



Plantilla para analizar qué ocurre antes de que vuelvas a repetir un patrón

Muchas veces sentimos que repetimos un patrón “sin darnos cuenta”.

Pero casi siempre hay una secuencia previa.

Algo ocurre.

Tu cuerpo reacciona.

Aparece una emoción.

Tu mente interpreta lo que está pasando.

Y después llega esa respuesta conocida que quizá ya habías prometido cambiar.

Puede ser volver a una relación que sabes que no te hace bien, ceder cuando querías poner un límite, discutir, aislarte, intentar controlar, sobrepensar, evitar una decisión o volver a actuar desde el miedo.

Esta plantilla te ayudará a mirar **qué pasa justo antes de que el patrón se repita**, para que puedas empezar a reconocerlo cada vez un poco antes. 🌱

1. Elige un patrón concreto 🔍

Piensa en algo que se repite en tu vida.

Puede estar relacionado con:

- Relaciones
- Límites
- Familia
- Dinero
- Trabajo
- Autoexigencia
- Miedo
- Decisiones
- Forma de reaccionar

👉 El patrón que quiero observar es:

2. Recuerda la última vez que ocurrió 🧠

No pienses todavía en toda tu historia.

Concéntrate en el episodio más reciente.

¿Qué pasó exactamente?

¿Dónde estabas?

¿Con quién?

¿Qué ocurrió justo antes de que reaccionaras como siempre?

3. Identifica el detonante ⚡

¿Qué fue lo que activó algo en ti?

- Una crítica
- Sentirme ignorada/o
- Una discusión
- Percibir distancia
- Sentir rechazo
- Tener que decidir algo
- Perder sensación de control
- Pensar que podía decepcionar a alguien
- Un cambio inesperado
- Sentir incertidumbre

👉 **Mi detonante fue:**

4. Observa la primera señal en tu cuerpo ❤️

Antes de repetir el patrón, ¿qué notaste físicamente?

- Presión en el pecho
- Nudo en el estómago
- Mandíbula apretada
- Respiración rápida
- Tensión en hombros
- Palpitaciones
- Inquietud

- Rigidez
- Sensación de vacío
- Ganas de huir

👉 **La primera señal corporal fue:**

5. Detecta el pensamiento automático

¿Qué te dijiste en ese momento?

Puede ser algo como:

“Ya sabía que esto iba a pasar.”

“No puedo confiar.”

“Tengo que resolverlo.”

“Seguro hice algo mal.”

“Me van a dejar.”

“No puedo decir que no.”

“Tengo que hacerlo perfecto.”

“No tengo otra opción.”

👉 **Mi pensamiento automático fue:**

6. Ponle nombre a la emoción

¿Qué emoción apareció primero?

- Miedo
- Rabia
- Tristeza
- Ansiedad
- Culpa
- Vergüenza
- Inseguridad
- Rechazo
- Impotencia
- Soledad

👉 **La emoción principal fue:**

7. Identifica el impulso que apareció

Antes de actuar, ¿qué sentiste ganas de hacer?

- Contestar inmediatamente
- Alejarme
- Callarme
- Ceder
- Pedir confirmación
- Controlar
- Evitar
- Complacer
- Defenderme
- Resolverlo todo
- Volver a algo conocido

 **Mi impulso automático fue:**

8. Escribe qué hiciste finalmente

Terminé haciendo:

¿Qué sentí inmediatamente después?

¿Y cómo me sentí unas horas o días después?

Esta diferencia puede ayudarte a ver si el patrón te ofrece alivio inmediato, pero después te lleva a un resultado que ya no quieres.

9. Detecta qué intentaba proteger tu reacción

Pregúntate:

Si no hubiera reaccionado así, ¿qué temía que ocurriera?

Tal vez intentabas evitar:

- Rechazo

- Abandono
- Conflicto
- Incertidumbre
- Sentirte vulnerable
- Equivocarte
- Decepcionar
- Perder el control

👉 **Mi reacción intentaba protegerme de:**

10. Busca si esto te resulta familiar

Pregúntate:

¿Cuándo he sentido algo parecido antes?

¿Este patrón aparece con diferentes personas o situaciones?

¿Reconozco algo parecido en mi historia familiar?

No necesitas encontrar una explicación definitiva.

Solo observa si tu presente está activando una sensación conocida.

11. Construye tu secuencia del patrón

Completa:

Sucede:

Mi cuerpo responde con:

Pienso:

Siento:

Tengo ganas de:

Finalmente hago:

Y termino sintiéndome:

Este es tu mapa.

12. Encuentra el momento donde puedes intervenir 🌱

Ahora mira la secuencia anterior.

¿En qué punto podrías introducir una pequeña pausa?

Tal vez cuando:

- ✨ Aparece la tensión corporal.
- ✨ Empiezas a sobrepensar.
- ✨ Sientes urgencia por responder.
- ✨ Quieres complacer automáticamente.
- ✨ Te dan ganas de huir.
- ✨ Empiezas a imaginar lo peor.

👉 **Mi señal para hacer una pausa será:**

13. Diseña una nueva respuesta 🌱

Pregúntate:

¿Qué podría hacer diferente durante cinco minutos antes de actuar?

- Respirar y observar mi cuerpo
- No responder inmediatamente
- Escribir lo que estoy sintiendo
- Pedir tiempo
- Preguntar en vez de asumir
- Recordar mi límite
- Hablar cuando esté más regulada/o

- Preguntarme qué necesito

👉 La próxima vez quiero intentar:

14. Crea tu frase de interrupción ✨

Elige una frase para repetirte cuando reconozcas el patrón:

“Esto me resulta conocido, pero no tengo que reaccionar igual.”

“Puedo sentir esto sin decidir inmediatamente.”

“Antes de hacer lo de siempre, voy a darme un momento.”

“Que sienta urgencia no significa que tenga que actuar ya.”

Mi frase será:

Recordatorio final 💖

Cambiar un patrón no suele empezar cuando consigues no repetirlo nunca más.

Empieza cuando puedes reconocerlo.

Primero quizá lo notes después.

Después, mientras está ocurriendo.

Y poco a poco, empezarás a reconocer esas pequeñas señales que aparecen **antes**.

Ahí es donde empieza a abrirse una posibilidad nueva.

La próxima vez que sientas que vas a hacer “lo de siempre”, prueba preguntarte:

“¿Qué está pasando dentro de mí justo antes de repetir esto?”

Y después:

“¿Qué pequeña respuesta diferente puedo probar esta vez?”

No necesitas transformar toda tu historia en un día.

A veces, un patrón empieza a cambiar cuando consigues verlo unos segundos antes. 🌱