

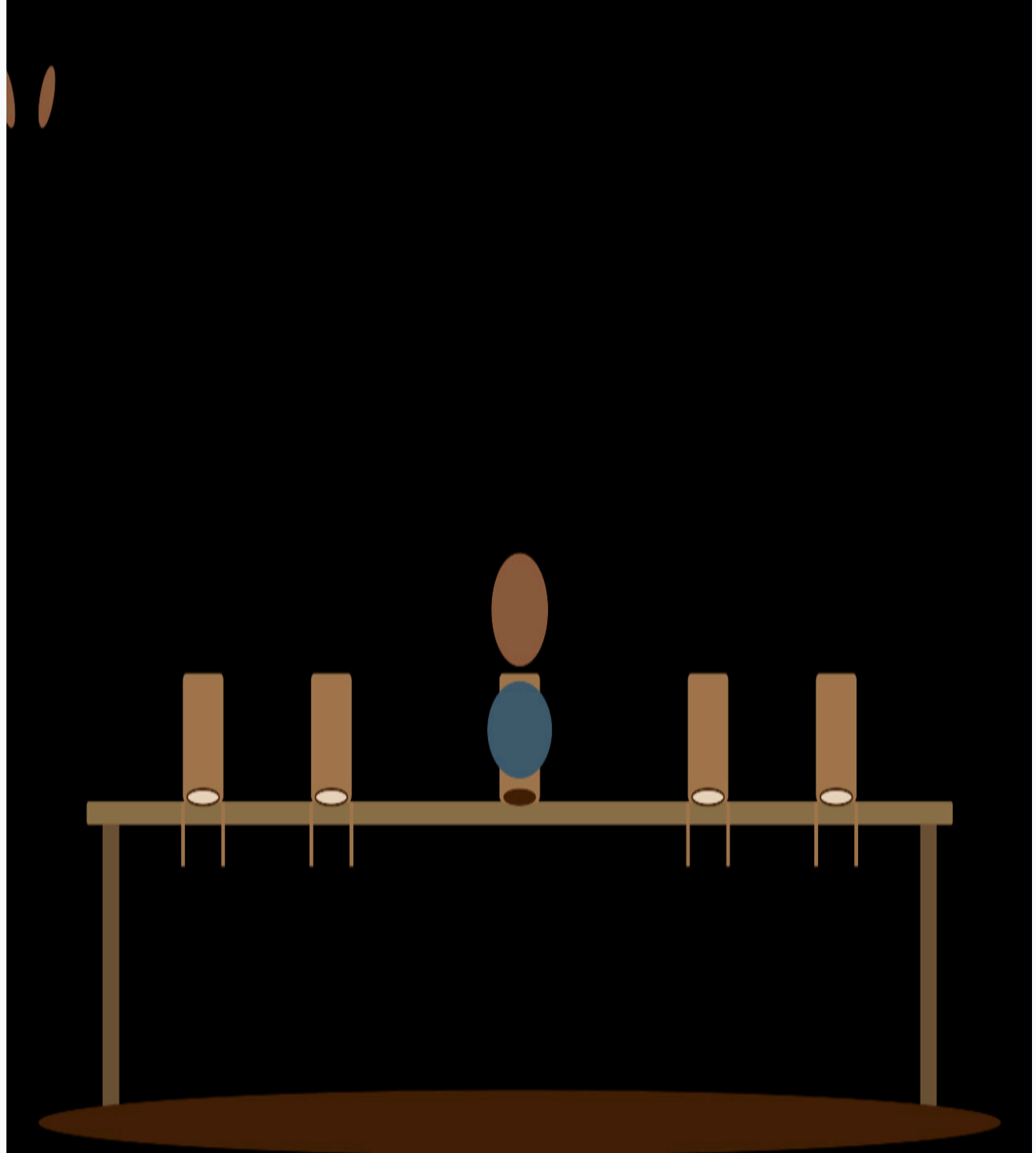


[Inicio](#) > [Momentos](#) > Soy el hijo o hermano "problema" de mi familia

Soy el hijo o hermano "problema" de mi familia

Hagas lo que hagas, siempre hay algo que corregir. Si te defiendes, confirman que eres conflictivo/a. Si te callas, confirman que eres débil. No es tu carácter: es un rol que la familia te puso antes de que abrieras la boca, y que ahora cualquier cosa que hagas confirma. Hoy vamos a mirar ese rol de cerca —no para pelear contra tu familia, sino para sacarte de debajo del peso.

