

El ciclo que repetimos

GUÍA EXPLICATIVA · INDIVIDUAL, CON OPCIÓN DE COMPARTIR

Para qué sirve

Reconocer cómo se desarrolla una discusión concreta: qué ocurre, qué sientes y necesitas, cómo respondes y qué sucede después. El objetivo es comprender el patrón antes de intentar cambiarlo.

Cómo hacerla

Empieza de forma individual. Escribe lo que tú observaste, sentiste e hiciste. Si después decidís compartirlo en pareja, cada persona debe poder explicar su propia experiencia: no completes por la otra lo que piensa, siente o necesita.

Ten delante el mapa y un espacio donde escribir. Haz la revisión cuando puedas pensar en lo ocurrido con calma, no mientras continúa la discusión. Esta práctica educativa no sustituye la atención profesional. Si existe miedo, control, amenazas o violencia, no la uses para confrontar a la otra persona; prioriza un apoyo seguro y especializado.

1. Elige una discusión reciente

Escoge un episodio concreto de una discusión que se haya repetido. Anota cuándo ocurrió y cuál fue el tema. En vez de «discutimos por todo», comienza con «el viernes discutimos porque...».

2. Describe los hechos

Escribe qué ocurrió y qué dijo o hizo cada persona al principio. Separa lo observable de tu interpretación. «Miró el teléfono mientras yo hablaba» describe un hecho; «no le importo» expresa lo que interpretaste.

3. Nombra lo que sentiste

Anota las emociones que reconoces en ti: enfado, miedo, tristeza, frustración, vergüenza u otras. Puede haber varias. Si no lo sabes todavía, escríbelo así: no necesitas forzar una respuesta.

Reconocer el patrón

4. Detecta tu necesidad

Pregúntate «¿qué necesitaba en ese momento?». Puede ser escucha, calma, respeto, claridad o cercanía. Describe tu necesidad sin convertirla en una acusación ni decidir por la otra persona lo que debía sentir.

5. Dibuja el ciclo

Completa esta secuencia con el episodio elegido:

- Qué hice yo.
- Cómo respondió la otra persona.
- Cómo reaccioné después.
- Cómo terminó la discusión.

Recoge conductas concretas. Cuando no conozcas una intención, déjala como pregunta y no como hecho.

6. Ponle nombre al patrón

Completa la frase del mapa: «Cuando me siento..., hago...; entonces la otra persona... y volvemos a lo mismo».

Por ejemplo: «Cuando me siento poco escuchado, critico; la otra persona se retira; interpreto esa retirada como falta de interés e insisto todavía más». Es un ejemplo para entender la secuencia, no una descripción obligatoria de vuestra relación ni una forma de repartir la responsabilidad por igual.

Para cerrar

Revisa qué parte del ciclo reconoces con más frecuencia, qué intentabas proteger y qué necesitas comprender mejor. Si compartís el mapa, escuchad las diferencias entre vuestras versiones sin convertir la revisión en otra discusión.

El resultado de esta práctica es una descripción concreta del patrón. La práctica «Cómo podemos salir del ciclo», del mismo capítulo, sirve para trabajar el siguiente paso: elegir una respuesta alternativa.

Origen y continuidad

Guía elaborada a partir del mapa «El ciclo que repetimos» y del apartado «El mapa de una discusión que se repite», del capítulo 4 de Universo Tú. Edición: 9 de septiembre de 2026.

[Leer el capítulo: Por qué algunas discusiones se repiten](#)

[Siguiente práctica: Cómo podemos salir del ciclo](#)