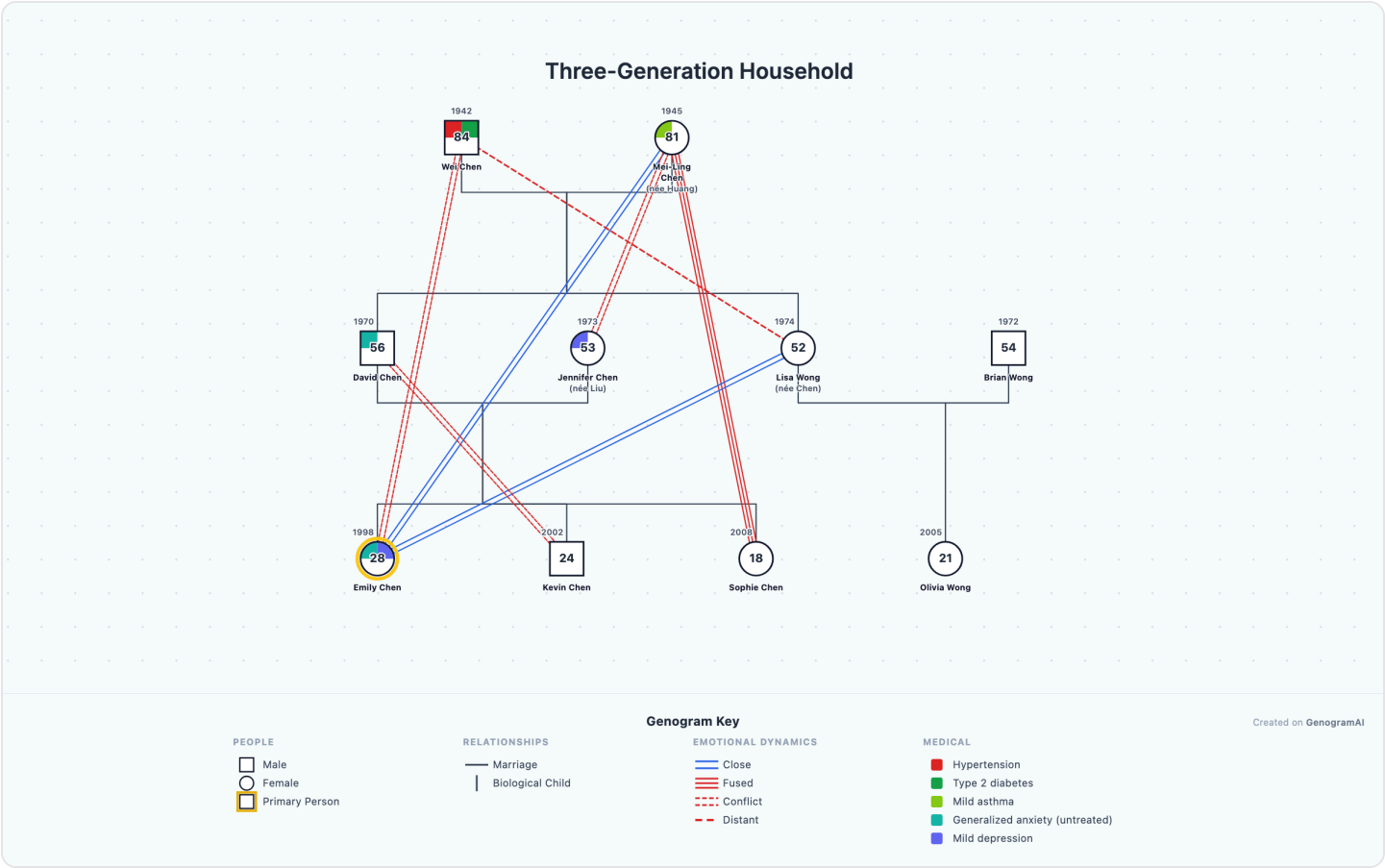


Qué es un genograma y cómo hacer uno

Una introducción práctica para representar la estructura familiar, las relaciones y la historia de salud a lo largo de las generaciones.



