

Familia Tóxica: 5 Soluciones y cómo Interactuar





Que nos enseñan cómo debemos ser tratados por los demás. A comunicarnos asertivamente y solicitar respeto en nuestras demás relaciones.

A este tipo de familias donde se promueve la violencia de cualquier tipo (física, emocional, psicológica, sexual), se les llama familias tóxicas o familias disfuncionales.

Las 5 señales que aún te encuentras en una familia tóxica o disfuncional:

1. ANSIEDAD

Se ha encontrado que los [síntomas](#) de ansiedad están asociados a las relaciones familiares conflictivas.

Así que podría ser que si estas en una familia tóxica puedas sentir temor o constante pesimismo, angustia y algunas manifestaciones corporales.

Esto relacionado a tu convivencia o ideas relacionadas con tu familia tóxica.

2. TE SIENTES CONTROLADO O SIENTES NECESIDAD DE TENER EL CONTROL CONSTANTE

Una de las características de las familias tóxicas es la constante en el intento de **control** de tu vida, decisiones y altos niveles de hostilidad y crítica.

Esto se ha visto directamente asociado con personas que desarrollan Trastorno Obsesivo Compulsivo – **TOC**, (derivado de los trastornos de ansiedad) y síntomas depresivos.

Es por ello que no te extrañe tener una sensación de poco control de tu propia vida cuando otros intentan estar controlando y decidiendo por ti.

3. RELACIONES DE PAREJA DISFUNCIONALES

Te suena el "No se porque me trata así" o el "No se porque no puedo salir de esta relación" o el "No me valora."

Si te resultan familiares estas frases, es muy probable que estés o tengas una familia tóxica.

La evolución de las familias tóxicas se expande conforme se van creando relaciones externas de quienes crecieron en una familia disfuncional.

En donde los malos tratos y la **violencia** en muchas de sus formas se normalizan por lo vivido durante nuestro crecimiento.

Hacen comportamientos abusivos de otros más tolerables, aún cuando sabemos que no es lo mejor.

4. PONES A TUS FAMILIARES ANTES DE TI

Esto quiere decir que decides en base a lo que tu familia diga o las necesidades que ellos tengan.

Esto sin considerar antes las tuyas.

Es muy común que las personas aunque no tengan ganas, hagan cosas por quedar bien con su familia.

Con el fin de no contradecirlas o crear conflicto.

A su vez está promovido por comportamientos manipuladores de los miembros de la familia, quienes promueven esa sensación de culpa en ti, cada vez que no quieres hacer algo.

5. SENTIMIENTOS DE CONSTANTE INSATISFACCIÓN



La familia juega un papel importante durante nuestra formación. Dentro de ese entorno es donde aprendemos a llevar relaciones sociales, interpersonales, gran parte de nuestro autoconcepto y cómo solucionar conflictos.

Características que son muy importantes durante el resto de nuestras vidas. La mayor parte de nuestra percepción se basa en las experiencias dentro de ella.

En las **interacciones** con cada miembro, es decir, en ella se idealiza que aprendamos a procurar la armonía, la cohesión o unidad entre los miembros y muchas cosas bonitas.

No en todas las familias se procura el bienestar, ni la estimulación de procesos que fortalecen nuestra autoestima.

La insatisfacción asociada a tus logros, a tu vida, cómo te encuentras y hacia a dónde vas, puede ser producto de las relaciones disfuncionales en tu familia.

Además el sentimiento o las ideas como "Nada de lo que hago les gusta", "Lo que digo les molesta", "Si comparto cómo me siento no solo me escuchan, me regañan, me critican o se burlan" tienen que ver con una expectativa de querer satisfacer también a tu familia.

Cuando esas respuestas vienen a tu cabeza, también brindan la sensación de que tu persona y tu desarrollo no es suficiente para satisfacer lo que tu familia espera de ti.

Creando más angustia, sentimiento de rechazo, inseguridad e indecisión.



Sabemos que algunas personas se sentirán identificadas con más de un indicador.

Esto no significa que tengas la peor familia, ni determina que tu continúes la cadena de toxicidad meramente.

Sin embargo se requiere de responsabilidad.

Identificar que de lo anterior no solo sientes, sino también haces a otros.

De esta manera poder modificarlo y promover mayor armonía en tu entorno.

Tampoco se trata de que formes un juicio de valor y vayas por el mundo mostrándote como una víctima, jeje.

Las familias disfuncionales son más comunes de lo que pensamos y cada familia maneja niveles distintos.

Además el que una familia sea disfuncional no determina la maldad de sus miembros.

Lo que queremos decir es, que algunas personas que actúan con agresión pasiva (insultos "sutiles", críticas constantes, ignorar o aplicar la ley del hielo -entre otras cosas-).

O promueven un ambiente disfuncional, pueden tener las mejores intenciones hacia tu persona, pero no saben cómo expresarlo.

O la manera en la que la expresan fue como aprendieron.



ATENCIÓN, lo anterior tampoco justifica que te mantengas en un ambiente de abuso y sin límites de respeto a tu persona por más que los ames. Pero existen maneras en las que puedas protegerte.

Para ello te brindamos lo siguiente...

5 SOLUCIONES DE AMORH PARA TU FAMILIA TÓXICA Y CÓMO INTERACTUAR

1. ACEPTA

Reflexiona acerca de cómo te sientes al estar con tu familia. Reconoce aquellos comportamientos que has normalizado, pero que en el fondo sabes que no te hacen sentir bien.

Además te hacen sentir peor acerca de ti mismo.

2. EVALÚA

Pon en una balanza eso que tu familia te ofrece.

Si en su mayoría o totalidad de cada interacción terminas agotado o molesto.

Te llevas ideas catastróficas, de inseguridad o culpa, es necesario actuar y comenzar a hacer las cosas diferente.

3. NO JUSTIFIQUES

La violencia no tiene justificación en ningún sentido, manifestación o situación.

Si te violentan "sutilmente" por más sutil o broma que sea, es violencia.

El abuso hacia tu persona no tienes porque tolerarlo.

No importa si las personas están pasando por una situación difícil, están tomados o drogados. No lo normalices, ni lo justifiques pensando que eso es empatía.

4. CREA ESTRATEGIAS DE CONVIVENCIA

Identifica cuánto es el tiempo más conveniente para la duración de tus visitas.

Cual es la manera de poder contactarte con tu familia sin que salgas dañado.

Tal vez visitas de "entrada por salida".

Llamadas de pocos minutos, manejando temas que excluyan cuestiones muy personales o de riesgo.

Es para que se limite el que estén opinando, criticando o brinden un resultado de malestar.

5. BUSCA AYUDA Y SEPARATE

En el caso de que hayas identificado algunos de los síntomas, toma acción y acude Terapia Psicológica.

Ya que esos síntomas como la ansiedad, síntomas depresivos, obsesivos o de control, baja autoestima, la poca confianza en ti y en los demás, puede deberse a un desarrollo dentro de una familia "Tóxica" o disfuncional.

No únicamente te afecta a ti y cómo percibes al mundo, sino también en cómo te relacionas con los demás.

En los casos de violencia severa, es importante te apartes de ese ambiente que drena y te hace sentir minusvalía.

Amate, conocete, aceptate, para poder poner limites a los demás.

Y ofrecer lo mismo a tus relaciones con otras personas.

Para cada conflicto existe una solución basada en tus necesidades.

¡Que nada ni nadie te detenga a la mejora continua y tú construcción de felicidad!

