



GUÍA DE 10 MINUTOS

El Mapa de su Ciclo

*Para entender por qué siempre terminan
en la misma pelea — y qué la mantiene viva.*

Esta guía es de:

Psic. Cristina Hugo · Terapia de Pareja (EFT)
@psic.cristinahugo · cristinahugo.com

EL DATO QUE LO CAMBIA TODO

69%

de las peleas de pareja no tienen solución.

La mayoría de los conflictos surgen porque entramos en un ciclo negativo, en el que cada uno toma un rol. No hay enemigos, solo patrones negativos de los cuales no sabemos cómo salir.

Las parejas que duran no son las que resuelven todo.
Son las que aprenden a salir del ciclo y empiezan a tener conversaciones más seguras desde la vulnerabilidad, generando más conexión.



Detonante:

cualquier señal percibida de desconexión, un tono, una mirada, silencio, un mensaje que no llega.



Ambos se sienten:

Solos, desconectados, frustrados, desesperanzados.

¿Con qué rol te identificas más?

Lean las dos columnas pensando en su última pelea. Cada uno puede reconocerse en una — o en las dos, según el tema pero intenten identificar su tendencia.

ROL PERSEGUIDOR

- Identifico rápidamente cualquier señal de desconexión y busco acercarme.
- Tomo una postura de reclamo, protesta, insistencia y demanda.
- Necesito hablarlo ya — el silencio me pesa más que la pelea.
- Insisto, pregunto, subo el tono si es necesario.
- Lo que más me duele: sentir que no le importo, sentir que pido o que soy demasiado.
- Mi pareja diría: "estás exagerando", "no dejas pasar una", "no es para tanto" "nada es suficiente para tí."

Debajo de mi insistencia hay una pregunta:

“¿Estás ahí para mí, puedo contar contigo?”

ROL EVITADOR

- Evito cualquier señal de desconexión, mejor dejarlo pasar.
- Tomo una postura de distancia, elejamiento y evitación del conflicto.
- Necesito tiempo antes de hablar, y si lo dejamos ir es mejor.
- Me callo, cambio de tema o me refugio en otra cosa.
- Lo que más me duele: sentir que haga lo que haga, está mal o sentir que lo hago no es valorado.
- Mi pareja diría: "nunca hablas", "todo te da igual", "contigo no se puede hablar", "nunca sé lo que piensas o sientes."

Debajo de mi silencio hay una pregunta:

“¿Será que si me ves de verdad, seré suficiente para tí?”

**Las dos posiciones quieren lo mismo, proteger la relación, pero lo hacen de formas distintas.
Tú no eres el problema. El problema es el ciclo.**

Material psicoeducativo basado en Terapia Focalizada en la Emoción (EFT). No es un instrumento de evaluación ni sustituye un proceso terapéutico. Describe relaciones sin violencia de ningún tipo.

Tu primera herramienta:

La frase de pausa

La próxima vez que noten que el ciclo empezó a girar, cualquiera de los dos puede decir:

*“Creo que estamos en el CICLO.
¿Hacemos pausa y volvemos en 20 minutos?”*

No resuelve la pelea. Hace algo mejor: los saca del ciclo antes de que los lastime. Y **volver** — ese es el **acuerdo** — es lo que la convierte en **pausa** y **no en huida**.

Pregunta clave durante la pausa:

¿Qué estoy necesitando en este momento, pero no me atrevo a pedir, o no sé como pedirlo?

Esta guía les muestra QUÉ les pasa de manera muy resumida.
El taller les enseña a verlo con más profundidad y
saber QUÉ HACER con eso.

¿SE AMAN PERO NO SE ENTIENDEN?

Pelear y callar: dos formas distintas de pedir lo mismo.

2da edición · Septiembre · 90 min · Cupos limitados

Escíbeme para reservar tu cupo prioritario



Material psicoeducativo (EFT). No sustituye un proceso terapéutico. Describe relaciones sin violencia.