CONTENIDO

01 ¿Qué es un genograma?

02 ¿Genograma o árbol genealógico?

03 Quién usa genogramas

04 Los símbolos esenciales

05 Cómo hacer un genograma en cinco pasos

06 Cómo leer un genograma

07 Patrones que conviene buscar

08 Glosario

La notación sigue la notación estándar del genograma descrita por McGoldrick y colaboradores, con ampliaciones de GenogramAI. GenogramAI no está afiliado ni avalado por los autores ni por la editorial.

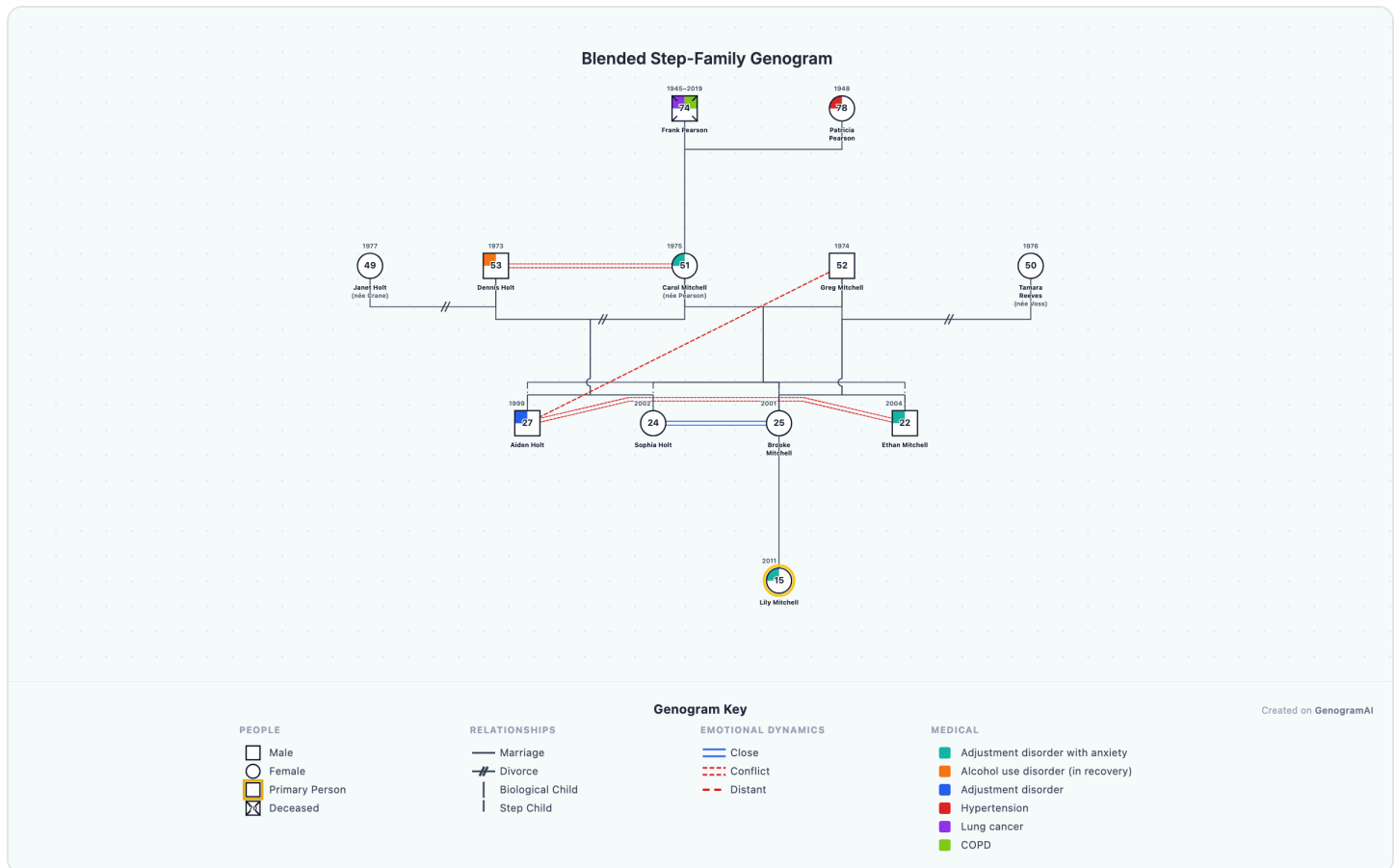
¿Qué es un genograma?

