

RECURSO CLÍNICO · GUÍA DE USO

El escudo familiar

Qué patrones traes de casa, y cuáles sigues llevando puestos

La idea

Un escudo de armas se hereda sin haberlo elegido, se divide en cuarteles y cada cuartel cuenta de dónde vienes. Con las familias pasa lo mismo: traes reglas sobre cómo se quiere, cómo se discute, qué se hace con el cuerpo y qué no se nombra.

Este recurso te ayuda a dibujar el tuyo. No para saber de quién es la culpa, sino para **ver qué llevas puesto y poder decidir sobre ello**.

El recurso interactivo

Esta guía explica cómo se rellena. El escudo, el mapa de generaciones y la lectura por cuarteles están en la web, y son gratuitos y sin registro.

clinicaperezvieco.com/recursos/escudo-familiar/

Toca el enlace o escríbelo en el navegador.

Repetir no es la única forma de estar atado

Esto es lo que más sorprende del trabajo, y conviene que lo tengas claro antes de empezar. Mucha gente dice «yo no me parezco nada a mis padres» y tiene razón en los hechos. Pero hacer exactamente lo contrario tampoco es libertad: sigue siendo la familia la que decide, en negativo.

Posición	Cómo se ve	Qué significa
Repetición	En tu casa no se hablaba de lo que dolía, y tú tampoco hablas.	El patrón pasó entero, muchas veces sin haberlo decidido.
Inversión	En tu casa no se hablaba, y tú lo cuentas todo, siempre.	Parece lo opuesto, pero la referencia sigue siendo la misma.
Elección	A veces hablas y a veces no, según con quién y según qué.	Aquí el criterio ya no es la familia: eres tú y la situación.

Por eso hay una pregunta al final de cada cuartel que no mide qué haces, sino si te sale solo o lo eliges. Es el dato que más informa de todo el recurso. Cuando algo se elige, cambia según la situación y la persona. Cuando es una reacción, sale igual siempre.

Cómo se rellena

Hay cuatro cuarteles y cada uno tiene cuatro frases. En cada frase valoras **dos cosas**: cómo era en la familia donde creciste, y cómo es en ti ahora. La diferencia entre ambas es lo que revela el patrón.

Cuartel	Qué mira
I · El afecto	Cómo se demostraba el cariño, si se decía en voz alta o se daba por supuesto, y qué se hacía cuando alguien lo pasaba mal.
II · El conflicto	Qué pasaba cuando había desacuerdo: si se levantaba la voz, si alguien se iba, si se dejaba de hablar días, o si no se discutía nunca.
III · El cuerpo	Si se hablaba del cuerpo, cómo se llevaban el pudor y la desnudez, y si la sexualidad existía como tema.
IV · Los secretos	Lo que todo el mundo sabía y nadie decía. Los temas que hacían que la conversación cambiara de rumbo.

No hace falta hacerlo de una sentada

Puedes rellenar un cuartel y volver otro día: se guarda solo en tu dispositivo. De hecho suele salir mejor así, porque cada cuartel remueve cosas distintas y conviene darles tiempo.

El lema

Todo blasón lleva una frase debajo. En las familias también la hay: algo que se repetía y que, treinta años después, sigue funcionando como norma aunque ya nadie la diga. «*Aquí no se llora.*» «*Los trapos sucios se lavan en casa.*» «*Tú siempre has sido el fuerte.*»

Hay nueve ejemplos pulsables por si no te sale ninguna, pero merece la pena buscar la tuya. Casi siempre aparece si te das un rato.

Qué te devuelve

- **Tu escudo dibujado**, con los cuatro cuarteles. La intensidad del color indica cuánto repites; los puntos, cuánto eliges.
- **Una lectura por cuartel**: patrón dominante, cuántas frases repites, matices o inviertes, y qué significa.
- **Una gráfica** con el reparto de los cuatro.
- **El lema**, debajo del escudo.

El mapa de tres generaciones

Es una versión sencilla del genograma, que es el instrumento estándar de evaluación familiar. Vas añadiendo a las personas que importan, una palabra que las defina y cómo era tu relación con cada una. El mapa se dibuja debajo.

Campo	Qué anotar
Quién	Nombre o parentesco. «Mi abuela Carmen», «mi tío el de Madrid».
Generación	Abuelos, padres y tíos, o tu generación.
Una palabra	La que te venga primero. «Callada», «exigente», «la que sostenía».
Relación	Cercana, distante, tensa, rota, o no llegaste a conocerla.

