

Vivir la vida que otros esperaban: cuando tu guion se vuelve ajeno

Tienes trabajo, pareja, casa, decisiones... y a veces te preguntas si todo eso lo elegiste tú o si fue una coreografía que aprendiste. **Hay una diferencia entre seguir un guion heredado y escribir el tuyo.** Reconocerlo es el primer paso.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La coreografía heredada

Cada persona llega a la adultez cargando un guion: carrera esperada, forma de pareja, lugar donde vivir, manera de hablar, decisiones sobre el cuerpo. Ese guion se compone de tres cosas: lo que aprendiste a admirar en tu casa, lo que la cultura te vendió por repetición, y lo que dedujiste que mantendría la aprobación social.

El problema no es haber seguido ese guion —todos seguimos alguno—. El problema es no darse cuenta de que se está siguiendo. Porque entonces cada decisión parece tuya cuando en realidad fue coreografiada por mil manos invisibles, y la insatisfacción no se puede ubicar.

Reconocer sin romper

Reconocer que sigues un guion no es tirar todo a la basura. Es permitirte distinguir entre lo que elegiste y lo que heredaste. Algunas piezas del guion te gustan —las elegiste de verdad—. Otras no. Las primeras merecen quedarse. Las segundas merecen tu atención honesta.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · INGRATITUD

"Si me quejo de lo que tengo, soy ingrato."

Traducción: Agradecer no es renunciar al ajuste. Puedes amar lo que tienes Y querer revisar partes. La falsa gratitud ('debería estar contento con lo que otros no tienen') es una forma de cercenar tu propia voz.

PENSAMIENTO 2 · CULPA

"Si cambio esto, lastimo a alguien —a mi pareja, a mis padres, a mis amigos."

Traducción: Poner un límite o elegir algo distinto no lastima a quien te quiere bien. Quien te quiere por ti te acompañará en la edición. Quien solo te quiere para confirmar el guion que sigue, te está queriendo a un personaje.

PENSAMIENTO 3 · MIEDO AL VACÍO

"Si suelto el guion, ¿qué me queda? Mejor malo conocido."

Traducción: El miedo a soltar es información valiosa: te dice dónde se siente la falta de autoría. Caminar sin guion da vértigo, pero caminar con guion ajeno sosteniendo peso te agota de forma silenciosa y constante.

PENSAMIENTO 4 · FRACASO PÚBLICO

"Si hago algo distinto, todos van a notar que la vida que llevaba era fingida."

Traducción: Los demás están ocupados en sus propios guiones. La mayor parte de las personas no registrarán tu cambio excepto si lo haces explícito. Y los que sí registran suelen respetarlo.

PENSAMIENTO 5 · IDENTIDAD ROTA

"Si ya no soy esta persona, ¿quién soy?"

Traducción: No 'ya no eres' una persona —editas, no borras—. Conservas los aprendizajes del guion pasado y sumas autor de la nueva versión. La continuidad es tuya, no del guion.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"reconocer el guion heredado no es traicionar lo que hiciste. Es empezar a escribir el siguiente acto."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Elige un área específica donde sientas 'no era esto lo que yo quería'. Solo una. Sin tocar el resto.
Día 2	Escribe la versión heredada: cómo llegó a tu vida, quién la promovió, qué evidencia tenías de que era 'lo que tocaba'. 15 minutos.
Día 3	Escribe la versión propia: qué querrías si nadie estuviera mirando. No la versión perfecta: la versión honesta.
Día 4	Busca una persona que vive algo parecido a tu versión propia. No para imitarla: para ver que existe como posibilidad real.
Día 5	Haz un gesto pequeño que se alinee con la versión propia. Solo uno. Concreto, visible para ti, sin audiencia.
Día 6	Escribe un párrafo a ti mism@ en diez años. Cuéntale qué decidiste este mes y por qué. Sé honesto.
Día 7	Mira atrás la semana. No si 'cambiaste la vida', sino si pudiste reconocer un pedazo de guion heredado sin culparte. Eso ya es autoría.

Herramienta: la auditoría del guion (~30 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se envía a ningún servidor. Es entre tú y las decisiones que tomaste.

CINCO PASOS CRONOMETRADOS

- 1 Paso 1 · Mapa de guiones.** Elige cinco áreas de vida (carrera, pareja, familia, amistades, cuerpo, dinero). Escribe cómo llegó cada decisión. Quién la promovió, qué tradición la acompaña, qué aprobación social te dio. 10 minutos.
- 2 Paso 2 · Marcar el guion heredado.** Para cada área, marca con asterisco las decisiones que reconoces ahora como 'no del todo mías'. Sin culpa: solo marcarlas. 5 minutos.
- 3 Paso 3 · Marcar lo elegido.** Con otro color, marca las decisiones que reconoces como tuyas genuinas. Lo que elijas, aunque sea pequeño. 3 minutos.
- 4 Paso 4 · Compara.** Mira tu hoja. ¿Dónde abundan los asteriscos? ¿Dónde lo elegido? Eso te muestra dónde tienes margen para editar y dónde ya tienes autoría. 2 minutos.
- 5 Paso 5 · Una decisión.** Elige una sola área con asterisco. Escribe: '¿qué versión propia querría probar en el próximo mes?'. Una sola frase. No la ejecutes; solo redáctala. 10 minutos.

PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 Sin juicios retroactivos.** No te critiques por haber tomado las decisiones que tomaste. Eras quien eras con lo que sabías. Hoy tienes más información.
- 2 A mano, en papel.** La pantalla invita a reescribir. El papel guarda la primera versión honesta.
- 3 Cero escenas para redes.** Esta auditoría no es para publicar. Es para ti.
- 4 Anclaje.** Tarjeta con la frase-áncla. Para releer cuando la presión social por 'ser alguien' te empuje a olvidar tu versión propia.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"reconocer el guion heredado no es traicionar