



Plantilla para descubrir qué patrones familiares siguen influyendo en tu vida actual

Muchas veces pensamos que nuestras reacciones, decisiones o formas de relacionarnos nacen únicamente de lo que vivimos hoy.

Pero parte de lo que hacemos también puede estar conectado con **lo que aprendimos, vimos, escuchamos o normalizamos dentro de nuestra familia.**

No se trata de culpar a nadie.

Se trata de mirar tu historia con más conciencia para identificar qué dinámicas quizá sigues repitiendo sin darte cuenta y cuáles quieres empezar a transformar. 🌱

Usa esta plantilla con calma y sin buscar respuestas perfectas.

1. Observa qué se repetía en tu familia

Piensa en tu infancia y adolescencia.

Marca lo que recuerdes que aparecía con frecuencia:

- Dificultad para expresar emociones
- Conflictos constantes
- Evitar hablar de los problemas
- Miedo al abandono
- Exceso de control
- Personas que daban demasiado por los demás
- Dificultad para poner límites
- Problemas relacionados con el dinero
- Miedo a equivocarse
- Necesidad de agradar
- Relaciones inestables
- Autoexigencia
- Culpa al priorizarse
- Silencios o temas de los que “no se hablaba”

👉 Lo que más se repetía era:

2. Identifica las frases que escuchabas

¿Qué mensajes eran frecuentes en tu entorno?

Por ejemplo:

“Hay que aguantar.”

“La familia es primero.”

“No confíes demasiado.”

“El dinero cuesta mucho.”

“No llores.”

“Tienes que ser fuerte.”

“Primero los demás.”

“Eso no se habla.”

Escribe las frases que más recuerdes:

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora pregúntate:

¿Alguna de estas frases sigue influyendo en cómo vivo hoy?

3. Mira cómo se manejaban las emociones ❤️

Cuando alguien sentía tristeza, miedo, rabia o frustración...

- Se hablaba del tema
- Se evitaba
- Se minimizaba
- Se gritaba
- Se guardaba silencio
- Había que “ser fuerte”
- Cada persona lo manejaba sola

👉 Yo aprendí que sentir emociones significaba:

4. Observa cómo se vivían las relaciones 🧑🧑

Piensa en las relaciones importantes que viste crecer.

¿Qué aprendiste sobre el amor?

- Amar es sacrificarse
- Amar es cuidar siempre al otro
- Los conflictos son peligrosos
- Hay que aguantar para no perder una relación
- Mostrar necesidad es debilidad
- Debo ganarme el amor
- Tengo que evitar decepcionar a los demás
- Es difícil confiar

👉 Hoy noto que esto aparece en mis relaciones cuando:

5. Explora los límites familiares 🚧

Pregúntate:

¿Era fácil decir “no” en mi familia?

¿Se respetaban las decisiones individuales?

¿Había culpa cuando alguien se priorizaba?

¿Se esperaba que todos cuidaran emocionalmente de todos?

👉 Actualmente me cuesta poner límites cuando:

6. Revisa tu relación con el dinero 💰

¿Qué aprendiste viendo a tu familia?

- El dinero genera conflictos
- Hay que trabajar demasiado para merecerlo
- Es peligroso gastar
- Hay que guardar por miedo al futuro
- Tener más puede generar culpa
- Recibir es más difícil que dar
- Nunca hay suficiente

👉 La creencia sobre el dinero que más reconozco en mí es:

7. Detecta qué sigues repitiendo hoy 🔍

Completa:

En mi familia era común:

Hoy yo hago algo parecido cuando:

Esto afecta principalmente mis:

- ☐ Relaciones
- ☐ Límites
- ☐ Emociones
- ☐ Dinero
- ☐ Decisiones
- ☐ Autoestima
- ☐ Trabajo
- ☐ Forma de cuidarme

8. Diferencia lo aprendido de lo elegido 🌱

Pregúntate:

¿Esto realmente representa cómo quiero vivir hoy o simplemente es algo que aprendí?

¿Qué patrón quiero dejar de repetir?

¿Qué forma diferente quiero empezar a construir?

9. Crea una nueva respuesta ✨

Completa esta frase:

“En mi familia aprendí que _____, pero hoy quiero permitirme _____.”

Ejemplos:

“Aprendí que poner límites era egoísta, pero hoy quiero permitirme cuidar mis necesidades.”

“Aprendí que debía resolver todo sola, pero hoy quiero permitirme pedir ayuda.”

“Aprendí que había que aguantar, pero hoy quiero permitirme elegir relaciones más saludables.”

Tu reflexión final

Tu historia familiar puede explicar muchas cosas, pero no tiene que definir todas tus decisiones futuras.

Comprender de dónde viene una forma de reaccionar puede ayudarte a mirarte con más claridad.

No necesitas rechazar tu historia para hacer algo diferente.

Puedes reconocer lo que recibiste, valorar lo que sí quieres conservar y empezar a cuestionar aquello que hoy ya no te ayuda.

La pregunta final es:

¿Qué quiero seguir llevando conmigo y qué estoy lista/o para empezar a hacer diferente? 