

# Genograma terapéutico

**Sandra Romo Culebras**

Psicóloga General Sanitaria · Colegiada M-26772

---

## Introducción

El genograma es una herramienta terapéutica que nos ayudará a comprender mejor tu historia familiar, los vínculos importantes de tu vida y algunos patrones emocionales, relacionales o transgeneracionales que pueden haberse transmitido a lo largo del tiempo.

Más allá de “dibujar un árbol familiar”, el objetivo es explorar cómo han sido las relaciones dentro de tu sistema familiar, qué experiencias marcaron a distintas generaciones y de qué manera todo ello puede seguir influyendo actualmente en tu forma de sentir, relacionarte y vivir.

Muchas veces, al realizar este ejercicio, aparecen conexiones, repeticiones, silencios, roles familiares o dinámicas que antes no eran tan visibles.

No es necesario hacerlo perfecto ni conocer toda la información de tu familia. Lo importante es reflejar aquello que recuerdes, conozcas o consideres significativo.

---

## ¿Cómo realizarlo?

Puedes hacerlo:

- a mano,
- en digital,
- utilizando dibujos, colores o símbolos,
- o de la manera que te resulte más cómoda y expresiva.

Puedes usar una o varias hojas si lo necesitas.

La idea es representar visualmente:

- quién forma parte de tu sistema familiar,
  - cómo se relacionan entre sí,
  - y qué acontecimientos o dinámicas han sido importantes dentro de la familia.
-

## Símbolos y representación

Puedes utilizar símbolos sencillos para representar a las personas y las relaciones familiares.

Si prefieres utilizar tus propios símbolos, colores, dibujos o formas de representación, también está perfectamente bien.

Lo importante es que el genograma te resulte comprensible y útil para expresar cómo percibes emocionalmente a tu familia y sus vínculos.

Es muy recomendable que, utilices los símbolos que utilices, añadas una pequeña leyenda explicativa en alguna parte del genograma. Esto facilitará mucho la comprensión posterior del dibujo y nos ayudará a trabajar sobre él en sesión.

Por ejemplo, puedes indicar qué significan:

- determinados colores,
- tipos de líneas,
- símbolos personales,
- abreviaturas,
- o palabras clave.

También puedes escribir dentro o debajo de cada persona:

- nombre,
- edad actual o aproximada,
- profesión,
- fechas importantes,
- o palabras clave relevantes.

Por ejemplo:

- “depresión”
  - “ansiedad”
  - “alcohol”
  - “ausente”
  - “cuidadora”
  - “protección”
  - “control”
  - “violento”
  - “silencio”
  - “apoyo”
  - “distancia”
-

## ¿Cómo representar las relaciones?

Además de indicar quién forma parte de la familia, es importante representar cómo eran o son los vínculos emocionales entre las personas.

Puedes hacerlo mediante:

- distintos tipos de líneas,
- colores,
- símbolos,
- palabras clave,
- intensidad del trazo,
- distancia entre personas,
- o cualquier recurso visual que te ayude a expresar cómo percibes esas relaciones.

Por ejemplo, puedes representar:

- relaciones cercanas,
- relaciones conflictivas,
- distancia emocional,
- dependencia,
- vínculos ambivalentes,
- relaciones de cuidado,
- control,
- rechazo,
- alianzas,
- exclusiones,
- o ausencia de contacto.

También puedes añadir:

- fechas aproximadas,
- intensidad emocional,
- pequeñas anotaciones,
- o acontecimientos importantes relacionados con ese vínculo.

Lo importante no es hacerlo “correcto”, sino que te ayude a representar cómo has vivido emocionalmente esas relaciones.

---

## ¿Qué personas incluir?

Idealmente, intenta incluir al menos tres generaciones si te resulta posible:

- abuelos/as,
- padres/madres o figuras cuidadoras,
- hermanos/as,

- parejas importantes,
- hijos/as,
- tíos/as,
- primos/as,
- exparejas relevantes,
- personas que hayan convivido contigo,
- y otras figuras significativas en tu historia.

También puedes incluir personas que, aunque no formen parte directa de la familia, hayan tenido un impacto importante en tu vida emocional.

---

## ¿Qué información puedes señalar?

Además de quién es quién dentro de la familia, puedes incluir aspectos importantes como:

- edades aproximadas,
  - fallecimientos,
  - separaciones o divorcios,
  - conflictos importantes,
  - relaciones especialmente cercanas,
  - distancias emocionales,
  - alianzas o exclusiones,
  - enfermedades físicas o psicológicas,
  - adicciones,
  - violencia,
  - migraciones,
  - secretos familiares,
  - pérdidas importantes,
  - suicidios o intentos,
  - problemas económicos graves,
  - experiencias traumáticas,
  - embarazos, abortos o duelos,
  - personas aisladas dentro de la familia,
  - roles familiares (“mediador”, “cuidadora”, “el responsable”, etc.),
  - o cualquier otro aspecto que sientas relevante.
- 

## Algunas preguntas que pueden ayudarte mientras lo realizas

- ¿Qué personas fueron emocionalmente importantes en mi historia?
- ¿Qué relaciones recuerdo como más seguras o más difíciles?
- ¿Qué roles ocupaba cada persona dentro de la familia?
- ¿Quién cuidaba de quién?
- ¿Había personas muy sobrecargadas emocionalmente?

- ¿Qué emociones estaban permitidas y cuáles no?
  - ¿Qué temas parecían repetirse en distintas generaciones?
  - ¿Qué patrones o dinámicas siento que continúan hoy?
  - ¿Había secretos, silencios o temas prohibidos?
  - ¿Qué heridas, lealtades o conflictos familiares percibo en mi historia?
  - ¿Qué personas estaban más aisladas o excluidas?
  - ¿Qué relaciones siento que marcaron más mi forma de vincularme actualmente?
- 

## **Libertad para hacerlo a tu manera**

No buscamos un genograma “académico” ni perfecto.

Puedes hacerlo:

- sencillo o detallado,
- más emocional o más estructurado,
- más visual o más escrito.

Incluso puedes modificarlo o ampliarlo más adelante si aparecen nuevos recuerdos o conexiones durante el proceso terapéutico.

---

## **Lo importante**

Este ejercicio no pretende juzgar a tu familia ni buscar culpables.

El objetivo es comprender mejor:

- el contexto emocional y relacional en el que creciste,
  - las dinámicas familiares que pudieron influir en ti,
  - los patrones que se repiten entre generaciones,
  - y cómo algunas experiencias o vínculos pueden seguir presentes actualmente en tu vida y tus relaciones.
- 

Gracias por dedicar tiempo y cuidado a este proceso.

Todo lo compartido será tratado con respeto, sensibilidad y confidencialidad, y nos ayudará a comprender mejor tu historia y tus necesidades terapéuticas.