

Título de la actividad:**Autoevaluación de las interacciones familiares****Descripción resumida:**

Se pide a través del análisis y la comprensión, reflexionar acerca del tipo de vínculo que se ha construido con los miembros de la familia, puede llevarse un registro que permita analizar introspectivamente sus vínculos y crear acciones que les permitan fortalecer sus dinámicas familiares, se pide plantear 3 acciones concretas que podrían llevarse a cabo en miras de cumplir el objetivo de generar conexiones y redes familiares fuertes.

Desarrollo de los contenidos:**Pareja:**

Cómo puedo aportar a este vínculo desde mis fortalezas y qué puedo hacer para mejorarlo.

Describe 3 actividades que le permitirían cumplir este objetivo:

Hijos:

Cómo puedo aportar a este vínculo desde mis fortalezas y qué puedo hacer para mejorarlo.

Describe 3 actividades que le permitirían cumplir este objetivo:

Otros miembros: Cómo puedo aportar a este vínculo desde mis fortalezas y qué puedo hacer para mejorarlo.

Describe 3 actividades que le permitirían cumplir este objetivo:

Alcances y resultados esperados:

Autoevaluación de los vínculos que construyen al interior de su dinámica familiar, donde pueda comprenderse cuáles aspectos de su dinámica familiar son favorecedores y qué podría potencializar con los mismos, aun cuando la distancia pueda ser un factor presente asociado a su rol.

Comprensión de la importancia de los vínculos y la integración de la distancia no como un limitante, sino como una oportunidad de resignificar los vínculos y por ende fortalecerlos, contribuyendo así a cultivar su red familiar como un factor protector para su salud mental.