

PRACTICANDO A JESÚS

A hand holding a large, bright blue balloon in the foreground. The background shows a park with trees, a fence, and a playground slide.

GUÍA DEL GENOGRAMA

¿Cómo descubrimos el poder del pasado?

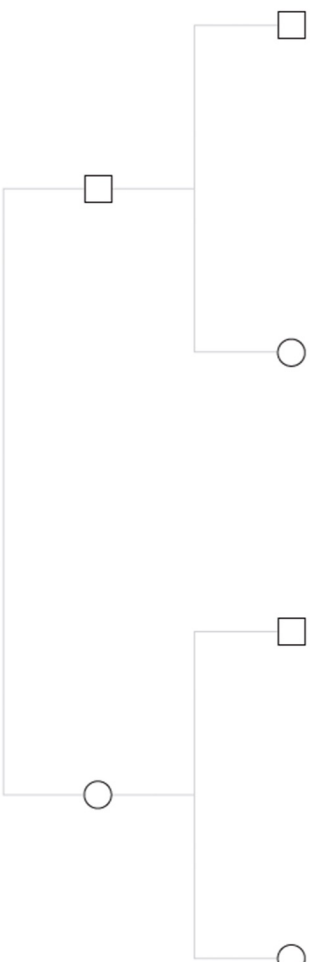
Todos hemos heredado formas de vivir de nuestra familia y cultura que no están alineadas al camino de Jesús. Así que una tarea clave en nuestro aprendizaje a Jesús es ser formado de nuevo a la imagen de Dios. En esta guía vamos a descubrir el poder del pasado al crear un genograma. La meta es revisar eventos claves en la historia de nuestra familia e identificar pecados generacionales, roturas, patrones relacionales y otros valores heredados. Utiliza esta guía junto la práctica semana de nuestra serie “Lidiando Con Nuestro Pasado.”

Encuentra todo en
casaevidencias.com/practicando

Genograma Familiar

Utiliza este genograma Familiar para hacer un mapa de la historia de tu familia. Para ver instrucciones en como hacerlo ve a casaevidencias.com/lidiando

Hombre mujer



Preguntas Para Hacerte

Puede que tengas que preguntarle a tus padres, abuelos o familia extendida para responder algunas de estas preguntas. Algunas preguntas puede que sean difíciles de hacer, así que solo ve tan lejos como te sientas cómodo.

1. ¿Cuál, si alguna, de las siguientes enfermedades se encuentran en su familia de origen (artritis, cáncer, condiciones cardíacas, diabetes, depresión, fibromialgia, trastornos depresivos mentales, retraso mental, trastornos mentales, ataques de nervios, problemas de la piel, Úlceras)?
2. Enumere todas las religiones no cristianas en su historia ancestral (budismo, masonería, islamismo, hinduismo, mormonismo, ocultismo, etc.).
3. ¿Ha habido alguna adicción o abuso de sustancias?
4. ¿Alguien ha tenido, participado o patrocinado un aborto?
5. ¿Ha habido alguna promiscuidad sexual destacable? ¿Infidelidades? ¿Divorcios?
6. ¿Ha habido algún abuso sexual, emocional, físico o espiritual?
7. ¿Ha habido algún abandono (ausencia física o emocional) en su familia de origen?
8. ¿Cómo describiría el matrimonio de sus padres y abuelos?
9. ¿Tus padres mostraban cariño? ¿el uno al otro? ¿A sus hijos? ¿A ti?
10. ¿Tu familia era más patriarcal o matriarcal? ¿O un equilibrio saludable?
11. ¿A qué padre te pareces más? ¿Con quién eras/eres más cercano?
12. ¿Qué tan bien te llevabas con tus hermanos mientras crecías? ¿Que tal ahora?
13. ¿Qué papel desempeñabas en tu familia (mayor responsable, bebé, oveja negra, cuidador, etc.)?
14. ¿Cómo manejó su familia el conflicto (pelea, huida, congelación, etc.)?
15. ¿Tu familia fue abierta al hablar sobre los sentimientos, especialmente los sentimientos negativos?
16. ¿Hubo secretos familiares (embarazo fuera del matrimonio, incesto, abuso, escándalo económico, etc.)?
17. ¿Cómo definió su familia el éxito?
18. ¿Cómo se manejaba el dinero? ¿Había un espíritu de pobreza o de riqueza?
19. ¿Hubo pérdidas traumáticas (muerte súbita, enfermedades prolongadas, bancarrota, etc.)? ¿Se habló abiertamente de esas pérdidas y se las lamentó? ¿O se escondió “debajo de la alfombra”?

Semana 1

Ejercicio 1: Eventos Claves

Escribe los eventos claves de la historia de tu familia que te han marcado a ti o a tu familia. Considera agregar estos eventos también en tu genograma (el de la segunda página) al lado de los nombres de las personas con estos eventos.

