

# El ciclo de la pelea en pareja

Elijan una discusión concreta que se repite. Llenen cada uno su propia copia con lo que ve de su lado y después compárenlas. Al final llenen juntos el último recuadro.

|                                                                                                                                                 |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Lo que lo enciende</b><br>El tema de siempre, la hora, el tono, algo que se dijo o se dejó de decir.<br><hr/>                                | <p>Y vuelve a empezar con el mismo tema</p> |
| <b>Lo que hago yo</b><br>Insisto, levanto la voz, saco temas viejos, me callo, me voy.<br><hr/>                                                 |                                             |
| <b>Lo que haces tú</b><br>Te cierras, te defiendes, minimizas, respondes con otro reproche.<br><hr/>                                            |                                             |
| <b>Nos desbordamos</b><br>Cuerpo acelerado, pocas ganas de escuchar, cada quien defiende su versión.<br><hr/>                                   |                                             |
| <b>Cómo termina</b><br>Portazo, silencio de días, una disculpa rápida que no toca el fondo.<br><hr/>                                            |                                             |
| <b>Nuestro punto de ruptura</b><br>En qué etapa podemos cortar y con qué gesto concreto. Escribanlo los dos y acuérdeno en frío.<br><hr/> <hr/> |                                             |

Llénenla en frío, con la discusión ya pasada, cada uno en su propia copia. El bucle es un mapa de cómo discuten, nada más. Si hay miedo, control o agresión, esta hoja no aplica y conviene buscar ayuda profesional a solas.

Creado por **psyred.org**

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

