



EXPLORANDO  
TU LINAJE

# WORKBOOK

Para comprender de raíz cómo las dinámicas familiares pueden influir en tu relación de pareja.

**POR ANA SALGADO**





“La historia de nuestra familia es nuestra historia. Reside en nosotros, nos guste o no”.

- Mark Wolynn.

## ¡BIENVENIDA!

Si estás aquí, posiblemente hay aspectos de tu **escoger** y estar en relaciones de pareja que no logras entender o que no te han llevado al lugar de felicidad y plenitud que quisieras, y estás buscando una mirada diferente que te ayude a comprender tu historia, para **transformar** tu forma de vivir el amor.

**Si es así, estás en el camino correcto. Las relaciones amorosas son temas complejos y vitales que necesitan de balance, de una mirada amplia y expansiva, amorosa e introspectiva, para poder comprender lo intrincado de nuestra propia construcción como seres amorosos, que generan, dan y reciben amor.**

El objetivo de este **WorkBook** para la exploración de tu *genograma familiar* es que puedas identificar los patrones insanos de relación que estás repitiendo **inconscientemente** impulsada por el trauma intergeneracional, que te permitirán *reconocer la herida* que subyace a tus problemas de relación y así poder empezar a amar diferente.

**Empezamos conociendo tus raíces, las historias de amor y desamor de las que vienes, que han dejado huella en la historia familiar y en las visiones que te han sido enseñadas de cómo es el mundo, las personas en él y cómo nos hemos de relacionar; luego volvemos al presente, a tu vida de hoy y a cómo se relaciona pasado y presente para que puedas decidir con más conciencia ahora, de ese modo podrás llegar al futuro que quieres.**

Este no es un ejercicio diseñado para hacerse en un par de horas. Sino una **invitación** para explorar, para ir profundo. Saber de donde vienes y así tener la visión clara de cómo **llegaste** hasta aquí y para dónde vas. Así que te sugiero que dejes un tiempo cada semana para ir reflexionando y aplicando lo que aprendas.

# ¡CONÓCEME UN POCO MÁS!

Soy Ana Salgado, experta en parejas y sexualidad. Mi viaje comenzó en 2005 con una licenciatura en **psicología** y se ha expandido a través de una especialización en terapia de **parejas y sexualidad** en la Universidad de Barcelona, España, una formación en **Constelaciones Familiares**, que es mi principal herramienta de trabajo. Actualmente me estoy certificando en el **Método Gottman** de trabajo con parejas, que es uno de los que más respaldo científico tiene en los resultados que genera en el trabajo con parejas.

Durante **+15 años**, he trabajado con parejas en mi consulta privada, primero en Nicaragua y ahora en Estados Unidos, donde ofrezco mis servicios en línea. Mi enfoque combina la psicología tradicional, la potencia del trabajo con el cuerpo para la **sanación del trauma** y métodos científicamente comprobados para acompañar a mis consultantes a encontrar la **paz interior** y la armonía en sus relaciones.

Además de mi trabajo clínico, soy educadora, divulgadora e investigadora. He tenido la oportunidad de impartir clases en universidades, organizar formaciones para otros profesionales y ofrecer **talleres y charlas** para diversas audiencias. A través de mi blog, apariciones en medios de comunicación y actualmente, en mi **Podcast: “Sanando lo tóxico del amor”** comparto mi conocimiento y experiencia en temas de pareja y sexualidad.

¡Estoy aquí para acompañarte en tu camino hacia el **bienestar emocional** y la felicidad en pareja!





# EJERCICIO

## Sin raíces no hay alas: *El genograma familiar.*

Un genograma es una representación gráfica de la estructura familiar que va más allá de un simple árbol genealógico. Además de los nombres y las relaciones familiares, un genograma puede incluir una variedad de información adicional para proporcionar una comprensión más completa de la dinámica familiar.

