



La importancia de la familia

La psicología positiva centrada en la familia

La familia es un elemento clave para desarrollar el **potencial personal** y las **relaciones positivas**. Es el primer grupo en el que nos desenvolvemos y construimos nuestra personalidad y nos brinda un contexto para adaptar nuestras capacidades sociales (Gervilla, 2008; citado en Cpano, et al., 2013). Durante este tema, conocerás la importancia de la familia desde la perspectiva de la **psicología positiva**, y la forma en la que se puede involucrar la familia para desarrollar las fortalezas personales, así como algunas intervenciones que se pueden poner en práctica.

La familia influye en diversos aspectos, como la imagen que tenemos del mundo y las expectativas que nos generamos frente a diversos acontecimientos de la vida. Cuando conectamos con otras personas, la familia se convierte en nuestra principal fuente para experimentar el amor, expresarnos y poder conectar con los demás. Su atribución la utilizamos como guía para afrontar situaciones retadoras o para cumplir con nuestro propósito de vida. Debido a que la familia cubre estas necesidades, se considera de gran relevancia la búsqueda del desarrollo de las **dinámicas familiares**, desde una perspectiva positiva (Sheridan, Warnes, Cowan, Schemm y Clarke, 2004).

La **psicología positiva centrada en la familia**, tiene como objetivo estudiar y trabajar con las familias desde un enfoque que promueva sus fortalezas, así como sus capacidades individuales y cooperativas. Esto se logra con intervenciones que promueven resultados positivos a largo plazo, gracias al involucramiento y a la auto-determinación de todos los integrantes de la familia (Sheridan et al., 2004).

El involucramiento de la familia positiva y sus fortalezas

El **involucramiento de la familia** comienza identificando fortalezas y necesidades, tanto individuales como grupales, así como los recursos necesarios y la forma en la que deben de ser administrados para que sean destinados a mejorar las cualidades más destacadas que cada integrante posea (Sheridan et al., 2004). En este proceso, la intención es ayudar a resaltar sus características positivas por las que destaquen y lo que realizan para propiciarse una vida mejor y en crecimiento (Bernal 2010).



El empoderamiento de todos los integrantes, desde la visión de la psicología positiva centrada en la familia, es con la intención de que cada miembro de la familia tenga una sensación de control, utilizando de forma oportuna sus fortalezas de carácter, sobre todo para la resolución de problemas (Bernal, 2010).

Todas las familias tienen sus propias fortalezas. Estas fortalezas se derivan de las habilidades de los integrantes de la familia. La psicología positiva ha sistematizado estas fortalezas de manera que permitan aprovecharlas como fuente de felicidad (Bernal, 2010; Peterson y Seligman, 2004). Para que una familia se involucre de forma proactiva con base en sus fortalezas, debe seguir un modelo de intervención en el que las descubran y las exploren satisfactoriamente (Niemiec, 2019).

¿Cómo lograr construir familias positivas?

Las intervenciones para crear una familia positiva deben facilitar la apropiación de las fortalezas y dirigir las hacia una experiencia de plenitud personal. Esto incluye prácticas de comunicación activa-constructiva, empatía, contraste de habilidades individuales para reducir el conflicto y el control de las emociones. Una práctica muy recomendada es hacer **ejercicios de atención plena** porque ayudan a la adquisición de habilidades relacionadas a la **compasión** y a la **gratitud** (Waters, 2020).

Existe un modelo propuesto por Ryan Niemiec para hacer intervenciones positivas en la familia, el cual consta de tres fases:

1. Descubrimiento
2. Exploración
3. Aplicación

La fase de **descubrimiento** de las fortalezas de la familia es entender las fortalezas individuales, contestar la encuesta de fortalezas de carácter del Instituto VIA (Valores en Acción) permite que la familia se pueda acercar al lenguaje de las fortalezas de carácter. La encuesta se encuentra disponible, de forma gratuita, en el sitio <https://www.viacharacter.org/account/register>

La **fase de exploración** involucra reflexionar sobre sucesos del pasado, la forma en la que conectamos con otras personas, los logros, los momentos en los que haya existido mucha felicidad y reconocer cuáles fortalezas de carácter son las que se involucran en esos aspectos.

La **fase de aplicación** tiene que ver con el establecimiento de metas, con el propósito de incluir el uso consciente de las fortalezas de carácter que identifican a la familia (Niemiec, 2019).



Otro método de intervención para familias positivas está construido alrededor de la pregunta “**¿Qué nos hace felices?**,” al hacerse esta pregunta se exploran las emociones positivas, pone en práctica la comunicación y la cooperación, e involucra fortalezas como el entusiasmo y la perseverancia.

A continuación, se presentan una serie de pasos para crear una nueva rutina, promover la comunicación, establecer metas y reflexionar en familia (Waters, 2020):

1. La familia debe tener una conversación en la que todos sus integrantes se hagan la pregunta: “¿Qué nos hace felices?”.
2. Después de escuchar todos los puntos de vista, deben establecer metas para convertirse en una familia más feliz.
3. Todos los integrantes de la familia deben proponer cómo pueden utilizar sus fortalezas para alcanzar las metas propuestas.
4. Durante la semana, los integrantes de la familia deben participar activamente identificando y señalando las fortalezas que utilizan los demás.
5. Al finalizar la semana, se reúnen nuevamente para conversar sobre el progreso que tuvieron y sobre las fortalezas que utilizaron para alcanzar las metas que se propusieron.



El **desarrollo familiar**, con base en las fortalezas y las emociones positivas, es propicio para fortalecer la comunicación y la adquisición de habilidades, pues permite solucionar los problemas desde una perspectiva positiva. La psicología positiva en la familia trata de descubrir primero, y consolidar después, las diversas fortalezas que posee cada miembro de la familia, con el objetivo de buscar la forma de armonizarlas y combinarlas para beneficio de la dinámica familiar (Carpintero, H. y del Barrio, M., 2013).

Referencias

- Bernal, A. (2010). Psicología positiva de la vida y los programas de intervención en la familia para promover competencias sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324002.pdf>
- Capano, A., y Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias Psicológicas*, 7(1), 83-95.
- Carpintero Capell, Helio, & del Barrio, M^a Victoria (2013). NOTAS SOBRE PSICOLOGIA POSITIVA Y FAMILIA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852060002.pdf>
- Niemec, R. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: Editorial Manual Moderno.
- Sheridan, S. M.; Warnes, E. D.; Cowan, R. J.; Schemm, A. V. y Clarke, B. L. (2004). Family-Centered Positive Psychology: Focusing on Strengths to Build Student Success. *Educational Psychology Papers and Publications*, 41(1). Recuperado de: <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=edpsychpapers>
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The journal of Positive Psychology*, 15(5). Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2020.1789704>