Un genograma es un diagrama de una familia que muestra quién forma parte de ella y cómo se relacionan: parejas y separaciones, hijos, fallecimientos, problemas de salud y la calidad emocional de las relaciones clave, normalmente a lo largo de tres generaciones.

Los genogramas nacieron de la terapia familiar sistémica, sobre todo del trabajo de Murray Bowen sobre cómo los patrones emocionales pasan de una generación a otra. La notación que hoy usa la mayoría de los profesionales la estandarizaron Monica McGoldrick y Randy Gerson en los años ochenta, y se sigue enseñando en terapia familiar, trabajo social, orientación y medicina.

Un árbol genealógico responde al *quién*. Un genograma añade el *cómo*: qué tan cercanas son las personas, dónde está el conflicto o la distancia y qué se repite. Un genograma típico muestra:

- **Estructura familiar:** matrimonios y parejas, divorcios y separaciones, hijos por nacimiento, adopción, acogida o donación de gametos
- **Acontecimientos vitales:** nacimientos, fallecimientos, embarazos y pérdidas gestacionales, mudanzas
- **Relaciones emocionales:** cercanía, fusión, distancia, conflicto, cortes, abuso
- **Salud:** enfermedades físicas y mentales y consumo de sustancias, sombreados en el símbolo de cada persona
- **Contexto:** herencia cultural, religión, educación, clase social, ubicación



Ejemplo de la galería de GenogramAI (familia reconstituida). Familia ficticia.

¿Genograma o árbol genealógico?

	Árbol genealógico	Genograma
Enfoque	Linaje y ascendencia	Relaciones, salud y patrones que se repiten
Profundidad típica	Muchas generaciones, nombres y fechas	Unas tres generaciones, en detalle
Símbolos	Recuadros y líneas de unión	Figuras estándar más tipos de línea de pareja, de hijos y emocionales
Se usa para	Genealogía y linaje	Evaluación, planificación del tratamiento, docencia, autoconocimiento

Ambos se complementan: los datos genealógicos (un archivo GEDCOM de un programa de árboles) pueden ser el punto de partida de un genograma, que después añade las relaciones y la información de salud que un árbol deja fuera.

Quién usa genogramas

Terapeutas familiares y de pareja

Para ver los patrones de la familia de origen, los triángulos y los cortes que dan forma al motivo de consulta.

Trabajadores sociales

Para representar hogares, parentesco y redes de apoyo en la evaluación, la colocación y la planificación del caso.

Médicos, enfermeras y asesores genéticos

Para registrar de un vistazo la historia de salud familiar y detectar enfermedades que se concentran.

Orientadores y psicólogos

Para situar la salud mental, el consumo de sustancias y el trauma en su contexto familiar.

Estudiantes

El genograma de la familia de origen es un trabajo habitual en las carreras de terapia, trabajo social, orientación y enfermería.

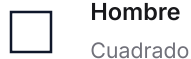
Personas y familias

Para entender su propia familia, prepararse para la terapia o reunir la historia de salud para compartirla con un médico.

Los símbolos esenciales

Estos son los símbolos que usarás en casi cualquier genograma. El conjunto completo (18 tipos de línea de pareja, 7 de hijos y 39 emocionales) está en los PDF gratuitos *Clave del genograma* y *Tabla de símbolos del genograma*.

