

# La belleza de una familia imperfecta





La familia es uno de los pilares más importantes para la felicidad de muchas personas, es en donde se crean los principales vínculos de amor, seguridad y apego. Sin embargo, las familias no son perfectas, pues cada integrante tiene una personalidad y características diferentes.



**En Libera Tu Salud, te compartimos la siguiente lista de consejos creada por Arthur C. Brooks y Oprah Winfrey, en su libro “Build the Life You Want”, para disfrutar de la armonía de una familia imperfecta, ya que el querer cambiar la personalidad de los integrantes, realmente no es la solución, sino aceptar que cada quien tiene sus gustos, preferencias, metas y miedos.**



# 1

## Reconoce el conflicto familiar

**los problemas familiares no suelen morir de viejos, y si no se reconocen, la ruptura de vínculos suele ser común.**



**Aceptar el conflicto es una gran herramienta para abrir distintos canales de comunicación, y comenzar a crear soluciones.**

# 2

## No intentes leer la mente

**asumir lo que pasa en la cabeza del otro o sus necesidades, es una de las principales causas del conflicto en las familias.**



Mejor, practica la escucha activa, pregunta qué es lo que les molesta y cómo se puede solucionar, ya que asumir es uno de los principales obstáculos de una buena comunicación.



# 3

## Acepta la individualidad de cada integrante

buscar cambiar la forma de pensar, los gustos, metas y valores de una persona, puede tener una buena intención.



Sin embargo, no se trata de cambiar la personalidad de los integrantes de una familia, si no de buscar que sus diferencias se complementen.



# 4

## Vacunarse contra el virus de la negatividad

**un ambiente negativo no tiene espacio para el crecimiento, ni el aprendizaje.**

El problema con una actitud negativa, es que se contagia muy rápido, un simple gesto, una expresión o queja, puede contagiar con negatividad a toda una sala llena de personas.



El antídoto es no absorberla, puedes ser empático y validar las emociones de otra persona, sin hacerlas propias. Se trata de estar ahí para los demás, sin atribuirte la responsabilidad absoluta de resolverlo.

# 5

## El poder del perdón

la palabra perdón, está llena de aprendizaje. Quiere decir que una persona se tomó el tiempo para identificar sus emociones, comunicarlas, poco a poco crear soluciones, y sanar el daño emocional.



Perdonar, es un proceso que requiere tiempo, valentía, amor y coraje. Por lo mismo, no sucede de la noche a la mañana, y debe realizarse para evitar que los mismos errores se repitan en la dinámica familiar.



# 6

## Practica la honestidad

**ser honestos con las personas fortalece los vínculos, pues incrementa la confianza, intimidad y el respeto.**

Solemos pensar que evitar decir la verdad puede proteger a nuestros seres queridos, sin embargo, esto es sólo una ilusión.



Para poder practicar la honestidad, debemos estar abiertos a que los demás sean honestos con nosotros, siempre teniendo en cuenta que las opiniones ajenas, no son la verdad absoluta.

Todo está en nuestra selección de palabras, podemos ser honestos, sin emitir un juicio doloroso para alguien más, por ejemplo en lugar de decir: “Lo que dices no tiene sentido” prueba con decir: “Hay diferentes formas de ver lo que dices”.



En Libera Tu Salud queremos  
**que tus vínculos familiares sean  
amorosos y placenteros,**  
por lo que también te invitamos  
a consultar el contenido:

**“¿Cómo manejar la envidia?”**,

ya que esta suele presentarse en la dinámica  
familiar, encuéntrala en la sección  
<<Cuerpo/Mente >>  
y disfruta de una convivencia plena.



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz

#### Bibliografía

Brooks, A. C., & Winfrey, O. (2023). Build the life you want: The art and science of getting happier. Portfolio