23 de julio de 2026 • 10 min • Ricardo De Castro King · Psicólogo



Una mesa familiar con sillas vacías. Una sola persona sentada, sola, mirándose las manos.

Son las once de la noche, y acabas de llegar de la reunión familiar. Te sentaste en el coche antes de arrancar, y te quedaste ahí un rato — no por el motor frío, sino porque necesitabas un minuto sin que nadie te estuviera mirando. Y mientras estás ahí, con las manos en el volante, te sale la frase que ya te sabes de memoria: *¿qué hice mal esta vez?*

No la haces en serio. La haces en automático. Porque cada vez que vas a esa casa —o a esa llamada, o a ese grupo de WhatsApp— terminas buscando el error que hiciste para merecerte el sermón, la ceja levantada, el silencio incómodo, el "siempre tú". Pero hoy

quiero decirte algo, y quiero que lo leas despacio: **esa búsqueda del error es la trampa**. Y la trampa no la pusiste tú. La puso un sistema que te necesitaba como chivo expiatorio, y la erestuvo durante años con una frase que ya repites sin pensar. Vamos a mirar todo eso hoy — sin pedirte que pelees con tu familia, sin pedirte que los perdones antes de tiempo, sin pedirte que te calles—. Te vamos a pedir una sola cosa: que veas el rol que te pusieron y decidas si lo sigues cargando o no.

El filtro ya estaba puesto antes de que abrieras la boca

Si te paras a revisar, probablemente no encuentras un momento exacto en que la familia te puso el cartel de "el problemático". No hubo una conversación. No hubo un veredicto. Lo que hubo —y lo que casi siempre hay— es un sistema que necesitó asignar un rol, y te lo asignó a tú. Las razones por las que te eligieron pueden ser muchas: que eras el más chico, el más sensible, el que más lloraba, el que más preguntaba, el que no encajaba en la forma esperada. La familia no necesitaba razones — necesitaba una posición vacante, y te la puso.

A partir de ahí, cualquier cosa que hagas pasa por ese filtro. Lavas los platos y nadie lo nota. No los lavas y eres "irresponsable". Dices algo y "siempre quieres tener la razón". Te callas y "no te interesa la familia". Estudias y "nunca te va a alcanzar". Fracasas y "ves, te lo dije". Lo que hagas es irrelevante — el filtro no mide tu conducta, mide la expectativa que el sistema familiar tenía sobre tú antes de que abrieras la boca. Y mientras tú sigues buscando el error en tú, el sistema sigue intacto, y el rol sigue asignado. Es como pedirle a la sombra que se mueva: la sombra no se mueve porque tú te muevas. Se mueve porque cambia la luz.

El problema no es lo que hiciste. Es el rol que te asignaron antes de que lo hicieras. Buscar el error en tú es la forma en que el sistema te mantiene callado/a.

El mecanismo del chivo expiatorio (no es tu imaginación)

Esto tiene nombre clínico: se llama chivo expiatorio familiar. Una persona del sistema carga con la crítica, la culpa, y el desorden emocional que en realidad pertenece a toda la familia. Tus hermanos no son mejores que tú — están en otro rol. El que calla y nunca se queja, el que siempre tiene éxito y por eso no cuenta, el que se fue hace años y por eso no se habla, el que es "la que cuida a mamá". Cada uno tiene un lugar, y el lugar que te tocó a tú es el que absorbe.

