



PRÁCTICA 2

Cómo podemos salir del ciclo



Objetivo: detectar el punto de salida y ensayar una respuesta distinta.

**1.**

1. Detecta el primer aviso

Observa las señales que aparecen antes de discutir: tono de voz, tensión, impulso de atacar o retirarte.

**2.**

2. Elige tu punto de salida

Pregúntate: ¿en qué momento todavía puedo hacer algo distinto antes de entrar en el mismo bucle?

**3.**

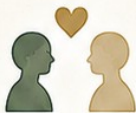
3. Pausa y regula

Respira, baja el tono y date unos segundos. Si lo necesitas, pide una pausa breve sin desaparecer.

**4.**

4. Habla desde ti

Expresa lo que te ocurre sin acusar: “Ahora me estoy activando y necesito hablar de esto con más calma”.

**5.**

5. Haz una petición concreta

En lugar de atacar o cerrarte, pide algo claro y posible: escuchar, esperar, aclarar, bajar el tono...

**6.**

6. Ensaya una respuesta distinta

Completa la frase: “La próxima vez, en lugar de..., voy a...”.



♥ Para cerrar

¿Cuál es mi señal de alarma más temprana?

¿Qué frase me puede ayudar a frenar el ciclo?

¿Qué pequeño cambio quiero practicar la próxima vez?

Resumen visual. Desarrollo y fuentes científicas en las páginas siguientes.

Cómo podemos salir del ciclo

Guía ampliada paso a paso

Introducción

Reconocer un patrón repetido es el primer paso; el siguiente consiste en encontrar un momento concreto en el que puedas responder de otra manera. Esta práctica no busca mantener una conversación perfecta ni evitar cualquier desacuerdo. Busca ampliar el margen entre la activación y la reacción automática, de acuerdo con marcos generales de regulación emocional [1,2].

Objetivo de la práctica

Detectar la señal más temprana del ciclo, elegir un punto de salida realista y preparar una respuesta alternativa que permita bajar la intensidad, expresar lo que ocurre y formular una petición clara.

Antes de empezar

- Utiliza el mapa elaborado en la Práctica 1 y trabaja con una sola discusión recurrente.
- Realiza primero el ejercicio por escrito y en un momento de calma, no durante la discusión. Las estrategias de regulación suelen ser más viables cuando se aplican antes de que la activación sea extrema [1,2].
- Elige un cambio pequeño que dependa de ti: bajar el tono, pedir una pausa, terminar una frase o formular una petición.
- No midas el éxito por la reacción inmediata de la otra persona, sino por tu capacidad de reconocer e interrumpir un eslabón del ciclo.

Uso seguro

Esta práctica está pensada para conflictos en los que existe seguridad básica y posibilidad de diálogo. Si hay miedo, amenazas, control, coerción o violencia, la prioridad no es mejorar la discusión, sino proteger la seguridad y buscar apoyo profesional o especializado [8].

Síntesis educativa basada en las fuentes numeradas del apartado final.

Paso 1 · Detecta el primer aviso

1

Reconoce la activación antes del desbordamiento

El ciclo suele empezar antes de la primera acusación. Puede anunciarse mediante una sensación corporal, un pensamiento rápido o una conducta automática. La señal más útil para esta práctica no es la más intensa, sino la más temprana que puedas reconocer. Observar la activación y sus cambios forma parte de los modelos de regulación emocional [1,2].

- Recuerda los treinta segundos anteriores al cambio de tono.
- Anota qué notaste en el cuerpo, qué pensaste y qué impulso apareció.
- Elige una señal que puedas identificar durante una situación real.

Tres lugares donde buscar la señal

CUERPO	PENSAMIENTOS	CONDUCTA
Mandíbula tensa	"Otra vez lo mismo"	Interrumpir
Calor en el pecho	"No me escucha"	Elevar el tono
Respiración rápida	"Tengo que defenderme"	Justificarse
Nudo en el estómago	"Me voy a desbordar"	Callarse o irse

Ejemplos de señales tempranas

Señales internas

Me cuesta respirar con normalidad.
Aprieto la mandíbula.
Siento calor o presión en el pecho.
Pienso: "Tengo que resolverlo ya".

