

CÓMO HACERLO (PRÁCTICA)



WWW.ROBERTOJIMENEZNAVAS.COM
[@roberto_jimenez_psicosomatica](https://www.instagram.com/roberto_jimenez_psicosomatica)

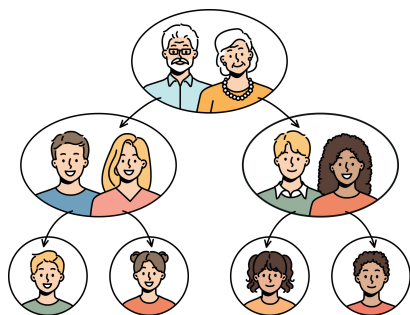
PASO A PASO PARA CONSTRUIR TU ÁRBOL GENEALÓGICO

1 Reúne información familiar



- ✓ Nombre completo de cada persona.
- ✓ Fecha y lugar de nacimiento.
- ✓ Fecha y causa de muerte (si aplica).
- ✓ Enfermedades o accidentes importantes.
- ✓ Trabajos y oficios.
- ✓ Matrimonios, divorcios, separaciones.
- ✓ Migraciones y cambios de residencia.
- ✓ Sucesos impactantes o traumáticos en la familia.

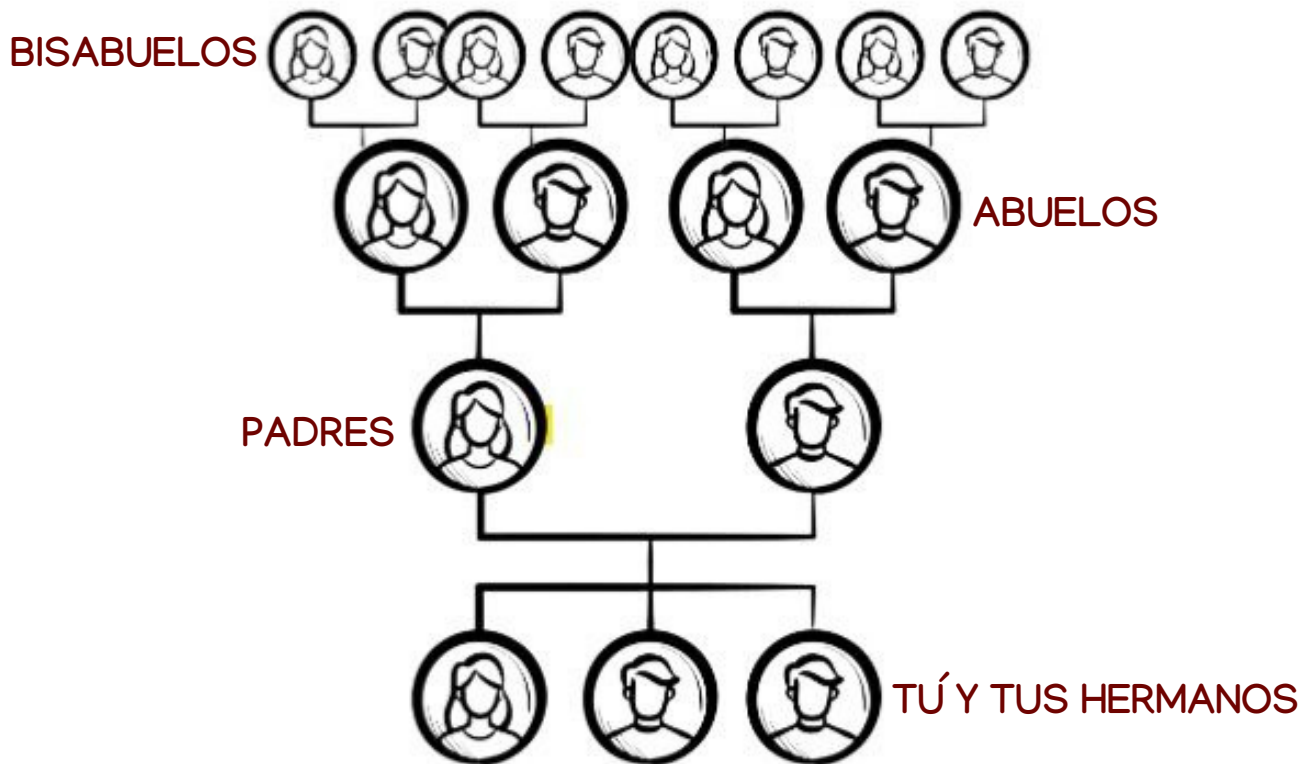
2 Dibuja tu árbol - Ubicación:



1. Hombres a la derecha, mujeres a la izquierda.
2. Arriba del todo: **Bisabuelos**.
3. Debajo: **Abuelos**.
4. Luego: **Padres**.
5. En el centro: **Tú y tus hermanos**.
6. Abajo: **Tus hijos** (si los hay).