Se puede utilizar para entender todo tipo de dinámicas.

En esta ocasión, nos enfocamos en las relaciones de pareja. Antes de empezar, te invito a conectar con la intención que te mueve a realizar este ejercicio, para poder ir avanzando con respeto y sin juicio en las profundidades de tu historia.

### Datos (que si se puede) sería interesante recoger:

1. **Nombre** de padres, abuelos, bisabuelos/as y de sus hermanos/as. Incluyendo abortos provocados o espontáneos, hijos nacidos que han muerto al nacer o durante la infancia o juventud.
2. **Parejas actuales:** representa a todas las parejas que están actualmente juntas en tu sistema familiar. Esto puede incluir parejas casadas, en relaciones de hecho o cualquier otra forma de unión consensual.
3. **Parejas anteriores:** si hubo parejas anteriores en tu familia, ya sea a través de divorcios, separaciones o fallecimientos, también puedes representar estas relaciones en el genograma.



4. **Duración de la relación:** indica la duración de cada relación de pareja en el genograma. Esto puede ayudar a identificar patrones de estabilidad o inestabilidad en las relaciones dentro de tu familia.

5. **Calidad de la relación:** utiliza símbolos o notas para indicar la calidad de las relaciones de pareja en tu familia. Esto puede incluir información sobre la comunicación, el apoyo mutuo, los conflictos, la violencia doméstica u otros aspectos relevantes para entender la dinámica de la relación.

6. **Eventos significativos:** registra eventos importantes en las relaciones de pareja, como fechas de matrimonio, separación, reconciliación, nacimientos de hijos, entre otros. Estos eventos pueden proporcionar contexto adicional sobre la evolución de las relaciones.

7. **Factores externos:** ten en cuenta factores externos que puedan influir en las relaciones de pareja, como migraciones, cambios económicos, problemas de salud, adicciones, etc. Estos elementos pueden ayudar a entender mejor el contexto en el que se desarrollan las relaciones.

8. **Eventos trágicos:** Migración forzada, muertes trágicas (personas menores de 50 años, accidentes, asesinatos, suicidios, sobredosis, enfermedad), violencia (abusos sexuales, violencia doméstica, homicidios, expropiaciones), ruina económica, separaciones o divorcios traumáticos, etc.

9. **Las quejas:** cuáles fueron o son las quejas o reclamos principales en estas relaciones de pareja.

Sé por experiencia, que no siempre es fácil recoger los datos. A veces porque no hay conocimiento de los mismos, en otras ocasiones porque la persona que nos podría informar no quiere ser consultada, quizás porque signifique recordar episodios de vida dolorosos e incluso traumáticos que no se han sabido, ni podido gestionar.

En ese sentido te invito a que recopiles aquella información que esté disponible para ti dentro de tus posibilidades. ¡Todo cuenta! Una vez que haya completado esta parte deberás regresar a este ejercicio para realizar la segunda parte que encontrarás en la siguiente hoja.



“El trauma es un portal de transformación, gracias a ellos vamos evolucionando cada uno de modo distinto”

Ep 1 - Sanando lo tóxico del amor podcast



## EJERCICIO PARTE II

*Esta parte del ejercicio, es tomada del libro "Este dolor no es tuyo" de Mark Wolynn, que para mí es el mejor libro para empezar a entender el trauma intergeneracional en las relaciones de pareja.*

**Uno de los principios de la terapia de pareja es que los conflictos no resueltos con una jerarquía superior, en este caso, los padres, va a ir a resolverse en una jerarquía inferior, es decir, la pareja.**

Esto puede ser un asunto no resuelto, una insatisfacción que no pudo ser expresada o validada en su momento, un movimiento amoroso interrumpido, un evento traumático que predispone al cerebro a la pulsión de repetición, que lo llama a sentirse atraído a circunstancias y personas que le recuerdan la circunstancia dolorosa anterior, para poder "volverlo a intentar" con nuevos recursos.