Señales en la interacción

Empiezo a hablar más rápido.
Repito la misma pregunta.
Dejo de escuchar para preparar mi defensa.
Quiero marcharme sin explicar nada.

Consejo práctico

Ponle un nombre sencillo a tu aviso: "la presión en el pecho", "el pensamiento de siempre", "las ganas de demostrarlo" o "el impulso de desaparecer". Un nombre breve facilita reconocerlo a tiempo.

Síntesis educativa basada en las fuentes numeradas del apartado final.

Paso 2 · Elige tu punto de salida

2

Busca el primer momento en el que aún puedes elegir

Un punto de salida es un instante concreto en el que el ciclo todavía no ha tomado toda la conversación. No tiene que eliminar el conflicto: basta con intentar que no avance exactamente por el mismo camino. Preparar de antemano una respuesta vinculada a una señal concreta se inspira en las intenciones de implementación o planes 'si-entonces' [3].

- Señala el momento justo después de tu primer aviso.
- Pregúntate qué acción pequeña podrías sustituir.
- Elige una alternativa que puedas realizar incluso con cierta activación.

Del ciclo automático a una bifurcación

AVISO	IMPULSO	SALIDA	NUEVA RUTA
Tensión y urgencia	Acusar o retirarme	Pausa o frase clara	Hablar con menos intensidad

Ejemplo

Antes: noto que no me responden, pienso "me está ignorando" y pregunto tres veces seguidas. Punto de salida: después de la primera pregunta, noto la urgencia y digo: "Me estoy poniendo nervioso; prefiero esperar un minuto y explicarte qué necesito".

Un buen punto de salida es...

- Temprano: aparece antes del grito, el desprecio o el cierre completo.
- Concreto: describe una conducta que puedes hacer, no una intención abstracta.
- Realista: no exige estar completamente calmado ni encontrar las palabras perfectas.
- Propio: depende de tu respuesta, no de que la otra persona actúe como esperas.

Pregunta central

"¿Cuál es la primera cosa diferente que puedo hacer sin negar lo que siento ni aumentar el daño?"

Síntesis educativa basada en las fuentes numeradas del apartado final.

Paso 3 · Pausa y regula

3

Reduce la intensidad antes de continuar

Regularse no significa dejar de sentir ni conceder la razón. Significa intentar recuperar suficiente capacidad para escuchar, pensar y elegir las palabras. La investigación sobre regulación emocional muestra que distintas estrategias pueden modificar la experiencia, la conducta o la respuesta fisiológica, con efectos variables según la estrategia y el contexto [1,2].

- Baja ligeramente el volumen y ralentiza la primera frase.
- Apoya los pies y respira de forma lenta y cómoda, sin forzar. Las revisiones sobre respiración lenta describen posibles efectos sobre variables autonómicas y psicológicas, aunque no todas las personas responden igual [7].
- Si necesitas parar, explica la pausa y concreta cuándo retomarás.

Una secuencia breve de regulación

1. NOTA	2. FRENA	3. REGULA	4. EXPLICA	5. RETOMA
"Me estoy activando"	No respondas de inmediato	Respira y baja el tono	Di qué necesitas	Vuelve al tema acordado

Frase para pedir una pausa

"Quiero seguir hablando de esto, pero ahora mismo estoy demasiado activado y temo empeorarlo. Necesito veinte minutos. Volvemos a hablar a las ocho."

UNA PAUSA ÚTIL	UNA PAUSA QUE HIERE
Se explica con claridad.	Se usa como castigo o amenaza.
Incluye una hora aproximada para retomar.	La persona desaparece sin indicar cuándo volverá.
Busca regularse, no ganar.	Sirve para evitar indefinidamente el tema.
Se mantiene el respeto.	Incluye portazos, desprecio o intimidación.