En mi vida

En mi familia (3-4 generaciones atrás)

Trauma

Trauma

Momentos de Redención

Momentos de Redención

Ejercicio 2: Pecados Generacionales

Escribe una lista de los pecados generacionales que reconoces en tu familia. Por ejemplo: alcoholismo, ira, adulterio, abuso, etc. Considere agregar estos eventos a su genograma junto a los miembros de la familia identificados.

Ejercicio 3: Quebrantamiento Generacional

Escriba una lista de cualquier ruptura generacional que reconozca en su familia. Por ejemplo: muerte prematura, enfermedad, infertilidad, aborto espontáneo, adicción, obesidad, enfermedad mental, pobreza, riqueza, prácticas de culto como la masonería o la cienciología. Considere agregar estos eventos a su genograma junto a los miembros de la familia identificados.

Ejercicio 4: Pecados generacionales y quebrantamiento que cargo conmigo

Escriba cualquier pecado generacional y/o ruptura que haya heredado de su familia.

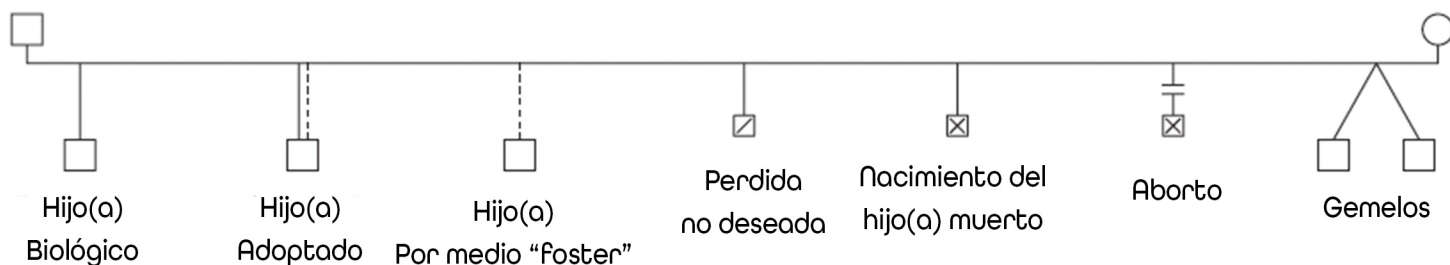
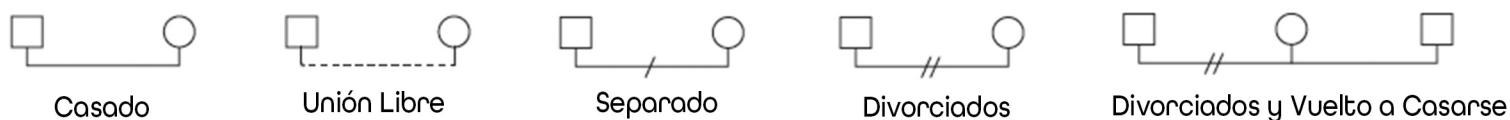
Semana 2

Ejercicio 1: Patrones Relacionales

Usando estos símbolos, complete su genograma familiar agregando cualquier patrón relacional que pueda identificar en su familia.

□ Hombre ○ Mujer □ Gay ⊙ Lesbiana ▽ Bisexual

▼ Secreto Familia ▲ Infidelidad



Ejercicio 2: Formas de apego

Marque la casilla de las formas de apego que describe su configuración predeterminada relacional:

- Apego Seguro:** Emocionalmente seguro y feliz con un libertad para explorar. Generalmente cree que las necesidades serán satisfechas.
- Apego ansioso:** Emocionalmente ansioso, inseguro y enojado. Por lo general, no puede confiar en que se satisfagan las necesidades.
- Apego de evitación:** Emocionalmente distante y reacio a explorar. Subconscientemente cree que las necesidades probablemente no serán satisfechas.
- Apego desorganizado:** Emocionalmente deprimido, enojado, y no responde. Generalmente confundido, sin estrategia de cómo satisfacer las necesidades.

Ejercicio 3: Mal por bien

Que cosas malas en tu vida y la historia familiar ha Dios usó para bien? ¿Y cómo?

Semana 3

Guiones Narrativos

Anota los guiones narrativos que han existido en tu familia y puede haber sido transmitido de generación en generación.

<p>Mensajes recibo sobre la vida del padres o responsable de ti:</p>	<p>Mensajes recibo sobre la vida de la madre o responsable de ti:</p>
<p>Mensajes que recibí de eventos claves:</p>	
<p>Mensajes acumulativos que yo creo (creencias que pueden que sea o que no sean verdad):</p>	

Semana 4

Haga una lista de los patrones relacionales, guiones, tradiciones, valores y bendiciones en su vida que desea parar, iniciar y continuar.

Parar

Iniciar

Continuar

Semana 5

Elija un recuerdo clave de su pasado para evaluar. Toma alguno tiempo para identificar las emociones que evoca este recuerdo y encontrar una interpretación que hemos llegado a creer. Finalmente, identifica la verdad a la memoria.

Memoria

Emoción

Interpretación

Verdad