

**GUÍA DE
AUTOAYUDA**

RELACIONES FAMILIARES



UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Concepto de familia

Cuando se trata el tema de la familia no existe una conceptualización única y universalmente aceptada.

Varios autores la definen como un **sistema organizado** que está en cambio continuo, al igual que el contexto social en el cual se encuentra.

Se considera el contexto natural para crecer y recibir apoyo.

Con el paso del tiempo se elaboran pautas de interacción (estructura familiar), por lo que cada individuo cumple una función y se definen sus conductas.

Se forma un patrón de interacción (que se asemeja a una danza), en el que la persona sabe que incide sobre la conducta de otros individuos y que éstos influyen sobre la suya.



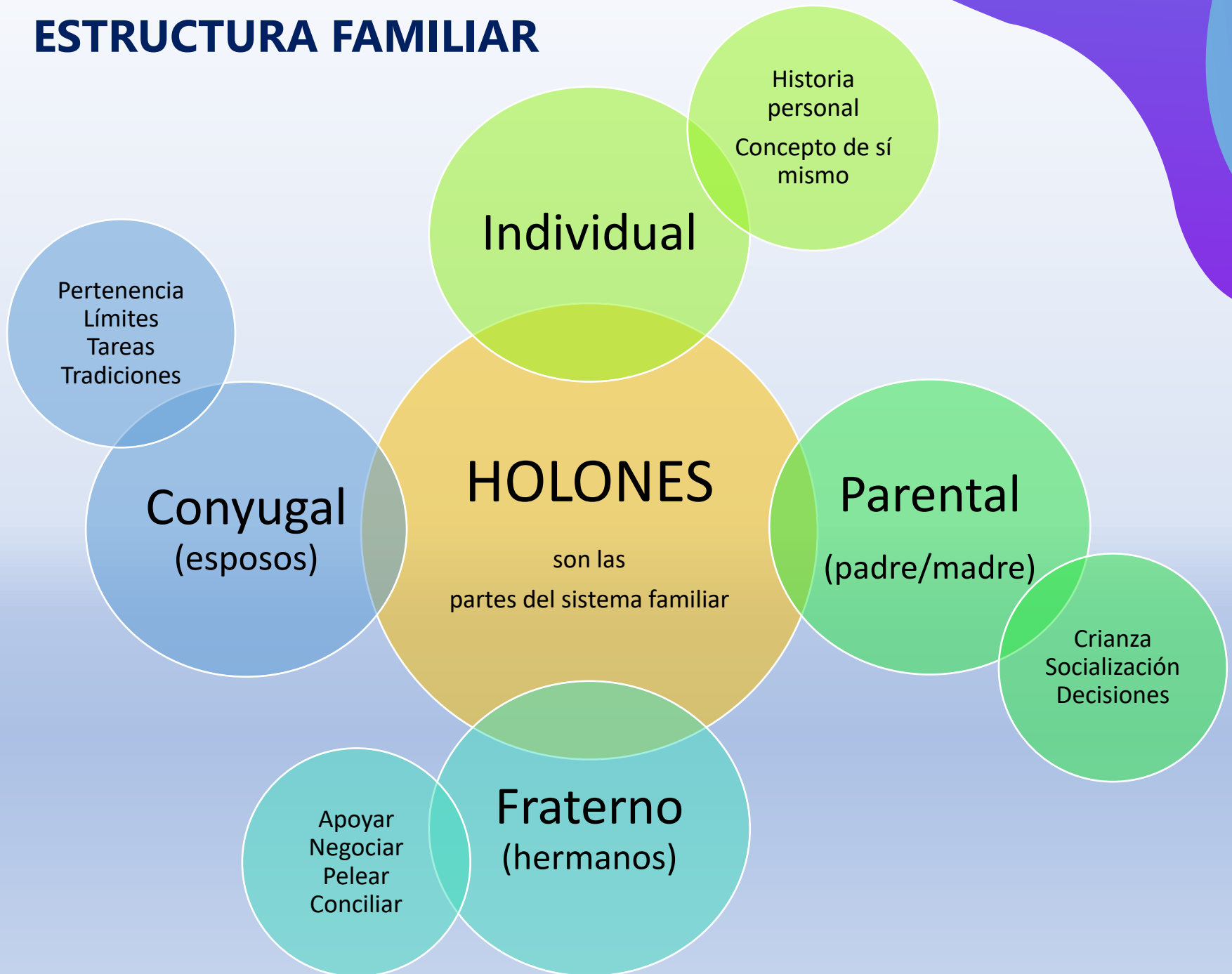
La familia necesita de una **estructura** viable para desempeñar sus tareas esenciales:

- ✓ Apoyar la independencia.
- ✓ Proporcionar un sentimiento de pertenencia.

