

¿QUÉ ROL ASUMO EN EL CICLO?

Reconoce tu posición en el ciclo de pareja

Antes de empezar, lee esto.

- **No es una prueba diagnóstica.** No existe un resultado correcto, ni incorrecto.
- Tu posición en el ciclo **no es tu identidad.** Es una tendencia que puede variar.
- Este cuestionario **es psicoeducativo**, no terapéutico. No reemplaza terapia.
- Si hay **violencia, crisis aguda o abuso**— busca un profesional de inmediato.
- Puedes hacer este cuestionario sol@ o acompañad@.
- No lo uses para "**diagnosticar**" a tu pareja.

¿Para qué sirve este cuestionario?

Cuando hay conflicto, cada persona activa una forma de **proteger el vínculo**. Algunas **buscan acercarse, hablar, resolver ya**. Otras necesitan **distancia, silencio, tiempo**. Ambas son estrategias que **intentan cuidar la relación**.

El problema aparece cuando estas dos formas de proteger el vínculo se enfrentan: cuanto más insiste una persona, más se aleja la otra. Y cuanto más se aleja una, más insiste la otra. Eso es el ciclo. Y el ciclo no tiene culpables.

Este cuestionario te ayuda a identificar tu tendencia en el ciclo.

NO cambia quién eres — pero puede cambiar cómo se ven dentro del conflicto.

Cómo responder

Selecciona **A o B** según lo que realmente haces — no lo que te gustaría hacer o lo que "deberías", elige la que más te resuene..

Si estás en una **relación estable** actualmente, piensa en esa relación. Si no, piensa en la **más reciente o significativa**.



CUESTIONARIO

1 Cuando sientes tensión entre ustedes. ¿Qué haces?

- ☐ **A** Busco hablar, pregunto qué pasa, sigo intentando aunque la otra persona esté callada o distante.
- ☐ **B** Me doy espacio. Espero que la tensión baje antes de hablar. Si no me dicen nada, no pregunto.

2 Tu pareja lleva un rato callada o distante. ¿Qué haces?

- ☐ **A** Me incomoda el silencio. Busco señales de qué está pasando. Puedo preguntarle varias veces.
- ☐ **B** Respeto su espacio y sigo con mis cosas. Pienso que si necesita algo, lo va a decir.

3 Después de una discusión fuerte, ¿qué necesitas para sentirte mejor?

- ☐ **A** Necesito resolver. No me siento bien si quedamos con el tema en el aire o sin hablar.
- ☐ **B** Necesito tiempo. Volver al tema más calmados — o dejar que pase.

4 Cuando sientes que te critican o que la otra persona está molesta contigo, ¿cuál es tu primer impulso?

- ☐ **A** Defenderme, explicarme, buscar que me entiendan. Siento la urgencia de corregir la percepción.
- ☐ **B** Cerrarme o retirarme. Me cuesta responder en ese momento — prefiero no decir nada antes que empeorar.



CUESTIONARIO

5

Cuando hay conflicto y la otra persona se aleja o deja de responder, ¿qué sientes? (No lo que piensas, sino lo que pasa en tu cuerpo y en tu estado emocional.)

- ☐ A Ansiedad. Necesito saber que todo está bien entre nosotros. El silencio me activa más.
- ☐ B Un poco de alivio, aunque a veces dudo si las cosas están bien de verdad.

6

En una discusión que se repite, ¿cómo describes tu posición más frecuente?

- ☐ A Soy quien insiste en hablar, en resolver, en no dejarlo pasar. A veces siento que soy el/la únic@ que lucha por la relación.
- ☐ B Soy quien pide calma, espacio, o simplemente se calla para no agravar. A veces siento que no hago lo suficiente.

7

Cuando sientes que la relación no está bien, ¿cuál describe mejor lo que piensas?

- ☐ A "Si no lo resolvemos ya, esto va a crecer y va a ser peor. Necesito que hablemos."
- ☐ B "Si lo dejamos enfriar, va a pasar, ya nos olvidamos. Hablar ahora solo va a empeorar las cosas."

8

¿Cuál es la frase que más resuena contigo durante el conflicto?