Consejo

Durante la pausa, elige una actividad segura para bajar la activación: caminar, beber agua, escribir la necesidad principal o respirar lentamente. Son opciones educativas, no una fórmula universal [1,2,7].

Paso 4 · Habla desde ti

4

Expresa tu experiencia sin diagnosticar a la otra persona

Hablar desde ti consiste en describir lo que observas, sientes y necesitas sin convertirlo en una acusación sobre la intención, el carácter o la identidad de quien tienes delante. En estudios con escenarios hipotéticos, el lenguaje en primera persona y la comunicación de perspectiva fueron percibidos como menos hostiles que ciertas formulaciones centradas en el 'tú' [4].

- Describe una situación concreta.
- Nombra tu emoción sin culpar.
- Explica qué es importante para ti.
- Evita "siempre", "nunca", "eres" y "lo haces para...".

Una estructura sencilla

Observación + emoción + necesidad

"Cuando ocurre _____, me siento _____ porque para mí es importante _____."

Acusación

"Nunca me escuchas y solo te importa tener razón."
"Eres incapaz de hablar sin ponerte a la defensiva."

Hablar desde ti

"Cuando empiezo a explicar algo y recibo una respuesta antes de terminar, me frustro porque necesito sentir que mi idea ha sido escuchada."

Otros ejemplos

- "Cuando pasan varias horas sin respuesta, siento inquietud porque necesito saber si el plan sigue en pie."
- "Cuando subimos el tono, me bloqueo y necesito que hablemos más despacio."
- "Cuando dejamos el tema sin retomarlo, siento distancia y necesito acordar cuándo volveremos a hablar."

Importante

Una frase en primera persona también puede sonar acusatoria si se utiliza para disfrazar un juicio: "Yo siento que eres egoísta". La emoción sería, por ejemplo, frustración, tristeza, miedo o soledad; "egoísta" es una valoración. La evidencia disponible no convierte las frases en primera persona en una solución automática: el contenido, el tono y la perspectiva comunicada también importan [4].

Síntesis educativa basada en las fuentes numeradas del apartado final.

Paso 5 · Haz una petición concreta

5

Pide una acción clara, posible y observable

Una petición concreta transforma una necesidad general en una conducta que la otra persona puede comprender y valorar. No garantiza una respuesta afirmativa ni resuelve por sí sola el conflicto; se utiliza aquí como herramienta editorial para reducir ambigüedad y separar la petición del reproche. La formulación no acusatoria se apoya de forma general en la investigación sobre lenguaje interpersonal durante el conflicto [4].

- Pide una sola cosa cada vez.
- Formula una acción concreta, no un cambio completo de personalidad.
- Deja espacio para que la otra persona responda, proponga o negocie.

PETICIÓN CONCRETA	REPROCHE O EXIGENCIA
“¿Podemos hablar diez minutos sin mirar el teléfono?”	“Nunca me haces caso.”
“Necesito terminar esta frase antes de que respondas.”	“Déjame hablar de una vez.”
“¿Podemos retomar esto a las ocho?”	“Hablar contigo es imposible.”
“¿Puedes decirme qué has entendido de lo que intento explicar?”	“Siempre tergiversas todo.”

Cómo comprobar tu petición

- ¿Se entiende exactamente qué estoy pidiendo?
- ¿Puede realizarse en este momento o en un plazo concreto?
- ¿La otra persona puede decir que no sin que la petición se convierta automáticamente en una amenaza?
- ¿Estoy pidiendo algo relacionado con el problema actual, o acumulando conflictos anteriores?

Ejemplo completo

“Cuando intento explicar el problema y miras el teléfono, me siento desconectado porque necesito atención durante unos minutos. ¿Podemos dejar los teléfonos y hablar durante diez minutos, y después descansar?”

