

El Genograma

Instructivo personal para descubrir los patrones de tu familia y llevarlos a la cruz

Qué es y por qué hacerlo

El genograma es un árbol genealógico de tres o cuatro generaciones que no mapea la genética, sino la historia emocional y relacional de tu familia. Su objetivo es ver con claridad los patrones que heredaste, los buenos y los destructivos, para llevarlos delante de Dios.

No es un ejercicio para avergonzar a nadie. La genealogía de Jesús en Mateo 1 incluye a Tamar, a Rahab, a Rut la moabita y a *"la que fue mujer de Urías"* (Mateo 1:6). Dios no maquilló el árbol de su Hijo; lo puso por escrito en la primera página del Nuevo Testamento.

Pablo hizo algo parecido con su propia historia: *"circuncidado al octavo día, del linaje de Israel, de la tribu de Benjamín, hebreo de hebreos"* (Filipenses 3:5). La escribió completa, y después decidió qué valor tenía: *"Pero cuantas cosas eran para mí ganancia, las he estimado como pérdida por amor de Cristo"* (Filipenses 3:7, RVR1960). Primero mirar de frente; después decidir. Ese es el ejercicio.

Reglas antes de empezar

Vas a tocar heridas, tuyas y de otros. Antes de sacar el lápiz, ten presentes estas cinco reglas.

1. **Empieza orando, no dibujando.** Haz tuya la oración de David: *"Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno"* (Salmo 139:23-24, RVR1960). David no pidió que Dios examinara a su papá; pidió que lo examinara a él. Si terminas con una lista de culpables, lo hiciste mal.
2. **Honrar no es idealizar.** *"Honra a tu padre y a tu madre"* (Éxodo 20:12) sigue vigente. Pero la Biblia honra a David y al mismo tiempo cuenta lo de Betsabé con todo detalle. Puedes decir la verdad sobre tus padres sin deshonorarlos.
3. **Escribe hechos, no sentencias.** Anota "papá no estuvo en casa mis primeros diez años", no "papá fue un pésimo padre". Describe lo que pasó; el juicio le toca a Dios.
4. **Hazlo sin prisa y en un lugar tranquilo.** Reserva al menos una hora sin interrupciones. Puedes dejarlo y retomarlo otro día; no tiene que salir completo en una sola sentada.
5. **Si sale algo grave, no lo cargues solo.** Si aparece abuso, violencia, una adicción activa o un duelo que nunca lloraste, este ejercicio puede abrir la herida, pero no está diseñado para cerrarla. Busca a tu pastor y, si hace falta, a un consejero o terapeuta profesional. Eso no es falta de fe; es sabiduría.

Cómo construirlo, paso a paso

Necesitas una hoja grande en horizontal, lápiz (vas a borrar mucho), seis colores y tiempo.

Paso 1. Dibuja la estructura

Empieza por ti, abajo al centro, y sube generación por generación: padres, abuelos y, si puedes, bisabuelos. Agrega a tus hermanos, tíos y, si estás casado, tu propia familia. Usa estos símbolos:

Símbolo	Significado
□ Cuadrado	Hombre
○ Círculo	Mujer
Figura con doble borde	Tú
Línea horizontal entre dos figuras	Matrimonio o unión
Línea horizontal cortada con //	Divorcio o separación
Líneas verticales que bajan del matrimonio	Hijos, del mayor (izquierda) al menor (derecha)
× dentro de la figura	Persona fallecida (anota el año y, si la sabes, la causa)

Paso 2. Ponle datos a cada persona

Junto a cada figura escribe su nombre, edad o años de vida, ocupación y dos o tres palabras que la describan. Por ejemplo: "callado, trabajador, enojón" o "alegre, controladora, muy de iglesia".

Paso 3. Dibuja las relaciones

Aquí el árbol cobra vida. Traza entre las personas:

Línea	Tipo de relación
Doble o triple	Muy cercana, o tan pegada que no deja respirar
Punteada	Distante o fría
En zigzag	De conflicto
Cortada con una barra (— —)	Ruptura: ya no se hablan

Paso 4. Marca los patrones con color

Encierra con el color correspondiente a cada persona en la que aparece el patrón:

