

Familias

Definiciones y preguntas abiertas

Una buena analogía de la familia



Un colgante móvil infantil es una buena analogía de lo que es un sistema familiar. Cada parte está conectada, pero se mueve independientemente. Las familias «sanas» funcionan de forma equilibrada. Si una parte empieza a moverse mal, el sistema se desequilibra y las otras partes cambian su movimiento y funciones en un intento por recuperar el equilibrio.

Homeostasis familiar: organización y rutinas conocidas y aceptadas que mantienen el funcionamiento equilibrado de una familia. Un equilibrio dinámico que suele rechazar los cambios y que cuando se pierde, procura ser restablecido por los miembros del sistema.

Roles familiares: formas específicas de pensar, sentir y actuar definidas por la interacción de cada miembro de la familia. Cada rol se desarrolla y ayuda a mantener la homeostasis y tiene aspectos positivos y negativos. En un sistema negativo, los roles pueden volverse rígidos e inmóviles.

Conectar para corregir: un desarrollo cerebral sano se da cuando existe una conexión positiva y constante con los padres. Las experiencias negativas tempranas generan vías neuronales que preparan al cerebro para recibir estrés y que alteran su forma de aprender o conectar.

Alumnos:

- ¿Quién forma parte de tu familia?
- ¿Cuáles son los puntos fuertes de tu familia? ¿Cómo podríais mejorar?
- ¿Consideras que tu familia es «sana» o disfuncional? ¿Por qué?
- ¿Qué cinco cosas te gustan de tu familia? ¿Qué dos cosas te gustaría cambiar de tu familia?
- ¿Con qué rol te identificas? ¿Por qué?
- ¿Qué te llevó a adoptar un rol específico en tu familia?
- ¿Alguien en tu familia desempeña los otros roles? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ¿Cómo resuelve tu familia los problemas y toma decisiones?
- ¿Cómo comunica tu familia el amor y el aprecio?

Pensamiento crítico

¿Juegas uno de estos roles?

VÍCTIMA: causa principal de la disfunción familiar; tiene una adicción o un trastorno.

HABILITADOR JEFE: funciona por encima de sus posibilidades y habilita la disfunción; mártir del enfado.

HÉROE: el «bueno» o «responsable» que porta los valores de la familia; un campeón que a veces se siente desacoplado/culpable; tiene dificultad para relajarse, jugar o no llevar la razón.

OVEJA NEGRA/CABEZA DE TURCO: todos creen que necesita ayuda, tratamiento o que muestra síntomas claros de trastornos o problemas; suele recibir las culpas por todo; se siente enfadado, celoso, o inseguro.

MASCOTA/PAYASO: usa el humor para rebajar los conflictos y hacer que parezca que todo está bien; no se toma nada en serio; esconde sus sentimientos.

NIÑO PERDIDO: el miembro pasivo, obediente, invisible, por el que nadie tiene que preocuparse; llevadero; temeroso; sin rumbo.

Profesores y familia:

- ¿Qué modelo sigue tu familia? ¿«Decirlo, tratarlo, confiar y sentirlo», o «No decirlo, dejarlo, no confiar y no sentirlo»?
- ¿Qué roles desempeñan tus hijos o alumnos? ¿Qué aspectos positivos y negativos tienen sus roles?
- ¿Qué roles adoptan los adultos de tu familia? ¿Cómo se sienten y cómo afectan estos roles a la familia?
- ¿Cómo se comunica y resuelve los problemas tu familia?
- ¿Qué cambiarías en la forma de comunicar y resolver problemas que tiene tu familia?
- ¿Cómo afrontan los problemas cada miembro y la familia en su conjunto?