

PAREJA: DEL CONFLICTO A LA RECONEXIÓN EMOCIONAL



Carlos G. Capecchi C.

¿Por qué las relaciones se vuelven difíciles?

Las relaciones no fallan por “falta de amor”, sino por problemas de comunicación, falta de confianza, incompatibilidad de valores, expectativas diferentes, lealtades personales y familiares, etc. En general, por patrones que se repiten sin darnos cuenta.

Muchas veces, discutimos por lo mismo, creamos distancia emocional, tenemos problemas en la intimidad y permanecemos con una sensación de “no ser comprendidos/as”.

No es el problema puntual --> es cómo lo manejamos.

Señales de que la relación está en un patrón negativo

- Discuten y no llegan a nada
- Evitan hablar de temas importantes
- Uno/a persigue y el/la otro/a se aleja
- Hay críticas constantes
- Se sienten más como compañeros que como pareja

Esto no significa que la relación esté “rota”, pero son señales de que sí necesitan cambiar la dinámica y los patrones que se repiten.



El ciclo típico del conflicto

¿Qué pasó?

Describe la situación de manera detallada

¿Qué hice yo?

¿Qué hizo él/ella?

¿Cómo terminó?

Objetivo: identificar patrones que se repiten en distintas situaciones

Error clave: querer ganar en vez de entender

A veces, en las discusiones:

- Intentas tener razón
- Intentas que el/la otro/a cambie
- Defiendes tu posición

Estos mecanismos suelen generar más distancia que cercanía. Te invito a que:

Pasa de **“ganar la discusión”** a **“entender qué está pasando”**



Ejercicio 1 - Comunicación efectiva

En vez de decir:

"Nunca me escuchas"

Di:

"Me siento ignorado/a cuando hablo y no recibo respuesta"

FORMULA:

"Me siento _____ cuando _____, y me gustaría _____"

Objetivo: comunicarse desde lo que se siente y proponer soluciones

Los 4 componentes que dañan la relación

Evitar especialmente

1. Crítica constante
2. Desprecio (sarcasmo, burla)
3. Actitud defensiva
4. Bloqueo emocional (dejar de hablar)

Estos patrones deterioran rápidamente la conexión



Ejercicio 2 - Reconectar emocionalmente

Haz esto con tu pareja

Durante 10 minutos:

Sin celulares

Sin interrupciones

Pregunten:

¿Cómo te has sentido esta semana?

¿Qué necesitas más de mí?

No es para debatir, es para escuchar

Distancia emocional: el problema silencioso

Muchas parejas no pelean... pero están desconectadas

Algunas formas típicas de desconexión son:

menos contacto físico

menos interés

más rutina

menos conversaciones profundas

La relación no se rompe de golpe, se enfría progresivamente.

Ejercicio 3 - Lenguajes emocionales

Cada persona expresa el afecto de forma distinta

- Palabras
- contacto físico
- tiempo de calidad
- actos
- detalles

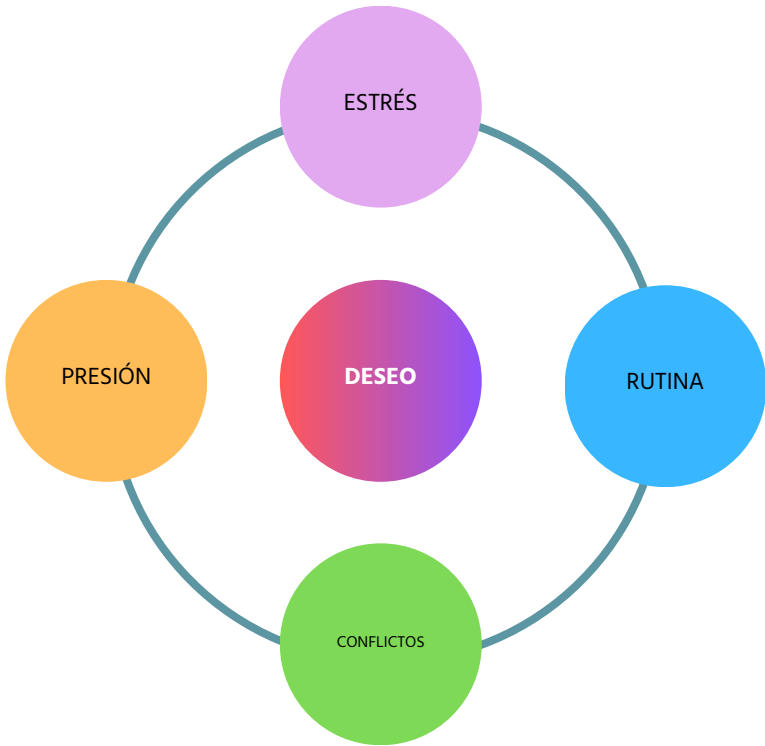
Pregunta clave

¿Qué te hace sentir querido/a?



Intimidad y deseo

El deseo no desaparece porque sí, se ve afectado por:



El deseo, como una planta, necesita seguridad, protección, cuidado, seguridad, novedad.

Ejercicio 4 - Recuperar conexión

La conexión no se habla solamente. **Se construye**

Una propuesta simple puede ser:

- Salir juntos (sin hablar de problemas)
- Hacer algo nuevo
- Volver a espacios de disfrute

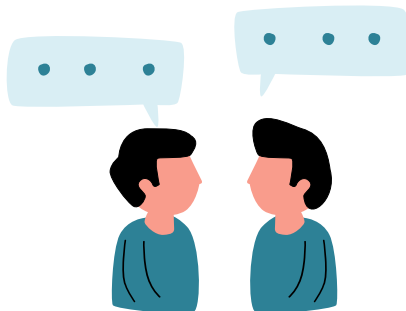


No todo es comunicación

A veces, el problema es más profundo y puede haber inseguridad, miedo al abandono, necesidad de control, dificultad para expresar emociones.

Todos estos aspectos (y otros más), personales, forman parte de la historia de aprendizaje individual y se reactivan en la relación de pareja.

Es importante reconocer estos patrones para poder trabajarlos y regularlos.



Cuándo buscar ayuda

Considera terapia de pareja si:

- Discuten constantemente
- Hay distancia emocional fuerte
- Problemas en la intimidad
- Han intentado cambiar sin éxito

Si quieres trabajar esto de forma más profunda, contáctame haciendo click en los enlaces a continuación:

[WhatsApp](#)

[E-Mail](#)

Si tienes una emergencia en salud mental, no dudes en contactar al 911 o número de emergencia local y al ministerio de salud pública.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución, comercialización, transformación o cualquier otro uso no autorizado de este material, por cualquier medio o procedimiento, sin el consentimiento previo, expreso y por escrito del autor.

Esta guía tiene fines exclusivamente informativos y educativos. No sustituye en ningún caso la evaluación, diagnóstico o tratamiento realizado por un profesional de la salud mental. El uso de la información aquí contenida es responsabilidad exclusiva del lector.