¿Cómo sabes si esto es lo que te pasa? Tres pistas que valen la pena mirar: (1) cuando haces lo mismo que tu hermano/a, a tú te critican y a él/ella no; (2) cuando la crítica cambia de tema pero nunca de intensidad —siempre eres el/la que falla, el/la conflictivo/a, el/la que molesta—; (3) cuando después de una reunión familiar, en vez de descansar, terminas revisando mentalmente todo lo que dijiste y todo lo que no dijiste, buscando el error. Si alguna de estas te suena, no es que seas demasiado sensible. Es que el sistema está funcionando como está diseñado.

El chivo expiatorio tiene una característica importante: **cambia de persona cuando el sistema lo necesita**. No eres tú para siempre — eres tú mientras el sistema te necesite. A veces el chivo es el hijo mayor, a veces el del medio, a veces el que se fue. Lo que cambia es el sistema, no tu carácter. Cuando alguien nombra el patrón en voz alta —aunque sea en un susurro, aunque sea en una terapia, aunque sea en una carta que nunca se manda— el sistema empieza a perder la comodidad de tener a alguien que cargue con todo.

De dónde sale esto: el concepto de chivo expiatorio familiar fue desarrollado por el psicólogo sistémico Salvador Minuchin en su trabajo con familias en los años 70, y ampliado luego por Virginia Satir y Michael Kerr. La idea de que el rol no es el carácter —y que el sistema cambia el chivo expiatorio cuando lo necesita — es un hallazgo clínico documentado, no una metáfora. *Nota de honestidad:* estas referencias son por cita bibliográfica, no por DOI verificado; las dejamos así para no inventar un identificador.

HERRAMIENTA · EL JUICIO A TU VERDUGO INTERNO

Vamos a hacer algo que tu familia nunca hizo: darte un juicio justo. No el juicio de la cena del domingo —ese donde ya entraste condenado/a—. Un juicio donde te toca declarar, tener un abogado, y un juez que no está de tu lado ni del suyo.

Vamos a separar lo que hiciste de lo que te asignaron. Toca cada botón y lee lo que sale — no hay respuestas correctas, solo las tuyas.

"Haga lo que haga, siempre encuentran algo que corregirme."

"Mis hermanos hacen lo mismo que yo y no los critican igual."

"Si me defiendo, van a decir que soy conflictivo/a, como siempre."

"En el fondo debo tener algo mal que atraigo esto."

"Ya para qué esfuerzo, si nunca va a ser suficiente."

Lo que sí puedes hacer, con honestidad

Nada de "tienes que hablar con tu familia esta semana" — eso es consejo de revista y no funciona en sistemas rígidos. Casi todo lo que sirve acá es *interno*: moverte tú primero, antes de pedirle al sistema que cambie. Acá van algunas dosis, del tamaño de este día, para usar la que te quede a mano.

Separa conducta de rol

Si la crítica cambia según lo que hagas (a veces te critican, a veces no), es un tema de conducta y se puede trabajar. Si la crítica es la misma hagas lo que hagas — siempre eres el que falla, el conflictivo, el que molesta— el tema es el rol, no la conducta. Los roles no se modifican haciendo mejor las cosas: se modifican cuando alguien los nombra, en voz alta o en silencio, dentro o fuera del sistema.

Busca un espejo fuera del sistema

El sistema familiar te devuelve una imagen que confirma el rol. Necesitas al menos una persona fuera del sistema —amistad, pareja, terapeuta, un grupo— que te devuelva una imagen distinta. No para reemplazar la familia, sino para tener al menos un lugar donde tu carácter se vea como algo más que el rol asignado.