- **El Problema:** Después de indagar el pasado te invito regresar al tiempo presente. Te pediré que respondas con total franqueza a las siguientes preguntas, y que al final reflexiones cómo se relacionan entre sí.

## 1. Queja principal

*Escribe en tus palabras tu principal queja con tu pareja.*

Esto nos ayuda a identificar cual es el patrón doloroso de relación que estamos repitiendo. Es el punto de partida. La información obtenida con esta pregunta a menudo revela cómo los asuntos pendientes con nuestros padres impactan nuestras relaciones de pareja.

- **Ejemplo:** "Siento como si él no tuviera mucho interés en mí. Siempre parece estar distante y apenas me presta atención. No logro sentir esa conexión que solíamos tener. Además, parece que le dedica más tiempo y energía a los niños que a nuestra relación".
- **Ejemplo:** "Siento que ella nunca está contenta conmigo. Siempre me echa la culpa por todo, como si fuera responsable de todo lo que va mal. Parece que nunca estoy a la altura de sus expectativas, siempre quiere más de lo que puedo ofrecer".

## 2. Revivisión y análisis:

**a. La queja principal:** ¿Cuál es tu mayor queja sobre tu pareja?

- Ejemplo: Desatención, distanciamiento, prioridades.
- Ejemplo: Culpa, expectativas, insatisfacción.



# ¡CONTINÚA EL EJERCICIO!

## 2. Revivisión y análisis:

**b. Los descriptores principales:** ¿Qué adjetivos y frases usarías para describir a tu madre y a tu padre?

Esta pregunta nos lleva a explorar lealtades inconscientes y cómo y en qué momento nos distanciamos emocionalmente de nuestros padres, revelando resentimientos de la infancia arraigados, que proyectamos en nuestra pareja, lo que puede obstaculizar nuestras relaciones al distorsionar el filtro a través del cual vemos a nuestra pareja, anticipando que nos decepcionará en el amor que anhelamos, como sucedió en el pasado con nuestros padres.

- **Ejemplo:** “Mi madre siempre estuvo emocionalmente distante. Sentía que nunca había una verdadera conexión entre nosotras. Cuando necesitaba algo, nunca podía recurrir a ella; parecía que no sabía cómo brindarme el cuidado que necesitaba”.
- **Ejemplo:** “Mi madre estaba constantemente deprimida y ansiosa. Desde pequeño, sentía la responsabilidad de cuidarla. Parecía que siempre necesitaba demasiado de mí. Mi padre pasaba la mayor parte del tiempo trabajando, y sentía que yo debía brindarle a mi madre la atención que mi padre no podía”.

# ¡TÓMATE TU TIEMPO!

## 2. Revivisión y análisis:

**c. La oración principal:** ¿Cuál es tu peor temor? ¿Qué es lo peor que podría pasarte?

Esta es una frase que resume los sentimientos más profundos y arraigados que tenemos hacia nuestros padres. Esta oración encapsula las emociones que experimentamos en relación con ellos y puede influir significativamente en nuestra percepción de nosotros mismos y en nuestras relaciones.

La respuesta a estas preguntas se convierte en nuestra oración principal, el miedo central que resuena desde un trauma no resuelto en nuestra infancia.

- **Ejemplo:** "Mi peor pesadilla sería perder a la persona que más amo. Me aterra la idea de que mi pareja pueda morir o irse, dejándome sola en este mundo", (su madre había perdido a su propia madre cuando tenía 10 años y sintió que se había quedado sola en el mundo).

### Preguntas adicionales o de reflexión:

- ¿Cómo podría limitar tu oración principal tu relación?
- ¿Cómo afecta tu capacidad de comprometerte con una pareja?
- ¿Eres capaz de permanecer vulnerable cuando están juntos? ¿O te cierras, temerosa de ser herida?