Existen **límites** que en ocasiones serán aceptados y en otras cuestionados. En algunos casos la transgresión de éstos trae consecuencias a nivel emocional: culpa, angustia, desmotivación, tristeza, entre otras.

Por este motivo, las familias utilizan mecanismo de **regulación** cuando se realizan conductas que no son validadas por sus miembros.

ESTRUCTURA FAMILIAR





A continuación se presentan algunos **ejercicios y recomendaciones** para mejorar sus relaciones familiares

EJERCICIO 1: CONOZCA SU FAMILIA.

Es importante que conozca el sistema familiar en el que se encuentra, para esto puede analizar los aspectos que se le presentan a continuación. En caso de ser posible, invite a los miembros de su familia para que puedan aportar en esta construcción.



Después de discutir los aspectos anteriormente propuestos para conocer las características de su familia y ambiente, escriba en cada recuadro los principales aspectos que se determinaron.

Lo que nos hace fuertes

Lo que vamos a mejorar

Los apoyos externos

Las dificultades externas

Es importante mencionar que las áreas de mejora y las dificultades externas se trabajan con las fortalezas y los apoyos que tiene la familia.





EJERCICIO 2: VISIÓN FAMILIAR.

Lo primero es definir la razón de ser de la familia. ¿Cuál es su destino?. Para esto se puede crear una declaración de **visión familiar**, respondiendo las siguientes preguntas:

¿Cómo quiero/queremos que sea esta familia a lo largo de la vida?

¿Cuáles principios y/o valores son importantes que estén presentes?

¿Qué busca esta familia y cómo lo podemos lograr?

¿Qué podemos hacer para cambiar y acercarse a ese imagen de familia que nos planteamos?

¿Quiénes se verán beneficiados si mejoramos?

A large rectangular area with a purple border and a white background, containing ten horizontal dashed lines for writing.



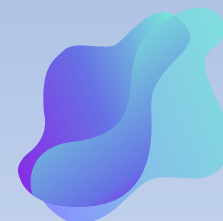
Realizar una actividad a la semana en la cual pueda compartir tiempo con **toda su familia**, por ejemplo: una noche para ver una película; una cena familiar; un paseo; entre otras.

Realice actividades con **cada uno** de los miembros de su familia por separado, por ejemplo: escuchar música con uno de sus hermanos; tomar café con su abuela; ir al cine con su mamá; entre otras.

EJERCICIO 3: ESTRECHAR VÍNCULOS.

Es importante que si desea mejorar las relaciones con los miembros de su familia, realice actividades que le permitan compartir tiempo y vivir nuevas experiencias.

Deben existir algunas actividades que permitan que todo el grupo familiar pueda compartir al mismo tiempo y otras en las cuales usted va a compartir con cada uno de los miembros por separado.



EJERCICIO 4: MODELADO POSITIVO



Cuando en la familia se presente una discusión en la que usted se encuentre implicado(a), una posible estrategia es modelar comportamientos que sean asertivos, esto se convierte en una invitación para los otros miembros quienes podrían emularlos.

- Mantenga un tono de voz bajo.
- Relaje sus músculos (cara y cuerpo en general).
- Escuche de forma empática antes de contestar.
- Hable en primera persona.
- Mantenga equilibradas sus emociones.
- Si se está alterando, deténgase y pida un “tiempo fuera”.
- Aunque le ataquen no responda de la misma manera.
- Recuerde la expresión “se necesitan dos para pelear”.



EJERCICIO 5: COMUNÍQUESE EN PRIMERA PERSONA.