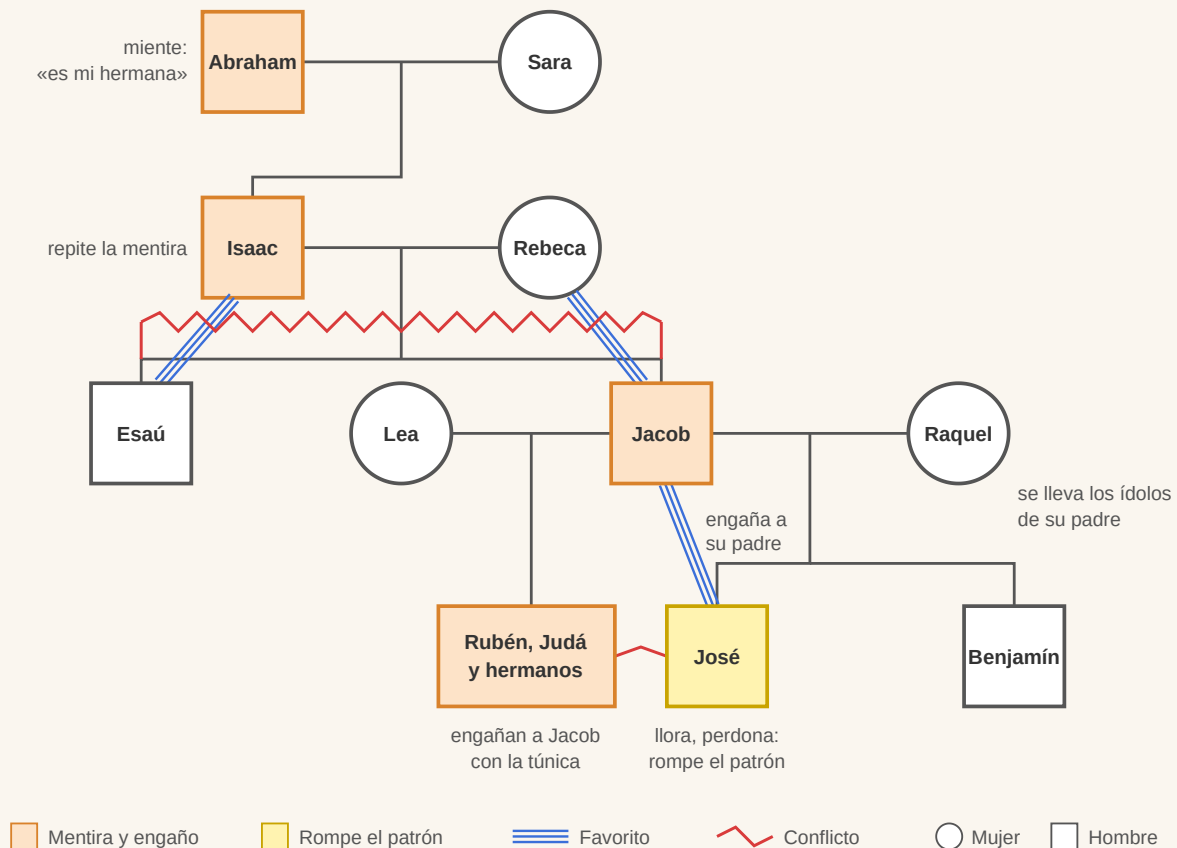
Color	Patrón
● Rojo	Adicciones: alcohol, juego, trabajo, pornografía, comida
● Azul	Depresión, tristeza crónica, silencio emocional
● Negro	Violencia o abuso
● Verde	Dinero: ruina, avaricia, éxito obsesivo
● Morado	Infidelidad, divorcio, hijos fuera del matrimonio
● Amarillo	Fe genuina, oración, servicio, perdón

No te olvides del amarillo. Esa parte es tan importante como las demás.

Paso 5. Aléjate y mira

Deja la hoja sobre la mesa y da un paso atrás. ¿Qué color se repite? ¿En qué rama de la familia? ¿Dónde se corta un patrón y dónde pasa intacto de una generación a otra? Piensa en Abraham, que mintió diciendo que Sara era su hermana, y en Isaac, que hizo exactamente lo mismo con Rebeca (Génesis 12 y 26). Nadie se lo enseñó; lo respiró en casa.

Ejemplo orientativo: la familia de Abraham. Así se vería un genograma sencillo de tres generaciones. Los cuadrados son hombres y los círculos mujeres; la línea horizontal une a cada pareja y de ella bajan sus hijos. La triple línea azul marca al hijo favorito y el zigzag rojo, una relación de conflicto. En naranja va un patrón que no está en la tabla de colores (mentira y engaño), porque puedes agregar los colores que tu familia necesite; en amarillo, quien rompe el patrón.



Fíjate cómo el engaño baja de generación en generación y cómo el favoritismo provoca conflicto entre hermanos en dos generaciones seguidas. Tu genograma no tiene que ser bonito; tiene que dejarte ver cosas así.

Paso 6. Pregunta, no supongas

Si no sabes algo, pregunta a tus padres, tíos o abuelos mientras puedas. Hazlo con curiosidad, no como interrogatorio: "Abuela, ¿cómo era tu papá?". A veces una sola historia de sobremesa explica tres generaciones.

Preguntas para recorrer el mapa

Con el genograma frente a ti, recórrelo con estas preguntas. No todas aplican a todas las familias. Quédate más tiempo en las que te incomoden y escribe tus respuestas.

Sobre los roles

- ¿Quién era el "chivo expiatorio", el que cargaba la culpa de todo? (El término viene de Levítico 16: el macho cabrío que cargaba los pecados del pueblo y era enviado al desierto. En la casa de Jacob, ese fue José.)
- ¿Quién era el "héroe", el que salvaba la imagen de la familia?
- ¿Quién era el invisible, el que nadie notaba?
- ¿Quién era el favorito? ¿Y quién lo sabía?
- ¿Qué papel me tocó a mí? ¿Lo sigo jugando hoy en mi matrimonio, en mi trabajo o en la iglesia?