Síntesis educativa basada en las fuentes numeradas del apartado final.

Paso 6 · Ensaya una respuesta distinta

6

Prepara la alternativa antes de necesitarla

Cuando la activación es alta, puede resultar más difícil recordar una alternativa. Preparar una frase, una pausa y una petición en forma de plan 'si-entonces' se inspira en estudios sobre intenciones de implementación aplicadas a la regulación emocional [3].

- Completa: "La próxima vez, en lugar de..., voy a...".
- Escribe una frase breve que puedas decir incluso estando nervioso.
- Imagina la respuesta difícil de la otra persona y decide cómo mantendrás tu salida.

Plan de tres movimientos

RECONOZCO "Esta es mi señal"	INTERRUMPO Pausa o nueva frase	PIDO Una acción concreta
Ensayo 1 · Cuando tiendo a insistir "La próxima vez, en lugar de repetir la pregunta varias veces, voy a decir una vez qué me preocupa y preguntaré cuándo podemos hablarlo."		
Ensayo 2 · Cuando tiendo a retirarme "La próxima vez, en lugar de irme sin explicar nada, voy a decir que necesito una pausa y propondré una hora para retomar la conversación."		
Ensayo 3 · Cuando tiendo a defenderme "La próxima vez, antes de justificarme, voy a resumir lo que he entendido y preguntaré si falta algo importante."		
Criterio de éxito La respuesta alternativa no tiene que transformar toda la conversación. En esta práctica se considera útil si te ayuda a retrasar la reacción automática, reducir la intensidad o expresar con más claridad lo que necesitas. Es un criterio educativo, no una medida clínica validada.		

Síntesis educativa basada en las fuentes numeradas del apartado final.

Ejemplo completo · Del reproche a la petición

Situación de partida

Una persona siente que asume la mayoría de las tareas domésticas. Cuando ve la cocina sin recoger, inicia la conversación con un reproche. La otra persona se defiende, enumera lo que ya ha hecho y termina marchándose. El caso es ficticio y solo ilustra una posible secuencia de demanda y retirada [6].

1. Primer aviso

Tensión en los hombros, pensamiento “otra vez me toca todo” e impulso de empezar con “nunca haces nada”.

2. Punto de salida

Justo antes del reproche. La persona decide no empezar con una generalización y se toma unos segundos para identificar qué necesita hoy.

3. Pausa y regulación

Respira, baja el volumen y espera a que la otra persona termine lo que está haciendo antes de comenzar.

4. Hablar desde sí

Nueva frase

“Al ver la cocina sin recoger me he sentido saturado, porque hoy necesito repartir el trabajo y poder descansar un rato.”

5. Petición concreta

Petición

“¿Puedes recoger la cocina durante los próximos veinte minutos mientras yo termino la colada? Después revisamos qué queda.”

6. Si aparece la respuesta defensiva

En lugar de volver al reproche, puede responder: “No estoy diciendo que no hayas hecho nada. Estoy intentando pedir ayuda con lo que queda hoy”.

Consejos para practicar

- Ensaya primero en conflictos de intensidad baja o media.
- Escoge una frase de salida y repítela hasta que resulte natural.
- Tras la conversación, revisa qué funcionó y qué fue demasiado difícil.
- No conviertas la práctica en una obligación de permanecer en conversaciones ofensivas o inseguras.

Síntesis educativa basada en las fuentes numeradas del apartado final.



Bloque 48 · Capítulo 4 · Práctica 2

Mi plan para salir del ciclo

Una página para preparar la próxima ocasión

Recuerda

Salir del ciclo no significa tener que resolver el problema en ese momento. A veces la salida consiste en reconocer la activación, evitar una frase dañina, pedir una pausa con responsabilidad o formular una sola petición clara.

