

FUNDAMENTOS BÁSICOS AL CUIDAR UNOS POR OTROS (I)

Hebert Palomino O., PhD

FAMILIA DE ORIGEN:

Se le denomina así a la familia nuclear que nos nutrió integralmente y en la cual adquirimos las primeras y básicas experiencias que han contribuido a quien somos y que hacemos en nuestra edad como adultos.

FAMILIA FUNCIONAL:

1. Proveen seguridad y estabilidad
2. Proveen necesidades básicas
3. Proveen cuidado emocional
4. Proveen guía
5. Proveen parámetros
6. Proveen cuidado espiritual

FAMILIA DISFUNCIONAL:

1. Orientadas por rigidez, negación, vergüenza y aislamiento
2. Inestables, generan inseguridad y enfermedad
3. Perpetúan en sus miembros el filtro de disfunción
4. Distorsionan la imagen de Dios, el cuidado de Dios y la gracia de Dios
5. Viven por dobles mensajes e inconsistencias
6. Presentan diagnóstico médico diferencial:
 - Migrañas atípicas de larga duración
 - Depresiones crónicas no manejables (terapia/farmacológica)
 - Ansiedad crónica, sin diagnóstico, tras visitas medicas repetitivas
 - Queja constante de fatiga crónica
 - Insomnia

COMO VALORAR:

1. Cuales son las fuentes de stress en esta familia? (Interno/Externo)
 - Ciclo familiar (recién casados, con niños pequeños, adolescentes)
 - Enfermedad, muerte
 - Escuela, trabajo, choque cultural, relación
2. Como se adapta o cuan rígida es esta familia? (capacidad de flexibilidad)
3. Cuan cohesiva es esta familia? (Autonomía vs. Difusión)
4. Cuales son los patrones repetitivos e interactivos de esta familia relacionados con el problema?

- Un padre repetidamente se apareja con un hijo contra el otro padre
- El hijo mayor toma el rol de 'papá/mamá'
- Uno de los padres hace alianza con abuelo antes que con su cónyuge
- Una relación marital insatisfecha que se satisface a través de un hijo(a)
- Los hijos juegan constantemente el rol contra los padres

PATRONES FAMILIARES:

1. Patrones proveen estructura, certidumbre y consistencia al sistema familiar

2. Patrones familiares son diversos:

- **Individuales:**

la persona no tiene privacidad, abusada, es valorada por lo que **hace** y no por quien **es**

- **Inter-generacionales:**

el chico(a) tiene que tomar responsabilidades como adulto o cuando hay presencia de incesto (físico y/o emocional)

- **Familiares:**

nadie en la familia se le permite comunicar con alguien afuera del sistema por temor a que sus secretos y mitos sean conocidos

3. Patrones familiares son dinámicos:

- **Si la familia de origen no llenó las necesidades básicas:**

siente traicionado

pregunta porqué la vida ha sido tan injusta

siente inseguro y tiene una autoestima baja

siente estancado y temeroso de intentar algo nuevo

no confía en figuras de autoridad

- **Si los padres no fueron modelos saludables:**

siente sobre abrumado ante los problemas y crisis

quiere las cosas a su manera

está ansioso y preocupado la mayor parte del tiempo

siente temor a fallar

desea por alguien que le entienda y cuide por el

- **Si la familia no fue un modelo de relación saludable**

inconsistente e insatisfecho vocacionalmente

cree que quien es está limitado por lo que sabe

repele la gente, antes que atraerla

tiene dificultad en mantener amistades

tiene dificultad en poner metas y alcanzarlas

busca por aprobación constante de los demás