## 2. Revivisión y análisis:

**d. El Trauma Principal:** ¿Qué eventos trágicos ocurrieron en la historia de tu familia?

Esta pregunta nos invita a ampliar nuestra perspectiva sistémica y descubrir los patrones transmitidos a lo largo de generaciones que impactan nuestras relaciones. Frecuentemente, los desafíos que enfrentamos en la pareja tienen raíces en nuestra historia familiar. El dolor y los conflictos relacionales pueden encontrar sus raíces en el árbol genealógico a lo largo de múltiples generaciones.

Cada pregunta nos revela las palabras cargadas de emoción y dramatismo que emergen. El trauma familiar a menudo se manifiesta en nuestro lenguaje cotidiano, proporcionándonos pistas valiosas que nos llevan a su origen.

- **Ejemplo:** A nivel sistémico, repite la experiencia de las mujeres de su clan al sentirse insatisfecha con su esposo.
- **Ejemplo:** Repite la experiencia de los hombres de su familia de sentirse no suficiente en su matrimonio.

## 2. Expansión y Reflexión:

En lugar de tomar nuestras quejas al pie de la letra, debemos preguntarnos:

- ¿Nuestros padres o abuelos compartieron una experiencia similar?
- ¿Sentimos lo mismo hacia nuestros padres que hacia nuestra pareja?
- ¿Mi relación refleja un patrón en mi historia familiar?

### 3. Expansión y Reflexión

Si tienes problemas con tu pareja, no concluyas automáticamente que tu pareja es la fuente.

En lugar de eso, escucha las palabras de tus quejas. Sin culpar a tu pareja ni dejarte cautivar por las emociones, pregúntate:

- ¿Te suenan familiares estas palabras? ¿Tengo la misma queja sobre mi madre o mi padre?
- ¿Mi madre o mi padre tenían la misma queja del otro?
- ¿Mi abuela o mi abuelo lucharon de manera similar?
- ¿Existe un paralelo entre dos o tres generaciones?
- ¿Mi experiencia con mi pareja refleja cómo me sentía cuando era niño con mis padres?



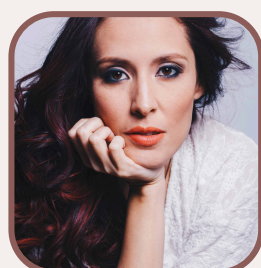
Los conflictos en las relaciones a menudo tienen raíces profundas en experiencias pasadas. A través de la apertura a un proceso de sanación profundo, las personas pueden descubrir que sus problemas no son causados directamente por el otro, sino que se remontan a heridas familiares no resueltas.

Al reconocer esto, se liberan de la culpa y comienzan a redescubrir la conexión y el amor. A través de la comprensión y la sanación de sus historias familiares, encuentran una nueva fuerza en su relación. Logran ir a más amor.

Si deseas profundizar aún más en el tema te invito a escuchar el Episodio 02 de mi Podcast **“Sanando Lo Tóxico del Amor”**:

*“Trauma intergeneracional y su impacto en tu vida de pareja”*,  
**[¡da click aquí y escúchalo!](#)**

## **RESERVÁ TU CITA AQUÍ**



**Sesión individual**

50 minutos

**Sesión en pareja**

1 hora 15 minutos



EXPLORANDO  
TU LINAJE

# WORKBOOK

Muchísimas gracias por confiar en el aporte de mi **trabajo** a tus procesos de sanación y crecimiento, si este contenido te ha gustado comparte tu experiencia y etiqueta mi cuenta de Instagram ([@anasalgado\\_us](https://www.instagram.com/anasalgado_us)), y si tienes dudas o inquietudes también compártelas, ¡con gusto te responderé!



[@anasalgado\\_us](https://www.instagram.com/anasalgado_us)



[@anasalgado\\_us](https://www.youtube.com/anasalgado_us)



[@terapiadeparejas](https://www.facebook.com/terapiadeparejas)