



RELACIONES DE PAREJA · MATERIAL PARA EL CLIENTE

Comprender nuestro ciclo de conflicto

Reconocer lo que se repite para encontrar una respuesta diferente.

CLEARWATER
COUNSELING & COACHING

Creado por Tierra Raíz Press
para clientes de
Clearwater Counseling.

A veces una discusión cambia de tema, pero conserva la misma secuencia. Observarla puede ayudarnos a reconocer qué sentimos, cómo respondemos y dónde podemos hacer una pausa.

01

Algo ocurre

Un comentario, una demora o un desacuerdo inicia el momento.

02

Le doy un significado

Pienso: «No le importo», «Me están criticando» u otra interpretación.

03

Mi cuerpo y mis emociones responden

Noto tensión, enojo, miedo, tristeza o ganas de desconectarme.

04

Intento protegerme

Insisto, me justifico, subo la voz, me callo o me alejo.

05

La otra persona responde

Su reacción puede aumentar mi malestar; su experiencia puede ser distinta.

06

El ciclo vuelve a empezar

Cada respuesta alimenta la siguiente. Podemos buscar un punto para cambiarla.

UN EJEMPLO POSIBLE

Una persona pide hablar y, al sentirse ignorada, insiste. La otra se siente presionada y se aleja. La distancia aumenta la insistencia, y la insistencia aumenta la distancia. Es solo un ejemplo: el patrón y los roles pueden cambiar.

Comprender una reacción no justifica insultos, intimidación ni daño. Cada persona es responsable de sus acciones. Si hay miedo, amenazas, control o violencia, este ejercicio conjunto no es adecuado: prioriza tu seguridad y busca apoyo especializado.

PRIMERO, MI PROPIA EXPERIENCIA

Una discusión, paso a paso

Elige un desacuerdo reciente que puedas recordar sin sentirte sobrepasado. Puedes hacerlo a solas, omitir preguntas o detenerte. Describe tu experiencia sin adivinar la de tu pareja.

1. ¿Qué ocurrió justo antes?

Anota lo que viste o escuchaste. Separa el hecho de tu interpretación.

2. ¿Qué significado le di?

¿Qué me dije sobre mí, mi pareja o nuestra relación?

3. ¿Qué sentí y qué noté en mi cuerpo?

Una emoción, una sensación o una señal de desconexión.

4. ¿Qué hice, dije o evité?

Describe una conducta concreta, sin usar etiquetas como «soy imposible».

5. ¿Qué intentaba proteger o pedir?

Tal vez cercanía, respeto, espacio o sentir que me toman en cuenta.

6. ¿Qué ocurrió después de mi respuesta?

Anota lo que observaste. No necesitas conocer la intención de la otra persona.

Puedo entender por qué reaccioné y, a la vez, reconocer el impacto de lo que hice. Si causé daño, comprender el ciclo también implica asumir responsabilidad.

DOS EXPERIENCIAS DEL MISMO MOMENTO

Escucharnos sin completar la historia

Si ambos se sienten seguros y quieren participar, cada persona completa su columna. Después compartan por turnos: escuchar no obliga a estar de acuerdo.

Durante ese momento	Persona A Nombre: _____	Persona B Nombre: _____
Lo que interpreté ¿Qué significado apareció para mí?		
Emoción y cuerpo ¿Qué sentí? ¿Qué señal noté?		
Mi respuesta ¿Qué hice, dije o evité?		
Lo que necesitaba ¿Qué me habría ayudado a expresarlo con respeto?		

PONGAMOS EL PATRÓN EN PALABRAS

«Cuando yo _____, tú respondes _____. Entonces yo _____, y la conversación termina en _____».

Usen acciones observables y revisen juntos si la descripción les representa. No es una forma de repartir culpas ni de igualar responsabilidades.

Lo que entendí al escucharte

«Lo que escucho es... ¿Lo entendí bien?»

Puedo reconocer tu experiencia sin borrar la mía. Podemos nombrar una diferencia sin tener que resolverla en este momento.

UN CAMBIO PEQUEÑO Y CONCRETO

Interrumpir el ciclo y volver a conversar

Practiquen este acuerdo fuera de una discusión. Una pausa puede ayudar a recuperar capacidad de escuchar; no resuelve el problema por sí sola.

01 · RECONOCER

Nombrar una señal temprana

«Estoy empezando a tensarme y me cuesta escucharte». Evita diagnosticar o señalar el estado de tu pareja.

02 · PAUSAR

Pedir espacio con claridad

«Quiero hablar de esto. Necesito una pausa. ¿Podemos retomarlo a las ____?». Acuerden cuándo revisar si están listos.

03 · CUIDARME

Usar la pausa para recuperarme

Camina si puedes, escucha música suave o mira tu entorno. Evita seguir la discusión por mensajes o preparar nuevos reproches.

04 · RETOMAR

Hablar de una cosa a la vez

Describe el hecho, tu emoción y una petición concreta. Escuchen por turnos. Si aún no pueden, acuerden otro momento o busquen apoyo.

UNA FRASE PARA REPARAR

«Lo que dije fue hiriente. Me hago responsable. Quisiera intentarlo de nuevo: cuando ocurrió ____, sentí _____. ¿Podemos _____?».

Nuestra señal para pedir una pausa y cómo retomaremos

Acordemos una frase, un momento para volver y qué hacer si necesitamos más tiempo.

Una respuesta diferente que quiero practicar

¿Qué acción depende de mí? ¿Cómo sabré que la intenté?

Una pausa no autoriza perseguir, bloquear la salida, amenazar ni imponer contacto. Si temes la reacción de tu pareja, busca apoyo individual especializado en lugar de intentar este acuerdo. Este material es educativo y no reemplaza atención profesional.

Lecturas de apoyo: The Gottman Institute, "How to Practice Self-Soothing" y "Reconnecting with Your Partner After 10 Difficult Situations".
gottman.com/blog/how-to-practice-self-soothing/ · info.gottman.com/blog/reconnecting-with-your-partner-after-10-difficult-situations

Si quieres ir más profundo

Nuestros cuadernos acompañan a parejas paso a paso, en inglés y en español.

tierraraizpress.com

Este material es educativo y no sustituye la terapia. **Si estás en crisis, llama o escribe al 988** (EE. UU.; opción en español) o acude a emergencias.