Estrategias de prevención en salud mental familiar.

Resiliencia

De la patología a la promoción de la salud mental familiar

- Muchos de estos conflictos familiares podrían ser prevenidos
- Se requeriría instrumentar programas de apoyo a la familia en los cuales sea la beneficiaria central y que le den respuestas a sus necesidades a lo largo de su ciclo vital.
- Hasta ahora, los programas y recursos han sido dirigidos solo hacia la persona con discapacidad como principal y exclusivo beneficiario

De la patología a la promoción de la salud mental familiar

La necesidad de programas de intervención temprana con la familia

Las estrategias tempranas de intervención en familias requieren poner el acento en los recursos propios, en "los factores protectores" familiares o "factores resilientes"

Los factores de riesgo están presentes en las situaciones de adversidad, pero simultáneamente se presentan mecanismos protectores que logran crear la posibilidad de revertirlas.

Resiliencia

“La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” .

M. Munist y otros (1998)

Familia resiliente

Es aquella que al estar inserta en una situación de adversidad, es decir, al estar expuesta a un conglomerado de factores de riesgo, tiene la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar y crecer pese a los pronósticos desfavorables.

La resiliencia no es un “valor” o atributo genéticamente determinado que algunos poseen y otros carecen

Se puede adquirir gradualmente y reforzar con intervenciones adecuadas y con programas y actividades instrumentadas para su fortalecimiento.

La resiliencia puede ser promovida y fomentada.

ENFOQUE DE RESILIENCIA
Factores protectores

Factores protectores familiares

- ***Capacidad de establecer redes sociales*** **(parientes, amigos, vecinos, otros padres que atraviesan situaciones parecidas) y encontrar en ellas fuentes de apoyo, sostén y ayuda.**

- ***Fortalecimiento de la relación de la pareja***

- ***Buen nivel de autoestima,*** **de por lo menos uno de los integrantes adultos del medio familiar.**

- ***Buen nivel de comunicación*** **a nivel familiar acerca de la temática de la discapacidad.**

Factores protectores familiares

- ***Posibilidad de reconocer y hablar de los sentimientos.***

- ***Posibilidad de disfrute de las circunstancias de la vida***

- ***Predominio de emociones vinculadas con el optimismo y la esperanza*** **que no implican una negación de la situación que se vive.**

- ***Sentido del humor*** **que permite colocarse por encima de la situación problemática.**

Factores protectores familiares

-Poder de flexibilidad: a) **en la búsqueda de soluciones aplicando estrategias ya conocidas, y otra novedosas, ante las distintas situaciones que se presentan.; b) en la redefinición de los roles y las funciones familiares a partir del diagnóstico.**

-Posibilidad de creatividad, **se manifiesta en la capacidad de transformar, innovar y proponer estrategias originales frente a las circunstancias que se viven.**

-Posición activa y capacidad de iniciativa

Factores protectores familiares

-Tendencia a desculpabilizarse.

-Funcionamiento familiar que no gira en forma exclusiva alrededor de la discapacidad del hijo.

-Capacidad de cooperación, solidaridad y asunción de responsabilidades compartidas

-Actitud de los miembros de la familia de *confirmarse, alentarse, reconocerse, estimularse*

Cada familia tiene su singularidad, un factor protector para una puede no serlo para otra, o puede funcionar como factor protector en una etapa de ciclo vital y no tener este carácter en otra.

Partiendo en nuestro quehacer de una etapa de identificación de estos factores protectores o fortalezas familiares, se podría luego diseñar proyectos o intervenciones de promoción de las mismas a fin de proteger el desarrollo de las familias como grupo y de cada uno de sus miembros, y su capacidad constructiva a pesar de vivir situaciones negativas.

Las familias no deben ser puestas solamente en un lugar pasivo-receptivo acentuando los apoyos y las soluciones que otros pueden ofrecerles desde fuera sino que es imprescindible también adjudicarles un lugar activo y de protagonistas en la búsqueda de propios recursos, capacidades y fortalezas.

La promoción de la resiliencia familiar no es tarea de un sector determinado, sino de todos aquellos trabajadores de la salud y educación que tienen algún tipo de contacto con la familia.

Cada uno de los profesionales del campo de la salud y la educación podemos constituirnos en tutores de la resiliencia familiar.