Muchos de los conflictos familiares se deben a distorsiones en la comunicación. Para evitar esto se recomienda comunicarse en primera persona, con lo cual se evita señalar a la otra persona o que se pueda sentir amenazada.

Algunas recomendaciones al respecto son:

- Hable en primera persona: YO siento, YO pienso, YO propongo.
- Trate primero de comprender al otro y después ser comprendido(a).
- Evite juzgar, señalar y/o atacar.
- Corrobore que la otra persona entendió su mensaje de la manera que usted lo deseaba transmitir.
- Reconozca las conductas específicas que le molestan del otro, pero no las generalice a la persona.
- Cuando vaya a discutir un problema, lleve posibles propuestas de solución.

Errónea

- Usted no me escucha.
- Usted nunca dice nada.
- Tenemos que hablar.

Correcta

- Ayer cuando discutimos me sentí menospreciado(a).
- Quisiera escuchar su punto de vista.
- Yo propongo que hablemos de





EJERCICIO 6: PASOS PARA LA NEGOCIACIÓN.

1

Cada miembro de la familia comparte su **percepción del problema**. Al expresarse se aprecia que cada quien tiene puntos de vista diversos. Se puede mencionar lo que le molesta del conflicto y/o qué es lo que se espera una vez solucionada la situación.

2

Cada miembro de la familia tiene la posibilidad de compartir posibles **soluciones** para el problema, las mismas deben tener lógica, ser concretas y factibles. Si una de las soluciones planteadas es acogida por unanimidad se ejecutará; caso contrario realizar el paso 3.

3

Negociación: todos los miembros deben tener apertura de ceder en algún momento; se trata de llegar a un acuerdo y elegir una solución que en general va a ser beneficiosa para todos(as). Si no se logra llegar a este acuerdo se debe repetir el paso 2 o incluso el 1.

4

Se ejecutan la o las soluciones pactadas; se establecen periodos de tiempo para realizar una evaluación y verificar si se están teniendo los resultados esperados; si es necesario se realizan cambios; o en última instancia, se aplicaría una alternativa diferente.

EJERCICIO 7: TIEMPO PARA DISTANCIARSE.



Aunque parezca contradictorio que para mejorar las relaciones familiares es necesario tener un tiempo a solas, en realidad esto es saludable, ya que le permite reflexionar, tomar decisiones, relajarse, realizar actividades que le resulten satisfactorias, descargar emociones, entre otros beneficios.

Tiene que existir un equilibrio entre el tiempo que se comparte con los miembros de la familia y el que la persona se dedica a sí misma.

1. Escriba una lista de actividades que usted disfruta realizar cuando se encuentra solo(a) y póngalas en práctica.
2. Determine uno o varios lugares de su hogar en los cuales se siente a gusto y pueda pasar un tiempo agradable.
3. Determine su lugar seguro, al cual puede recurrir cuando sienta afectación emocional.



Importante

Esta guía de autoayuda fue elaborada por profesionales en Psicología del Departamento de Orientación y Psicología. Contiene algunas posibles estrategias que le pueden ayudar a mejorar sus relaciones familiares; para que estos ejercicios tengan los resultados deseados se requiere de su compromiso y práctica.

Para obtener más información y estrategias para la promoción de la salud mental, le invitamos a acceder a las redes sociales del Programa de Psicología en Facebook e Instagram con el nombre de **UNA Conexión Mental**.

* Esta guía no sustituye una atención psicológica oportuna, por lo que si su situación emocional se complica, consulte con una persona profesional en Psicología.

Universidad Nacional
Vicerrectoría de Vida Estudiantil
Departamento de Orientación y Psicología
Programa de Psicología



REFERENCIAS

Covey, S. R. (2010). *Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas*. México: Editorial Debolsillo.

Feixas i Viaplana, G., Muñoz Cano, D., Compañ Felipe, V., Montesano del Campo, A. (2016, 2 de enero). *El modelo sistémico en la intervención familiar*. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics, Universitat de Barcelona.

Fernández, R. (2020, 30 de abril). *La negociación familiar: una forma eficaz de resolver los conflictos*. Emagister. <https://www.emagister.com/blog/la-negociacion-familiar-una-forma-eficaz-resolver-los-conflictos/>.

Minuchin, S. y Fishman, H. C. (2004). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.