

# Identificación de patrones de comunicación con carga emocional negativa

## Objetivo

Cambiar el ciclo de patrones de comunicación negativos, reconociendo y comprendiendo cómo afectan tu relación.

## Lo que debes saber

Todas las parejas experimentan varias emociones en sus relaciones. Algunas parejas superan los momentos difíciles y los malentendidos y se recuperan del conflicto con facilidad. Otras parejas quedan atrapadas en sus malentendidos y experimentan un patrón o ciclo de reacciones cargadas de emociones negativas que evolucionan hacia la ira y el conflicto. Si tú y tu pareja experimentan este ciclo de comunicación negativa, esto afecta a la cercanía, al respeto y a la seguridad que sienten el uno por el otro. Cuando estas interacciones poco saludables se convierten en un patrón regular, y las conversaciones siguen un curso típico, este ciclo se alimenta a sí mismo y erosiona su relación. Las conversaciones siguen repetidamente un patrón familiar, independientemente del tema.

En las relaciones suelen darse tres patrones:

**Protesta/retirada.** A medida que las parejas se esfuerzan por encontrar una solución y tratan de resolver el problema, se produce una escalada. Uno de los miembros de la pareja, o ambos, pueden parecer exigentes, conflictivos e insistentes en su intento de reconectar. Uno de los miembros de la pareja puede retirarse y tratar de minimizar el conflicto aplacando, defendiendo, distanciándose o cerrándose emocionalmente.

**Gritar para ser escuchado.** Las parejas se comunican con ira, y sus voces aumentan de volumen cuando exigen, critican o se quejan. La escalada se produce rápidamente y la ira se expresa con facilidad. La conversación se deteriora y se produce una separación para calmar la situación.

**Evitar el conflicto a toda costa.** La pareja maneja las situaciones difíciles con retraimiento y evasión. Los problemas rara vez se resuelven y pueden quedar latentes durante meses o años.

Cuando te involucras en una comunicación negativa con tu pareja, tus comportamientos y reacciones pueden alimentar la creación de patrones repetitivos que dañan tu relación. Al identificar estos ciclos, pueden cambiar esos patrones y trabajar juntos en un objetivo común: notar el ciclo cargado de emociones negativas mientras está ocurriendo en tiempo real.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Lo que hago:

---

Cómo me siento por dentro:

---

Cuanto más \_\_\_\_\_, más \_\_\_\_\_.

Cuando no me siento conectado contigo, reacciono con \_\_\_\_\_,

y entonces tú \_\_\_\_\_.

¿Has identificado tu patrón de comunicación? Descríbelo.

---

---

---

¿Cuáles son las reacciones "típicas" que tienen tú y tu pareja?

---

---

---

¿Cómo se pueden desactivar los momentos de tensión para romper el ciclo?

---

---

---

¿Qué herramientas puedes utilizar para interrumpir los patrones de comunicación con carga emocional negativa?

---

---

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---