

PROGRAMA
FAMILY
CONNECTIONS

(Vínculos Familiares)

¿Qué es Family Connections?

- Un programa desarrollado para familiares de personas que tienen seres queridos con problemas crónicos de desregulación emocional.
- Tiene tres objetivos:
 - Ofrecer **información y conocimiento** sobre el Trastorno Límite de la Personalidad (problemas crónicos de desregulación emocional).
 - Enseñar **habilidades** para manejar nuestras respuestas emocionales y habilidades familiares.
 - Desarrollar una **red de apoyo** mutuo entre familiares.

¿Qué características tiene este programa?

- Se realiza por **profesionales de la salud** con formación en Terapia Dialéctico Conductual (DBT, *Dialectical Behavior Therapy*) y con familiares entrenados.
- Duración:
 - 12 sesiones
 - 2 horas cada sesión
- Las sesiones están divididas en **seis módulos**:
 - Módulo 1: Introducción
 - Módulo 2: Educación Familiar
 - Módulo 3: Habilidades de Conciencia Plena para las Relaciones
 - Módulo 4: Habilidades para el Ambiente Familiar
 - Módulo 5: Habilidades de Validación
 - Módulo 6: Habilidades de Gestión de Problemas

MÓDULO 1: Introducción

- Objetivos del programa.
- Formato y directrices semanales.
- Declaración de Derechos.
- Criterios y síntomas del Trastorno Límite de la Personalidad (TLP).

MÓDULO 2: Educación Familiar

- Datos de investigación
- Tratamiento del TLP.
- TLP y trastornos comórbidos.
- Encontrar un equilibrio.
- Teoría Bio-Social sobre la etiología del trastorno.
- Comunicación personal

MÓDULO 3: Habilidades de Conciencia Plena para las Relaciones

- ¿Qué es un ambiente familiar validante?
- Conciencia de la relación.
- Gestión de las emociones.
- Estados de la mente.

MÓDULO 4: Habilidades para el Ambiente Familiar

- Bienestar individual y familiar.
- Supuestos básicos.
- Aceptación radical.

MÓDULO 5: Habilidades de Validación

- ¿Qué es la validación?
- Objetivos de la validación.
- Cómo validar.
- Auto-invalidación.
- Respetar tus límites.
- Prioridades en las relaciones.
- Técnicas DIALOGA, AMABLE y JUSTO.

MÓDULO 6: Habilidades de Gestión de Problemas

- Opciones para problemas de relación.
- Definición del problema.
- Técnicas no colaborativas.