Personas



Hombre

Cuadrado



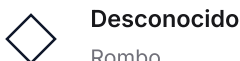
Mujer

Círculo



No binario

Arco: parte superior redondeada, base plana



Desconocido

Rombo

Estado vital



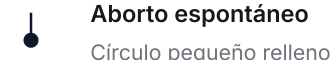
Fallecido/a

X sobre la figura



Embarazo

Triángulo



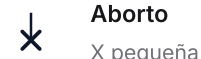
Aborto espontáneo

Círculo pequeño relleno



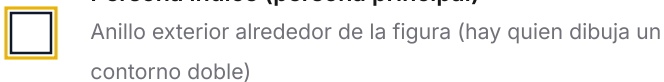
Mortinato

Figura a medio tamaño con una X



Aborto

X pequeña



Persona índice (persona principal)

Anillo exterior alrededor de la figura (hay quien dibuja un contorno doble)

Parejas



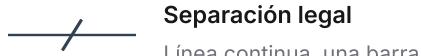
Matrimonio

Línea continua



Cohabitación

Línea discontinua



Separación legal

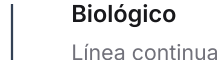
Línea continua, una barra



Divorcio

Dos barras

Hijos



Biológico

Línea continua



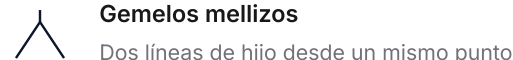
Adoptado

Dos líneas lado a lado, continua y punteada



Acogida

Línea punteada



Gemelos mellizos

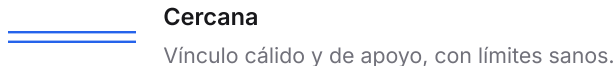
Dos líneas de hijo desde un mismo punto



Gemelos idénticos

Lo mismo, unidos por una barra corta

Líneas emocionales



Cercana

Vínculo cálido y de apoyo, con límites sanos.



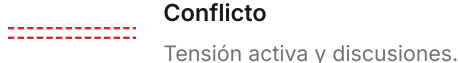
Fusionada

Sobreimplicación; límites difusos.



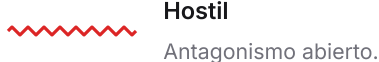
Distante

Desconexión emocional.



Conflicto

Tensión activa y discusiones.



Hostil

Antagonismo abierto.



Corte

Contacto roto de forma deliberada.

Convenciones. Cada generación ocupa su propia fila. Los hijos cuelgan de la línea de sus padres, el mayor a la izquierda. Por convención, el miembro masculino de la pareja se dibuja a la izquierda. Añade siempre una clave para que quien lo lea sepa qué significan tus líneas y colores.

Cómo hacer un genograma en cinco pasos

1 Reúne los datos

Nombres, años de nacimiento y fallecimiento, parejas, hijos (y cómo llegaron a la familia), embarazos y pérdidas, enfermedades, consumo de sustancias, mudanzas, ocupaciones y origen cultural. Los huecos también son información: lo que nadie sabe, o nadie quiere decir, suele apuntar a un corte o a una pérdida dolorosa.

2 Ubica a la persona índice

La persona índice es el cliente, o tú. Márcala para que destaque; GenogramAI dibuja un anillo alrededor del símbolo, y en papel muchos dibujan un contorno doble.

3 Construye la estructura

Añade las parejas en la misma fila y los hijos debajo (el mayor a la izquierda); después, padres, hermanos y abuelos por encima. Usa la línea de pareja adecuada (casados, conviviendo, divorciados) y la línea de hijo adecuada (biológico, adoptado, en acogida).

4 Añade las líneas emocionales

En las relaciones que importan, pregunta: ¿qué tan cercanos son, hay conflicto, quién no le habla a quién? Dibuja solo las líneas que necesites; unas pocas bien elegidas se leen mejor que muchas.

5 Añade salud y contexto

Sombrea los problemas de salud en cada símbolo (en la ubicación estándar, la mitad izquierda para la enfermedad física o mental y la mitad inferior para el consumo problemático de alcohol o drogas); después añade herencia, religión y fechas clave. Termina con una clave.

En papel o en pantalla. Un genograma de tres generaciones dibujado a mano suele llevar entre 30 y 60 minutos, y cada cambio implica volver a dibujarlo. En GenogramAI puedes dibujarlo directamente o describir la familia al Asistente de IA y editar el resultado. Todos los planes incluyen el Asistente de IA en el editor (Gratis: 5 créditos de IA al mes).