- ☐ A "Siento que soy el único que se preocupa por lo que nos pasa."
- ☐ B "Siento que nada de lo que hago es suficiente. Siempre termino siendo el/la mal@."

Cuenta tus respuestas

Total respuestas A: ☐

Total respuestas B: ☐

Si tienes 4 o más respuestas del mismo tipo, tu tendencia es bastante clara. Si quedaste en 4-4, posiblemente cambias de posición según el tema o el nivel de activación.



TUS RESULTADOS

Las posiciones perseguidora y evitadora no son categorías fijas ni rasgos de personalidad. Son tendencias dentro de un ciclo relacional específico y pueden cambiar con el tiempo, con el vínculo y con el trabajo terapéutico.

Mayoría A — Tendencia perseguidora

Tiendes a buscar conexión **acercándote**.

Cuando hay tensión o distancia, tu impulso es **hablar, preguntar, acercarte**. Buscas resolver porque el silencio o la distancia te genera ansiedad.

Eso no es "**ser exigente**" ni "**demasiado intenso/a**". Es una forma de proteger el vínculo — activamente.

El costo: cuando tu pareja necesita espacio, tu acercamiento puede leerse como presión. Y su silencio puede leerse como rechazo. El ciclo se activa.

Detrás de la insistencia suele haber **miedo a perder la conexión, tristeza por la distancia, o necesidad de sentirse visto/a y elegido/a**.

Lo que **necesitas** de verdad:

- Sentirte **visto/a y elegido/a** — no solo tolerado/a.
- Saber que el **vínculo está bien**, aunque la conversación pueda esperar.
- Mantener la **cercanía** aunque no tengan soluciones todavía.

Mayoría B — Tendencia evitadora

Tiendes a proteger el vínculo **tomando distancia**.

Cuando hay tensión, tu impulso es **retirarte, esperar, no agravar**. Crees que hablar en caliente empeora las cosas y buscas evitar el conflicto.

Eso no es "**no querer**" ni "**ser frío/a**". Es una forma de proteger el vínculo — evitando el daño.

El costo: cuando tu pareja necesita conexión, tu distancia puede leerse como indiferencia o abandono. Y su insistencia puede leerse como ataque. El ciclo se activa.

Detrás del distanciamiento suele haber **miedo a fallar, vergüenza, agotamiento, o la creencia de que nada de lo que hagas va a ser suficiente**.

Lo que **necesitas** de verdad:

- Sentir que **eres suficiente** — que tus errores no definen el vínculo.
- Tener tiempo **real para procesar antes de hablar**, sin que eso se lea como abandono.
- Que tu pareja **confíe en que vas a volver** — y que lo diga.

Que el resultado esté dividido es, en sí mismo, información. Hay varias posibilidades:

- Tu posición cambia según el tema del conflicto: eres perseguidor/a en temas emocionales y evitador/a en temas prácticos, o viceversa.
- Tu posición cambia según el nivel de activación o intensidad de la discusión.
- Estás en un proceso de cambio: has trabajado en esto y ya no respondes igual que antes.

Lee los resultados de ambas posiciones y observa cuál resuena más contigo,



ASÍ FUNCIONA EL CICLO ENTRE LOS DOS



Detonante (señal de desconexión: un tono, silencio, un mensaje sin respuesta)



Perseguidor/a: busca conexión a través de la presión, el reclamo o la insistencia.



Cuanto más insiste uno, más se cierra el otro.



Evitador/a: protege el vínculo tomando distancia, callando, desconectándose.



Resultado: los dos solos, frustrados, desconectados. Sin quererlo.

El ciclo se sostiene porque los dos intentan proteger el vínculo — cada uno a su manera.



El enemigo no es tu pareja. Es el ciclo.

Cuando se entiende esto, el conflicto deja de ser "yo contra ti" y se convierte en "nosotros contra el patrón".

¿Y ahora qué?

Reconocer tu posición en el ciclo es el primer paso — y ya lo diste. El objetivo es reconectar con tu pareja, desde la cercanía, la seguridad y la accesibilidad.

Eso requiere práctica, contexto y acompañamiento.



Conversemos

