



Plantilla para identificar cargas familiares que podrías estar sosteniendo hoy

A veces llevamos responsabilidades, miedos, culpas o formas de vivir que sentimos como completamente nuestras... pero que también pueden estar relacionadas con lo que aprendimos dentro de nuestra historia familiar.

Tal vez te sientes responsable del bienestar de todos.

Tal vez te cuesta elegir algo diferente a lo que tu familia espera.

Tal vez sientes culpa cuando te va bien.

Tal vez cargas con problemas ajenos como si fueran tuyos.

O quizá tienes la sensación de que siempre debes ser “la fuerte”, “la que resuelve” o “la que no puede fallar”.

Esta plantilla no busca señalar culpables. Busca ayudarte a observar con más claridad **qué cargas podrías estar sosteniendo hoy y cuáles quizá ya no te corresponden.** 🌱

1. Empieza por lo que más pesa 🪨

Completa esta frase:

“Últimamente siento que estoy cargando con...”

Ahora pregúntate:

¿Esto realmente me corresponde a mí por completo?

2. Identifica el rol que aprendiste a ocupar 🧩

Marca lo que más se parece a ti:

- La persona que resuelve todo
- La que mantiene unida a la familia
- La que evita conflictos
- La que cuida de todos
- La que tiene que ser fuerte

- La que no puede equivocarse
- La que debe complacer
- La que ayuda económicamente
- La que escucha los problemas de todos
- La que siente que no puede fallar

👉 **El rol que más reconozco en mí es:**

3. Observa qué te pasa cuando intentas salir de ese rol ⚡

Cuando piensas en dejar de resolver, cuidar, complacer o cargar con algo, ¿qué aparece?

- Culpa
- Miedo
- Ansiedad
- Sensación de egoísmo
- Miedo al rechazo
- Miedo a decepcionar
- Sensación de abandono
- Preocupación por lo que otros pensarán

👉 **Lo que más siento es:**

4. Detecta responsabilidades que quizá no son tuyas 👤

Marca las que reconoces:

- Siento que debo solucionar los problemas de mis padres
- Me hago responsable de cómo se sienten los demás
- Intento evitar que mi familia tenga conflictos
- Me cuesta tomar decisiones que no aprueben
- Siento culpa si no ayudo
- Me cuesta decir “esto no me corresponde”
- Cargo con preocupaciones económicas ajenas
- Siento que debo sostener emocionalmente a todos
- Me preocupo demasiado por no decepcionar

👉 **La responsabilidad que más me cuesta soltar es:**

5. Explora las frases familiares que pudieron influirte 💭

Piensa en mensajes que escuchabas directa o indirectamente.

Por ejemplo:

“La familia siempre está primero.”

“Tú eres la fuerte.”

“No puedes dejarnos solos.”

“Hay que ayudar siempre.”

“No seas egoísta.”

“Después de todo lo que hemos hecho por ti...”

“Tienes que dar el ejemplo.”

👉 **Las frases que más recuerdo son:**

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora pregúntate:

¿Sigo tomando decisiones desde alguna de estas ideas?

6. Mira cómo esta carga afecta tu vida actual 🔍

Pregúntate:

Por sostener esta carga, estoy dejando de:

- Descansar
- Priorizarme
- Poner límites
- Tomar decisiones propias
- Disfrutar
- Avanzar profesionalmente
- Cuidar mi salud emocional
- Tener tiempo para mí
- Pedir ayuda
- Elegir lo que realmente quiero

👉 **Lo que más estoy sacrificando es:**

7. Diferencia acompañar de cargar ⚖️

Pregúntate:

¿Estoy acompañando a esta persona o estoy intentando vivir su problema por ella?

¿Estoy ayudando porque quiero o porque siento que no tengo opción?

¿Qué pasaría si dejara de resolverlo todo?

8. Observa dónde aparece en tu cuerpo 📍

Cuando piensas en esa carga, ¿qué notas?

- Tensión en hombros
- Presión en el pecho
- Nudo en el estómago
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Sensación de peso
- Inquietud
- Dificultad para descansar

👉 Mi cuerpo suele avisarme en:

9. Identifica qué carga quieres empezar a devolver simbólicamente 🌱

Completa:

“He estado cargando con _____.”

“Entiendo que aprendí a hacerlo porque _____.”

“Hoy puedo reconocer que no necesito responsabilizarme de _____.”

“Quiero empezar a permitirme _____.”

10. Elige un límite pequeño 🚧

No necesitas cambiar todas tus dinámicas familiares de un día para otro.

Empieza por algo concreto:

✨ No responder inmediatamente a todo.

✨ Decir “déjame pensarlo”.

✨ No resolver un problema que otra persona puede resolver.

✨ Dejar de justificar cada decisión.

✨ Pedir ayuda.

✨ Reservar tiempo para ti.

👉 El límite que quiero practicar esta semana es:

11. Hazte estas 5 preguntas antes de cargar con algo

Cuando alguien llegue con un problema, pregúntate:

1. ¿Esto realmente me corresponde?
2. ¿Me han pedido ayuda o la estoy asumiendo automáticamente?
3. ¿Esta persona puede hacerse responsable de una parte?
4. ¿Estoy ayudando desde el amor o desde la culpa?
5. ¿Qué necesitaría hacer para cuidar también de mí?

Recordatorio final

Reconocer una carga familiar no significa dejar de amar, ayudar o estar presente.

Significa empezar a diferenciar entre **acompañar a alguien y responsabilizarte de su vida**.

Puedes querer profundamente a tu familia sin resolverlo todo.

Puedes estar disponible sin estar disponible siempre.

Puedes ayudar sin abandonarte.

Y puedes tomar decisiones diferentes sin que eso signifique rechazar tu historia.

La pregunta que puedes llevarte hoy es:

¿Qué estoy sosteniendo por amor... y qué estoy sosteniendo por miedo, culpa o costumbre?

A veces, empezar a responder esa pregunta ya abre espacio para vivir con un poco más de ligereza. 