Un detalle que suele decir mucho

Fíjate en **qué generación te ha costado más rellenar**. Cuando de los abuelos apenas hay datos o palabras, casi siempre hay algo que no se transmitió a propósito. Las ausencias y los cortes de relación dejan huella, a veces más que las presencias.

El mapa marca las relaciones rotas con línea discontinua. Eso también forma parte del escudo.

Mi espacio: cómo enviármelo

Debajo del mapa hay un bloque llamado **Mi espacio**. Ahí se resume tu trabajo y desde ahí me lo envías. La primera vez guarda mi contacto: se queda en tu dispositivo.

Botón	Qué hace
Guardar contacto	Tu nombre, mi WhatsApp y mi correo. Solo una vez.
Ver antes de enviar	Muestra el texto exacto que se va a mandar.
Enviar por WhatsApp	Abre WhatsApp con el informe escrito. Tú le das a enviar.
Enviar por correo	Igual, con tu aplicación de correo.
Imprimir o guardar en PDF	Por si prefieres traerlo en papel a la sesión.

Qué hacer con el resultado

Tener el escudo dibujado no cambia nada por sí solo. Lo que cambia las cosas es lo que viene después, y conviene hacerlo en este orden.

Paso	Detalle
1 · Nombrar sin juzgar	Identificar un patrón no es acusar a nadie. Tus padres también heredaron el suyo y trabajaron con lo que tenían.
2 · Elegir uno solo	Los cuatro cuarteles a la vez no se pueden. Coge el que más te esté costando ahora y trabaja solo ese unas semanas.
3 · Probar en pequeño	Un ensayo concreto, en una situación concreta. No «voy a comunicarme mejor», sino «esta semana, cuando me moleste algo, lo digo el mismo día».

Dos cosas que quiero decirte

Salir con mucha «repetición» no es malo

Hay patrones familiares que funcionan bien y conviene conservar: familias donde se pedía ayuda sin vergüenza, donde el conflicto se resolvía hablando, donde el cuerpo se trataba con naturalidad. Lo que importa no es la etiqueta, sino si el patrón te sirve hoy.

Esto no va de repartir culpas hacia atrás

Si el recurso acaba en ese sitio, se ha usado mal. Ahora bien, entender tampoco obliga a justificar: hubo cosas que estuvieron mal y nombrarlas también forma parte del trabajo. Eso lo vemos en sesión.

Si esto remueve más de la cuenta

Puede pasar, y no significa que lo estés haciendo mal. Si al rellenarlo aparecen recuerdos difíciles, malestar intenso o situaciones que nunca has hablado con nadie, **para y dímelo**. Sobre todo si hubo maltrato, abuso o pérdidas sin elaborar: eso no se trabaja en solitario con una herramienta.

601 082 966 · Mi número de consulta, de lunes a jueves de 9:00 a 21:00.

024 · Si aparecen ideas de hacerte daño. Gratuita, confidencial, veinticuatro horas.

112 · Si hay riesgo inmediato.

En qué se apoya

- **Teoría de los sistemas familiares de Bowen.** Describe la transmisión multigeneracional y la diferenciación: mantener criterio propio dentro de las relaciones sin fusionarse ni cortar. La distinción entre repetir, invertir y elegir viene de aquí.
- **Genogramas de McGoldrick, Gerson y Petry.** Establecen la notación y el uso clínico del genograma, hoy estándar en terapia familiar.
- **Lealtades invisibles de Boszormenyi-Nagy.** Las familias transmiten obligaciones implícitas entre generaciones, que siguen operando aunque nadie las haya formulado en voz alta.
- **Investigación sobre transmisión del apego.** Los metaanálisis muestran correspondencia significativa entre el apego de los progenitores y el de los hijos, aunque parte del efecto queda sin explicar. Hay transmisión, no determinismo.

Aviso

El escudo no es un instrumento validado ni una prueba psicométrica: es una herramienta de reflexión estructurada. Las categorías de repetición, inversión y elección son orientativas y proceden de tus propias respuestas, no de una medición objetiva. El genograma tiene respaldo como instrumento de evaluación y de vinculación terapéutica, no como tratamiento en sí mismo. Nada de esto sustituye a una valoración clínica.

Sergio Pérez Serer · Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 · Sexólogo clínico

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28, 46022 Valencia

601 082 966 · info@sexologosvalencia.es · Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

El recurso completo está en clinicaperezvieco.com/recursos/escudo-familiar/

Edición de septiembre de 2026