a las familias a crear un "mapa" visual de su historia familiar, conocido como un **genograma**. Usando herramientas fáciles de manejar, como **Genopro** o **Lucidchart**, cada miembro podrá visualizar de forma clara las relaciones familiares, los roles intergeneracionales y los patrones que se repiten a lo largo del tiempo.

2. Journaling familiar:

Consiste en que cada miembro de la familia lleve su propio diario, donde puedan registrar sus pensamientos y emociones de manera regular. Este ejercicio no solo ayuda a los miembros a entender mejor lo que sienten, sino que también fomenta la comunicación abierta dentro del hogar.

Módulos del curso

02 ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES EN LA FAMILIA

En este módulo, aprenderás la importancia de **establecer límites claros y saludables** dentro del contexto familiar. Descubrirás cómo los límites ayudan a crear un ambiente de respeto y armonía, a la vez que protegen las necesidades emocionales y psicológicas de cada miembro de la familia. Aprenderás **técnicas efectivas** de comunicación para poder identificar y transmitir estos límites de manera asertiva, previniendo conflictos y promoviendo una convivencia más sana y equilibrada.

03 CONSTRUCCIÓN DE UNA FAMILIA SANA

¿Qué caracteriza a una familia sana? En este módulo exploramos las claves para fomentar una **dinámica familiar positiva** y fortalecer los lazos emocionales entre los miembros. A través de estrategias de comunicación efectiva y apoyo emocional, aprenderás cómo crear un **ambiente** donde **todos se sientan escuchados**, respetados y apoyados. Este módulo te brindará las **herramientas** necesarias para guiar a las familias hacia relaciones más saludables y una mayor armonía en el hogar.

Módulos del curso

04 PARENTALIZACIÓN Y SU IMPACTO EN LA FAMILIA

La parentalización es un fenómeno complejo que ocurre cuando los roles entre padres e hijos se invierten, y los niños asumen responsabilidades emocionales o parentales que no les corresponden. Este módulo se centra en **identificar los signos de parentalización** y en cómo este desequilibrio afecta el funcionamiento familiar. Aprenderás a abordar este fenómeno desde una perspectiva terapéutica, ayudando a las familias a restaurar roles claros y saludables para recuperar la estabilidad y el bienestar en el hogar.

1. Roles y responsabilidades:

Este ejercicio ayuda a cada miembro de la familia a reflexionar sobre sus tareas y funciones dentro del hogar, promoviendo un reparto justo y equilibrado de responsabilidades. Se busca evitar que una persona cargue con demasiadas tareas y fomentar la cooperación.

2. Sesiones de reflexión guiada:

Estas sesiones permiten a la familia explorar cómo los roles se han distorsionado, especialmente cuando los hijos asumen responsabilidades parentales. Se reflexiona sobre los efectos de la parentalización y se identifican cambios para restaurar un equilibrio saludable en los roles familiares.