

## Disfuncionalidad familiar

Una familia disfuncional es una familia en la que los conflictos, la mala conducta, y muchas veces el abuso por parte de los miembros individuales se producen continua y regularmente, lo que lleva a otros miembros a acomodarse a tales acciones. Emplean pautas insanas para relacionarse, y ello conlleva un deterioro claro de la salud mental o física de sus miembros.

### Características de una familia disfuncional



Violencia familiar.



Codependencia.



Falta de empatía, comprensión y sensibilidad de los miembros de una familia.



Confusión de roles.



Ausencia de límites.



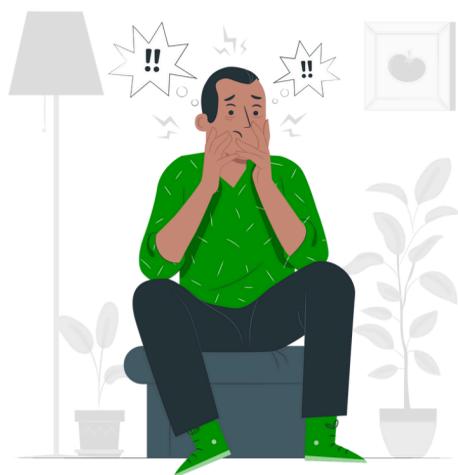
Falta de comunicación familiar.

### Efectos inmediatos de vivir en una familia disfuncional

*Muchas de las consecuencias de estos entornos acaban teniendo estragos en la personalidad y en la vida adulta de los que han vivido en este ambiente.*

#### Aislamiento social:

Una familia sin estructura tiene consecuencias en las relaciones dentro y fuera del entorno familiar. Debido a esto la persona puede sufrir a causa de sus carencias emocionales un aislamiento social producido por los traumas o las afecciones en la personalidad.



#### Desarrollo de trastornos del comportamiento:

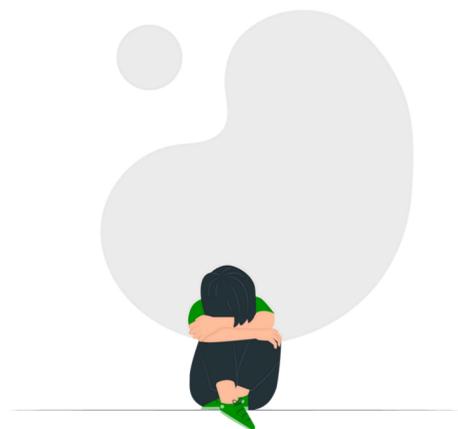
En muchos casos convivir en un entorno lleno de actitudes tóxicas puede llevar a desarrollar un trastorno del comportamiento. Esto es debido al constante estrés y negatividad que se puede vivir dentro de una familia desestructurada o disfuncional.

#### Exceso de autocrítica:

Las familias desestructuradas pueden tener una actitud muy crítica hacia ellos mismos. Esto provoca que todos acaben desarrollando un diálogo interno muy crítico hacia sí mismos,

#### Baja autoestima:

Vivir en una familia disfuncional es sinónimo de acabar padeciendo una baja autoestima a causa de las críticas, el exceso de control, o los problemas relacionados con este entorno.



#### Desarrollo de trastornos del comportamiento:

En las familias desestructuradas, el exceso de estrés y la negatividad pueden conllevar ciertos estragos en la salud mental de cada uno de sus miembros. Es por ello, que es muy probable que acabe derivando en ansiedad y depresión.

#### Dificultad para expresar pensamientos y sentimientos:

En muchos casos, estar en una familia desestructurada tiene consecuencias en las formas en las que te relacionas con los demás. Al no haber fomentado una actitud buena hacia la comunicación, muchas personas acaban teniendo problemas en expresar sus pensamientos y sentimientos.

### Recomendaciones para mejorar nuestra relación familiar

- Manifestar los sentimientos y las emociones.
- Controlar las discusiones.
- Regala momentos especiales.
- Repartir las tareas del hogar.
- Construye un matrimonio feliz.
- Decirle adiós a la rutina.
- Buenos valores.
- Respetar el pensamiento del otro.
- Compartir tiempo en familia.
- Normas y límites claros.
- Buenas comunicación asertiva.
- Orden financiero.