EL PINGUINO

Fecha: 24/02/2026 Audiencia: 15.600 Sección: OPINION
Vpe: $259.182 Tirada: 5.200 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.035.072 Difusión: 5.200
Vpe portada: $1.035.072 Ocupación: 25,04%

La columna de...

ROSA MARTÍNEZ,
PSICOLOGA

Dinámica familiar

La dinámica familiar se refiere a las formas, en que interactúan o se relacionan los miembros de una determinada familia.

Existen muchos factores que influyen en esta dinámica, como las edades, el sexo, el rol que desempeñan los padres, las personalidades de los diferentes integrantes de la familia, las adicciones, el divorcio, el duelo, la cultura, etc.

Por ejemplo, la familia tribal se caracteriza porque son a menudo extensas, donde el apoyo intergeneracional es crucial. Como, por ejemplo: el cuidado infantil que brindan los abuelos. A diferencia de una familia monoparental, donde el progenitor es el único debe asumir todas las responsabilidades como: económicas, domésticas y de crianza,

Existen las dinámicas familiares de apoyo. Estos entornos se caracterizan por la comunicación abierta, aquí los miembros se sienten seguros compartiendo sentimientos y pensamientos. Además, existe el respeto mutuo y el amor incondicional y muestran comprensión entre sí. Igualmente, poseen métodos saludables para resolver desacuerdos sin rivalidad y se refuerzan o premian el logro de las respectivas metas. Las personas que forman parte de estas familias a menudo se sienten cómodas expresando sus pensamientos y emociones. Además, brindan una base de estabilidad y seguridad emocional. Las personas criadas en esos entornos tienden a desarrollar una mayor autoestima, mejores habilidades de afrontamiento y una salud mental más sólida.

No obstante, también están las llamadas dinámicas familiares disfuncionales y son aquellas que no logran satisfacer las necesidades emocionales de sus miembros, creando un ambiente de conflicto, abuso o negligencia. Por lo tanto, suelen incurrir en patrones perjudiciales de comportamiento para sus integrantes. Estos entornos fomentan comportamientos negativos, como la crítica, la competencia, la manipulación y el abandono emocional. El impacto de estas relaciones familiares, puede ser grave y puede conducir a una variedad de problemas en la salud mental.

Algunos ejemplos de este tipo de familia.

-Competitiva: En estas familias los miembros siempre luchan para ver quién puede hacerlo mejor que el resto. Valoran ser los mejores y harán lo que sea necesario para lograr estos propósitos Un ejemplo son los hermanos que compiten para obtener la mejor nota.

-No involucrada. En esta situación, los familiares son descuidados y no les presta atención a sus miembros. Un ejemplo sería un padre que trabaja todo el tiempo y dedica su tiempo libre solo a sus distracciones. En lugar de pasar tiempo con los suyos.

Algunas sugerencias para mejorar una familia disfuncional y sus efectos:

-Establecer límites. Está bien decir en algunas ocasiones que no, porque hay que priorizar el bienestar. Los límites están hechos para proteger y ayudar a los integrantes del grupo familiar.

- Comprender y modificar las creencias negativas sobre uno mismo, que han surgido desde del interior del núcleo familiar.

- Construir una red social de apoyo fuera de la familia. Las conexiones significativas con amigos u otras personas, pueden brindar la comprensión y el aliento necesarios para la sanación.

- Buscar apoyo profesional. Recibir apoyo en salud mental, puede brindarle una oportunidad para examinar su pasado y determinar cómo este ha impactado su presente. Así podría desarrollar nuevas formas de percibir y comportarse en su entorno