Cómo leer un genograma

Lee por capas y trata lo que veas como preguntas para explorar con la familia, no como conclusiones.

Estructura

¿Cuántas generaciones? ¿Casados, reconstituida, monoparental? ¿Muertes tempranas, muchos divorcios, grupos de hermanos muy grandes o muy pequeños?

Relaciones

¿Dónde están los vínculos cercanos, los conflictos y los cortes? ¿Hay dos personas aliadas contra una tercera (un triángulo)?

Roles y funcionamiento

¿Quién mantiene todo unido, por quién se preocupan, quién es el pacificador o el chivo expiatorio?

A través de las generaciones

¿Qué se repite: roles de cuidado, adicciones, cortes, enfermedades, la edad a la que pasan las cosas?

Después pregunta: ¿qué falta, desde qué punto de vista se cuenta, dónde están las fortalezas y cómo podrían relacionarse estos patrones con el motivo por el que la persona busca ayuda ahora?

Patrones que conviene buscar

Roles que se repiten

La misma posición (cuidador, rebelde, pacificador) que aparece en cada generación.

Reacciones de aniversario

Síntomas o crisis en torno a la edad, o la fecha, de una pérdida familiar anterior.

Cortes que se repiten

Un distanciamiento en una generación seguido de otro en la siguiente.

Pérdida y reemplazo

Un hijo nacido poco después de una muerte, o una nueva pareja formada muy rápido, que carga con un duelo no resuelto.

Triángulos

Dos personas regulan la tensión involucrando a una tercera: un hijo, un familiar político, una aventura.

Concentración de enfermedades

Enfermedades que se concentran en un lado de la familia; vale la pena comentarlas con un médico.

Al compartir patrones, usa preguntas abiertas: «¿Qué te llama la atención?» o «Noto algo aquí. ¿Te encaja?»

Glosario

Persona índice

La persona en torno a la cual se centra el genograma, normalmente el cliente.

Familia de origen

La familia en la que creció una persona.

Corte

Terminar o limitar mucho el contacto con un familiar.

Diferenciación

Término de Bowen para seguir siendo uno mismo sin dejar de estar conectado con la familia.

Clave del genograma

La leyenda que explica los símbolos, las líneas y los colores de un genograma.

Paciente identificado

El miembro de la familia visto como «el problema», cuyos síntomas pueden reflejar un estrés familiar más amplio.

Fusión (enmarañamiento)

Relaciones tan estrechas que los límites individuales se difuminan.

Triángulo

Un patrón de tres personas en el que dos regulan su tensión a través de una tercera.

Transmisión multigeneracional

Patrones de relación que se transmiten de una generación a la siguiente.

GEDCOM

El formato de archivo estándar para intercambiar datos de árboles genealógicos.

Lecturas recomendadas

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

La notación sigue la notación estándar del genograma descrita por McGoldrick y colaboradores, con ampliaciones de GenogramAI. GenogramAI no está afiliado ni avalado por los autores ni por la editorial.

GENOGRAMAI

Haz tu genograma en línea

Dibújalo tú o describe tu familia al Asistente de IA; luego edita, añade una clave y exporta. Empieza gratis, sin descargas.

Free

- 2 genogramas de hasta 50 personas cada uno
- 5 créditos de IA al mes (Asistente de IA en el editor)
- Todos los símbolos, vistas y la leyenda del lienzo
- Exportación PNG, impresión, enlace de solo lectura

Pro

- 25 genogramas, sin límite de personas
- IA ilimitada, incluido Crear con IA
- Importación desde fotos y notas con IA; GEDCOM y otros archivos familiares
- Exportación en PDF, SVG y GEDCOM

Clinical

- Todo lo de Pro, genogramas ilimitados
- Modo Clínico: guarda solo en tu dispositivo
- Vista de investigación
- App de escritorio para Mac (Windows, próximamente)

Detalles de los planes a octubre de 2026; consulta genogramai.com/pricing para ver los planes actuales.

genogramai.com