

**MI FAMILIA, YO MISMO:
OBSERVANDO A MI FAMILIA PARA CONOCERME MEJOR**

“Mi Familia, Yo Mismo: Observando a mi Familia para Conocerme Mejor” es un taller diseñado para los miembros de la Asociación de Familias del BID. Este taller introduce a los participantes algunas ideas sobre sistemas familiares con el fin de ampliar el conocimiento de sí mismos, de sus familias, de sus oportunidades y retos actuales.

OBJETIVO: Al concluir este taller, los participantes:

- Tendrán una idea más clara sobre el funcionamiento multigeneracional de su propia familia y su relación con su situación actual.
- Conocerán algunos de los conceptos básicos sobre la dinámica familiar y podrán aplicarlos a sus propias familias en relación a eventos pasados y presentes.
- Habrán realizado un recuento de los hechos más importantes dentro sus propias familias con el fin de obtener una visión más objetiva y neutral en torno a la evolución del grupo así como del comportamiento de los individuos que lo componen.

METODOLOGIA: Este taller se compone de cuatro sesiones de dos horas cada una. Cada sesión incluye una presentación breve, ejercicios, vídeos y discusión en grupo. Los conceptos e ideas que se utilizarán para describir el funcionamiento de las familias surgen principalmente de la Teoría Familiar Sistémica de Bowen.

Dado que las discusiones tendrán un carácter personal, se pedirá a los participantes ceñirse a un acuerdo de confidencialidad. La Dra. Martínez, facilitadora del grupo, será responsable de asegurar la integridad emocional de los participantes, guiará y limitará las discusiones de tal forma que se mantenga un grado adecuado de intimidad de acuerdo al tipo de experiencia que se desea ofrecer. Esta es una oportunidad para que cada uno de los participantes aprendan sobre las dinámicas familiares, sobre su propia familia y sobre sí mismos; sin embargo no es una terapia de grupo.

Estará disponible una lista de referencias para aquellos que desean expandir su conocimiento sobre los sistemas familiares.

La información presentada en cada sesión se sustenta en el conocimiento adquirido en sesiones previas. Por lo tanto, los participantes deberán comprometerse a participar en todas las sesiones. El grupo tendrá un mínimo de 6 y máximo 15 participantes.

CONTENIDO:

Sesión 1: La familia como unidad emocional: estamos interconectados.

Sesión 2: Múltiples generaciones: la conexión entre el pasado y el presente.

Sesión 3: Las relaciones al interior de la familia: fortalezas y retos.

Sesión 4: Mi posición dentro de mi familia: un nicho propio.