

# Patrones familiares que se repiten

Escribe ejemplos concretos de tu propia familia en cada recuadro. Es un ejercicio para pensar. Una evaluación clínica requiere otro proceso. Funciona mejor con hechos que recuerdes que con descripciones generales.

## Lo que se repite

Frases, reacciones, silencios o formas de resolver que reconoces en más de una generación.

---

---

---

---

## Cómo aparece hoy en mí

Dónde lo notas en tu vida actual. Un ejemplo de esta semana vale más que una idea general.

---

---

---

---

## Lo que pasó de una generación a otra en mi familia

## Lo que quiero conservar

También se hereda lo que sostiene. Nombra al menos una cosa.

---

---

---

---

## Lo que quiero cortar

Qué harías distinto, en qué situación concreta y a partir de cuándo.

---

---

---

---

Lo que se hereda inclina las probabilidades y deja margen para decidir. Ver el patrón no significa que quienes te criaron lo eligieran, ni que tú vayas a repetirlo. Si al escribir aparece algo que duele o algo que nunca habías contado, no lo trabajes en soledad. Habla con un psicólogo o con una línea de atención de tu país. Si cuando no sigues escribiendo hoy, busca ayuda ahora.

**Terapia online desde \$10 USD**  
Escanea y agenda con un psicólogo