Sobre las emociones

- ¿Cómo se manejaba la tristeza? ¿Se podía llorar? ¿Quién lloraba?
- ¿Cómo se expresaba el enojo: gritos, golpes, silencio, portazos, indirectas?
- ¿Se decía "te quiero"? ¿Había abrazos?
- ¿Qué emoción estaba prohibida en mi casa?

Sobre el conflicto

- Cuando había un problema, ¿se hablaba, se evitaba o se explotaba?
- ¿Alguien pedía perdón? ¿Quién?
- ¿Qué secretos había? ¿De qué no se hablaba nunca?

Sobre el dinero y el trabajo

- ¿Qué se decía del dinero: que es malo, que nunca alcanza, que es lo más importante?
- ¿Se valoraba a las personas por lo que producían?
- ¿Había descanso, o el descanso era cosa de flojos?

Sobre ser hombre y ser mujer

- ¿Qué significaba "ser hombre" en mi familia? ¿Y "ser mujer"?
- ¿Quién tomaba las decisiones de verdad, no en teoría?

Sobre la fe

- ¿Dios era real en mi casa, o era solo costumbre?
- ¿La iglesia era un lugar de vida o un lugar de apariencias?
- ¿Quién oraba? ¿De quién heredé mi fe, si la heredé de alguien?

Sobre la herencia buena

- ¿Qué cualidades de mi familia quiero conservar y pasar a mis hijos?
- ¿Quién en mi árbol rompió un mal patrón? ¿Cómo lo hizo?

Para qué lo hacemos y cómo lo tratamos

Un genograma que se queda en el cajón es solo un dibujo interesante. El objetivo no es entender a tu familia por curiosidad, sino llevar lo que encuentres a la cruz. Recorre estos siete pasos.

1. **Ver.** Ponle nombre a cada patrón en una sola frase. "En mi familia, los hombres resuelven el dolor trabajando." "En mi familia, el conflicto se esconde hasta que explota." Lo que no tiene nombre no se puede entregar.
2. **Lamentar.** Antes de correr a perdonar, date permiso de dolerte. José lloró a gritos antes de reconciliarse con sus hermanos (Génesis 45:2). Nehemías, al saber cómo estaba Jerusalén, se sentó, lloró e hizo duelo por algunos días (Nehemías 1:4). El lamento no es falta de fe; es honestidad delante de Dios.
3. **Confesar.** Ora como Nehemías: *"yo y la casa de mi padre hemos pecado"* (Nehemías 1:6). Confiesa los patrones de tu familia, pero sobre todo confiesa dónde tú los has repetido. No eres solo víctima del sistema; también lo has alimentado.
4. **Perdonar.** No de golpe ni fingido, pero sí de verdad. Perdonar es soltar la deuda, no negar que existió. José no dijo "no pasó nada"; dijo *"Vosotros pensasteis mal contra mí, mas Dios lo encaminó a bien"* (Génesis 50:20). Nombró el mal y dejó la última palabra a Dios.
5. **Rescatar lo bueno.** Vuelve a tu color amarillo. Al cruzar el Jordán, Israel levantó piedras de memorial *"para que esto sea señal entre vosotros; y cuando vuestros hijos preguntaren a sus padres mañana, diciendo: ¿Qué significan estas piedras?"* (Josué 4:6). Tu familia también tiene piedras de memorial. Da gracias por ellas en voz alta.
6. **Decidir una ruptura concreta.** No diez; una. Escoge un patrón y escribe qué harás diferente esta semana: "Voy a tomar un día de descanso sin sentirme culpable" o "La próxima vez que me enoje, voy a hablar en lugar de callar tres días". Gedeón no derribó todos los altares de Israel; derribó el de su padre, esa noche (Jueces 6:25-27).
7. **Bendecir hacia adelante.** Termina orando por la siguiente generación: tus hijos, tus nietos, las personas que guías. Dios visita la maldad *"hasta la tercera y cuarta generación"*, pero hace misericordia *"a millares"* (Éxodo 20:5-6).

Regresa a tu ruptura concreta dentro de una semana y revisa cómo te fue. Si fallaste, no te condenes: un patrón de tres generaciones no se rompe en siete días, pero empieza a romperse el día que decides ser el José de tu árbol.

Dios le dijo a su pueblo por medio de Ezequiel que nunca más tendrían que repetir el refrán de *"Los padres comieron las uvas agrias, y los dientes de los hijos tienen la dentera"* (Ezequiel 18:2-3). Para dejar de masticar lo que comieron tus padres, primero hay que ver qué tienes en la boca. Para eso es el mapa.

Sigue profundizando

Este instructivo es parte del material de **MakariosPodcast.com**. Si quieres seguir trabajando en tu corazón, en nuestro canal de YouTube encontrarás la serie sobre **emociones sanas**.

► youtube.com/@makariospodcast

Citas bíblicas: Reina-Valera 1960 · MakariosPodcast.com