

Actividad : Taller “Nos unen cosas invisibles”

DESCRIPCIÓN:

El taller pretende poner valor a la importancia de las relaciones entre padres/madres e hijos adolescentes a través del trabajo práctico y vivencial. La adolescencia es una etapa de cambios considerables en especial en la relación parento-filial donde los padres y madres abandonan el status que en la infancia tenían creandose un nuevo escenario en el que la presencia y el rol de unos y de otros va a exigir un cambio significativo. Es una etapa lo suficientemente relevante y crítica como para volcarse en ella y sacarle el máximo partido. Nuevas relaciones, intereses diferentes, capacidades nuevas, cambios significativos son algunas de las claves que pueden resultar potencialmente favorecedoras o de riesgo en función de cómo se aborden. El trabajo se realizará tanto conjuntamente (padres/madres e hijos) como por separado, con el fin de abordar aspectos como empatía, responsabilidad, parentalidad, cuidado, límites en la adolescencia. El fin último persigue descubrir nuevos puntos de encuentro entre ellos que permitan mejorar la conexión emocional, parental y evolutiva y a su vez, que posibilite una reflexión sobre cómo puede cada parte facilitar una relación más cálida y con menos tensiones.

El taller consta de 3 partes bien diferenciadas por una parte se iniciará con un caldeamiento parento-filial en la búsqueda de sensaciones y de emociones positivas. Posteriormente se realizará un trabajo específico con cada uno de los grupos (padres/madres—Hijos/hijas) donde se abordarán de manera prácticas situaciones cotidianas. Finalmente se realizará una sesión conjunta donde se comuniquen el trabajo realizado de manera individual poniendo de manifiesto aquellas cosas invisibles que les unen.

Los cuatro talleres se implementarán tanto en población indicada (adscrita al Departamento de políticas Sociales y Salud Pública) así como en población Universal.

OBJETIVOS:

- Dotar a las familias de herramientas y recursos a los participantes útiles para mejorar la convivencia.
- Conocer los motivos por los que se producen cambios significativos en la adolescencia y su repercusión en el día a día.
- Experimentar dinámicas de relación parento-filial.
- Empatizar y comprender los sentimientos de los jóvenes adolescentes y viceversa.
- Reflexionar acerca de los conflictos intrafamiliares y la importancia de una buena gestión de los mismos.
- Visibilizar las dinámicas cotidianas que favorezcan el establecimiento de vínculos afectivos duraderos.

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN:

a) Con los adultos:

- Slow parenting, mentalización
- Necesidades de la adolescencia
- Claves de la adolescencia positiva
- Claves de la parentalidad positiva
- Nuevo rol en la crianza en los padres y madres
- Transición a la infancia mediana a la adolescencia
- Satisfacción con el rol parental



- Cambios en el entorno social y familiar
- Promoción de roles igualitarios
- Estrés parental y cómo afrontarlo

b) Con los adolescentes:

- Cambios físicos y psicológicos de esta etapa
- Funcionamiento cerebral en la adolescencia
- Sentimiento parental hacia las conductas adolescentes
- Habilidades básicas de comunicación
- Responsabilidad en las acciones a realizar
- Nuevos roles a cumplimentar en la adolescencia
- Empatía
- Comprensión hacia las conductas aprendidas de los adultos
- Cualidades de los progenitores que hay que poner en valor

CONTENIDOS:

- ¿Cómo ven los padres/madres a los adolescentes y viceversa?
- ¿Cómo nos situamos ante las diferentes situaciones de riesgo en la adolescencia? ¿Cuáles son los puntos fuertes de la adolescencia?
- Como se puede bajar al tensión familiar: claves para una nueva vinculación
- ¿Qué cosas nos unen?
- ¿Cuáles nos distancian?
- “Kit básico de supervivencia” en las relaciones parento-filiales
- Responsabilidad parental y filial
- Diferencias a nivel neurológico
- Elaboración de un cariñograma.

Nº DE PARTICIPANTES PREVISTOS:

Máximo 10 familias

