

Plantilla para identificar los patrones que repites en tus relaciones

A veces cambian las personas, cambian las circunstancias y cambian los años... pero la sensación final parece la misma.

Tal vez vuelves a sentir que das más de lo que recibes.

Que terminas con personas emocionalmente poco disponibles.

Que te cuesta poner límites.

Que callas para evitar conflictos.

Que necesitas mucha seguridad para sentirte tranquila/o.

O que, sin querer, acabas reaccionando de formas que después no entiendes.

Cuando algo se repite varias veces, puede ser útil dejar de mirar solo a la otra persona y empezar a observar **qué dinámica se activa en ti, qué sientes, qué temes y cómo respondes.** 

Esta plantilla no busca que te culpes. Busca ayudarte a reconocer tus patrones con más claridad.

1. Mira tus últimas relaciones

Piensa en dos o tres relaciones importantes.

No tienen que ser únicamente de pareja. También pueden ser vínculos familiares o afectivos.

Relación 1:

¿Qué fue lo más difícil?

Relación 2:

¿Qué fue lo más difícil?

Relación 3:

¿Qué fue lo más difícil?

Ahora pregúntate:

¿Qué situación aparece en más de una relación?

2. Identifica lo que suele repetirse

Marca lo que reconoces:

- Elijo personas emocionalmente poco disponibles
- Doy mucho más de lo que recibo
- Me cuesta decir que no
- Tengo miedo de que me abandonen
- Evito conversaciones difíciles
- Necesito mucha validación
- Intento “salvar” o cambiar a la otra persona
- Aguanto demasiado antes de poner un límite
- Me alejo cuando alguien se acerca demasiado
- Me cuesta expresar lo que necesito
- Siento que debo ganarme el amor
- Termino sintiéndome poco valorada/o

👉 Lo que más se repite en mis relaciones es:

3. Observa qué te activa emocionalmente

¿Qué situaciones suelen afectarte más?

- Que alguien tarde en responder
- Sentir distancia
- Recibir una crítica
- Una discusión
- Que alguien no cumpla mis expectativas
- Sentir rechazo
- No saber qué piensa la otra persona
- Que alguien quiera ponerme un límite
- Sentir que no tengo el control
- Percibir que pueden abandonarme

👉 Mi principal detonante es:

4. Identifica tu reacción automática

Cuando ese detonante aparece, ¿qué haces?

- Pregunto constantemente si todo está bien
- Me enfado
- Me cierro

- Me alejo antes de que me hagan daño
- Intento agradar más
- Cedo aunque no quiera
- Sobrepienso todo
- Busco controlar la situación
- Me culpo
- Finjo que no me importa

👉 Cuando siento miedo o inseguridad, normalmente yo:

5. Busca la emoción que hay debajo ❤️

Debajo de una reacción puede haber algo más profundo.

¿Qué aparece?

- 😞 Miedo
- 💔 Rechazo
- 😞 Tristeza
- 😡 Rabia
- 🤦 Vergüenza
- 👤 Necesidad de aprobación
- 🏠 Inseguridad
- 😰 Ansiedad

La emoción que más reconozco es:

6. Pregúntate qué estás intentando proteger 🛡️

Completa:

Cuando reacciono así, probablemente estoy intentando evitar sentir:

Y estoy intentando conseguir:

- Seguridad
- Amor
- Control
- Aprobación
- Tranquilidad
- Cercanía
- Sentirme elegida/o
- Evitar el abandono

7. Mira tu historia familiar

Pregúntate:

¿Cómo se demostraba amor en mi familia?

¿Era fácil hablar de emociones?

¿Qué ocurría cuando había conflictos?

¿Vi relaciones parecidas a las que hoy tengo?

No se trata de culpar a tu familia, sino de observar qué aprendiste sobre el amor, el conflicto, la cercanía y los límites.

8. Detecta la creencia detrás

Completa:

En mis relaciones, una parte de mí parece creer que...

“Si pongo límites, _____.”

“Si muestro lo que necesito, _____.”

“Para que me quieran tengo que _____.”

“Si alguien se distancia, significa _____.”

9. Define tu patrón en una frase

Completa:

“Cuando siento _____, suelo _____ porque temo _____.”

Esa frase puede ayudarte a ver con claridad la dinámica que se activa.

10. Elige una respuesta diferente

Pregúntate:

¿Qué podría hacer diferente la próxima vez que aparezca este patrón?

- ✨ Pedir lo que necesito con claridad
- ✨ Esperar antes de reaccionar
- ✨ Poner un límite
- ✨ No asumir automáticamente rechazo
- ✨ Observar mi emoción antes de actuar
- ✨ No abandonar mis necesidades por miedo a perder a alguien

Mi nueva respuesta será:

Reflexión final

Reconocer un patrón no significa que desaparecerá de inmediato.

Pero cada vez que puedes identificar **qué lo activa, qué emoción aparece y cómo sueles responder**, tienes más posibilidades de elegir algo diferente.

No se trata únicamente de encontrar “a la persona correcta”.

También se trata de observar **desde qué lugar estás entrando tú en tus relaciones**.

La pregunta que puedes llevarte hoy es:

¿Estoy relacionándome desde lo que quiero construir hoy o desde lo que aprendí que necesitaba hacer para sentirme querida/o y segura/o? 