Mi señal de alarma más temprana es:

El punto exacto en el que puedo actuar de otra manera es:

La acción automática que quiero interrumpir es:

La frase que utilizaré para pedir una pausa o bajar el ritmo es:

Lo que necesito expresar desde mí es:

La petición concreta que puedo hacer es:

Mi ensayo final

“La próxima vez, en lugar de _____, voy a _____.”

“Si la conversación vuelve a intensificarse, diré _____.”

Después de practicar

¿Qué conseguí interrumpir, aunque fuera durante unos segundos?

¿Qué necesito ajustar para que mi salida sea más realista?

¿Qué quiero reconocer y cuidar en la próxima conversación?

Cierre

El cambio puede empezar de forma discreta: una pausa más consciente, una frase menos acusatoria o una petición más clara. Preparar y ensayar una respuesta vinculada a una señal concreta puede aumentar la accesibilidad de esa alternativa, aunque no garantiza el resultado de la conversación [3].

Síntesis educativa basada en las fuentes numeradas del apartado final.

Fuentes y referencias

Base científica y metodológica de la práctica

Cómo se ha elaborado

Este material es una síntesis educativa original de Univero Tú. Los pasos, preguntas, ejemplos y tiempos propuestos se han redactado para facilitar la reflexión y el ensayo; no constituyen un protocolo clínico validado ni sustituyen evaluación, terapia de pareja o atención profesional. Las referencias respaldan conceptos generales de regulación emocional, planes si-entonces, lenguaje interpersonal, patrones de conflicto, respiración lenta y seguridad.

[1]	Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. <i>Review of General Psychology</i> , 2(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271 <i>Uso en esta práctica: Marco general sobre el momento y las estrategias de regulación emocional.</i>
[2]	Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. <i>Psychological Bulletin</i> , 138(4), 775-808. https://doi.org/10.1037/a0027600 <i>Uso en esta práctica: Meta-análisis de estrategias de regulación y sus efectos sobre resultados emocionales.</i>
[3]	Schweiger Gallo, I., Keil, A., McCulloch, K. C., Rockstroh, B., & Gollwitzer, P. M. (2009). Strategic automation of emotion regulation. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 96(1), 11-31. https://doi.org/10.1037/a0013460 <i>Uso en esta práctica: Intenciones de implementación o planes si-entonces aplicados a la regulación emocional.</i>
[4]	Rogers, S. L., Howieson, J., & Neame, C. (2018). I understand you feel that way, but I feel this way: The benefits of I-language and communicating perspective during conflict. <i>PeerJ</i> , 6, e4831. https://doi.org/10.7717/peerj.4831 <i>Uso en esta práctica: Estudio con escenarios hipotéticos sobre lenguaje en primera persona, perspectiva y hostilidad percibida.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. <i>Emotion</i>, 14(1), 130-144. https://doi.org/10.1037/a0034272 Uso en esta práctica: Estudio longitudinal sobre regulación de emoción negativa durante el conflicto y satisfacción marital; sus resultados no deben generalizarse a todas las parejas.
[6]	Schrodt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. <i>Communication Monographs</i>, 81(1), 28-58. https://doi.org/10.1080/03637751.2013.813632 Uso en esta práctica: Meta-análisis del patrón demanda-retirada y su asociación con resultados relacionales y comunicativos.
[7]	Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. <i>Frontiers in Human Neuroscience</i>, 12, 353. https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353 Uso en esta práctica: Revisión sistemática sobre correlatos psicofisiológicos de la respiración lenta; no establece una respuesta idéntica para todas las personas.
[8]	World Health Organization. (2026, 18 June). Violence against women. WHO Fact Sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women (consultado el 2 de agosto de 2026). Uso en esta práctica: Definición de violencia de pareja y fundamento del aviso de seguridad.

Criterio editorial: se han evitado promesas terapéuticas, instrucciones rígidas y explicaciones deterministas. Las referencias respaldan principios generales; cada relación y cada conflicto requieren contexto. Última revisión documental: 2 de agosto de 2026.