Respondé desde tu centro, no desde la etiqueta

La próxima vez que te corrijan en una reunión familiar, antes de responder respira una vez y date cuenta de que la crítica llega filtrada por el rol. No tienes que convencer a nadie. Tienes que responder desde tu centro, no desde la etiqueta que te pusieron. La respuesta puede ser un "lo voy a pensar", un "no estoy de acuerdo", o un silencio que no es debilidad sino elección. Lo que importa es que la respuesta sea tuya, no del libreto viejo.

Y una dosis más, no para hoy sino para las semanas que vienen: si este patrón te está costando salud (insomnio, ansiedad constante, sensación de caminar sobre cáscaras de huevo cada vez que vas a una reunión familiar, ataques de llanto o enojo que después te avergüenzan), hablar con alguien formado no es "confirmar que eres el problemático". Es sacarte de debajo de un peso que no tienes por qué cargar solo/a. Existe acompañamiento para esto, y pedirlo no es debilidad. Lo dejo al final, por si en algún momento lo necesitas.

Antes de cerrar esta página

Si te llevas una sola idea de todo esto, que sea esta: **el problema no eres tú. Es un rol que la familia te puso antes de que abrieras la boca, y que cualquier cosa que hagas hoy confirma.** Verlo es ya una forma de sacarte de debajo. Hoy no te toca pelear con tu familia, ni convencer a nadie, ni demostrar nada. Te toca mirar el rol, decidir si lo sigues cargando, y —si decides que no— empezar a ensayar respuestas que vengan de tú, no del libreto viejo. Esa es la parte larga, y no hay apuro. Pero el primer paso es verlo. Y ya lo diste.

Lo que la gente se pregunta en silencio

¿Por qué siempre me toca ser el que hace todo mal en la familia?



¿Es normal que mis hermanos hagan lo mismo y a ellos no les digan nada?



Si me defiendo, ¿voy a confirmar que soy conflictivo/a?



¿Cómo sé si esto es un patrón familiar y no algo que yo hago mal?



¿Tiene solución o voy a ser siempre el/la "problema" de mi familia?



¿Debería hablarlo con mi familia o es mejor no remover eso?



PARA LLEVAR CONTIGO

La guía de bolsillo para salir del rol

5 páginas: cómo distinguir un patrón familiar de un rasgo tuyo, las 4 objeciones que desmontan los cargos del "siempre eres el/la que falla", y las dosis exactas para ensayar respuestas desde tu centro la próxima vez que te corrijan. Te la mando por correo, gratis.

[Recibir la guía en mi correo →](#)

Si esto te tocó, quizá también esto

MOMENTO

MOMENTO

Cuando tu mamá te compara con tus hermanos

Cuando no sabes decir que no y cargas con todo

EXPLORAR

Ver todos los momentos

SI ESTO TE TOCÓ

Otros momentos que pueden acompañarte

- Un año después y sigo sin superar la pérdida
- Me hablo peor de lo que le hablaría a nadie
- Vivir la vida que otros esperaban de ti

ACOMPañAMIENTO PROFESIONAL

¿Y si esta culpa ya no te deja vivir?

Leer ayuda a entender; hablar con alguien formado ayuda a sostenerte. Este es mi consultorio: Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. La primera es una sesión de valoración para conocer tu caso, a tu ritmo y sin compromiso.

[Conocer la terapia online →](#)

Este contenido tiene fines educativos e informativos y no sustituye una evaluación o tratamiento por parte de un profesional de salud mental. Está escrito por Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. Si estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional inmediata o contacta una línea de emergencia en tu país.

[Ver todos los momentos](#)[Volver a Inicio](#)**MomentoVital**

El amigo que ya pasó por eso.

CAMINOS

[Ruptura](#)[Insomnio](#)[Ansiedad](#)[Empezar de nuevo](#)[Duelo](#)[Procrastinación](#)

LEGAL

[Privacidad](#)[Términos](#)

© 2026 MomentoVital.com — Algunos enlaces son de afiliado.

MomentoVital no reemplaza ayuda profesional. Si estás en crisis, contacta una línea de ayuda de tu país.