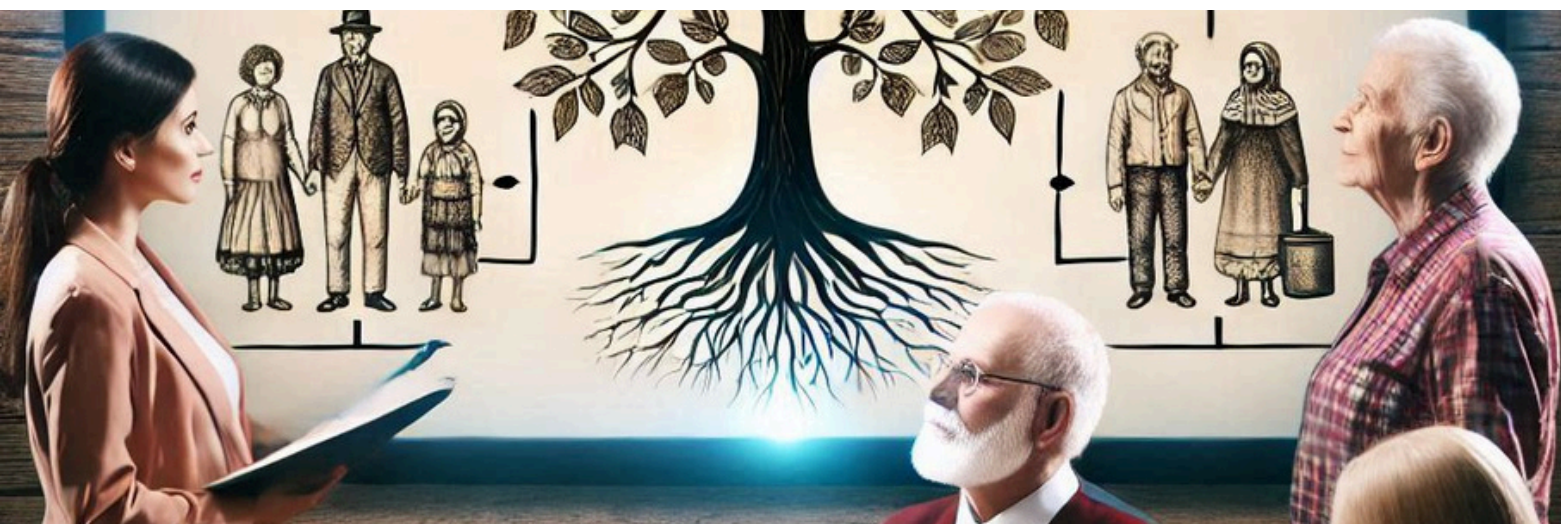
- Incluye tíos, primos y sobrinos si su historia ha tenido un impacto en tu vida o de forma importante en la de algún ancestro por su historia o relación.
- Dibuja conexiones: Marca con colores las repeticiones o situaciones significativas.

Ejemplo de estructura:



3 Observa conexiones y patrones

- ✓ ¿Se repiten nombres en varias generaciones?
- ✓ ¿Hay patrones de enfermedades o crisis económicas en la familia?
- ✓ ¿Quiénes fueron excluidos o no mencionados?
- ✓ ¿Existen secretos o situaciones no habladas?



Preguntas para la reflexión y el análisis:

Estas preguntas te ayudarán a profundizar en la interpretación de tu árbol y a conectar más con su significado.

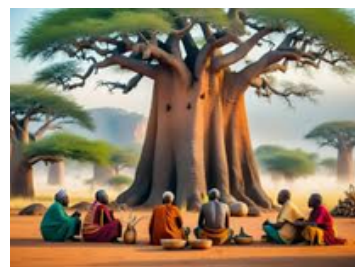


¿QUÉ PATRONES EMOCIONALES O DE CONDUCTA OBSERVAS EN DISTINTAS GENERACIONES?

Ejemplo: Abuelos autoritarios, padres ausentes, hijos con problemas de autoestima).

¿CÓMO HAN INFLUIDO LAS EXPERIENCIAS DE TUS ANCESTROS EN TU PROPIA VIDA?

Ejemplo: Si un ancestro perdió todo en una crisis económica, ¿tienes miedo a invertir o arriesgarte?.



¿QUÉ HISTORIAS FAMILIARES TE CONTARON DESDE NIÑO Y CÓMO TE IMPACTARON?

Ejemplo: "En nuestra familia siempre hemos trabajado duro, no hay espacio para el descanso", lo que puede generar culpa al relajarse.

¿SIENTES QUE HAY ALGÚN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE FUE OLVIDADO O EXCLUIDO?

Ejemplo: Un hijo fuera del matrimonio, una tía que se fue y nunca regresó.



¿QUÉ EVENTOS HISTÓRICOS PUDIERON HABER INFLUIDO EN LAS DECISIONES FAMILIARES?

Ejemplo: Un abuelo que fue a la guerra y nunca volvió, crisis económicas que obligaron a emigrar, herencias disputadas, ruinas económicas, traiciones familiares.