

## Ejercicio para descubrir los patrones destructivos (círculos viciosos) presentes en vuestra relación de pareja

Descarga e imprime el archivo pdf titulado “Ejercicio para descubrir los patrones destructivos”, o alternativamente usa el archivo editable en formato MS Word. Si usas el pdf debes hacer este ejercicio sobre papel y si usas el editable puedes escribir directamente sobre ese archivo.

Este ejercicio te tomará 20 a 30 minutos, pero es muy importante porque te puede ayudar a identificar los patrones o diálogos típicos que impiden o destruyen la conexión emocional y cómo estos patrones destructivos pueden formar círculos viciosos repetitivos. De manera que te pido paciencia y constancia para llevar este ejercicio hasta el final, siguiendo las instrucciones en detalle.

**Para iniciar este ejercicio, haz memoria de situaciones concretas con tu pareja en las cuales te sientes tenso(a) e inquieto(a), situaciones que suelen llevar conflictos que no podéis resolver. ¿Cómo tratas usualmente de resolver la situación y qué iniciativas sueles tomar más frecuentemente?**

En esta lista hemos incluido las **iniciativas** más comunes ante estas frustraciones. Examínalas y marca las que usas tú más frecuentemente:

### **Iniciativas más comunes de resolución de conflictos:**

- Echarle la culpa a mi pareja
- Señalarle sus errores
- Exigir que me preste mayor atención
- Expresar desacuerdo y rechazo
- Insistir en que me escuche mis argumentos
- Amenazarla
- Defender mi punto de vista dando razones
- Decirle lo que debe hacer
- Gritar
- Expresar frustración
- Decirle lo que tiene que cambiar y cómo cambiarlo
- Enfadarme
- Criticar su comportamiento
- Decirle que me siento decepcionado(a)
- Otras no incluidas en esta lista: \_\_\_\_\_

Piensa ahora en situaciones donde tu pareja ha tomado la iniciativa. La lista siguiente presenta las **reacciones** más comunes ante las iniciativas de enfrentar una situación tensa. Piensa y marca cuáles usas tú más frecuentemente, cuando es tu cónyuge quien toma la iniciativa.

### **Reacciones más comunes a las iniciativas del otro:**

- Dejar de escuchar/ignorar sus emociones
- Tratar de cortar la conversación iniciando otra tarea o saliendo de la habitación
- Buscar una salida y tratar de alejarme

# SOS PAREJA

- No responder nada
- Protegerme interponiendo distancia emocional o física
- Defenderme /Argumentar que está equivocado(a)
- Hacerme el que no entiendo
- Abandonar la conversación/Retirarme
- Tratar de razonar mis puntos de vista
- Otras no incluidas en esta lista: \_\_\_\_\_

Ahora vas a construir una frase que describa una manera habitual de intentar resolver situaciones de tensión o desencuentro entre los dos.

La frase debe tener el siguiente formato:

“Cuando tenemos una situación tensa entre nosotros, yo intento abordarla mediante (insertar aquí una **iniciativa que sueles usar tú**) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ “y mi pareja suele reaccionar mediante (insertar aquí una de las reacciones contenidas en la lista de reacciones que use frecuentemente tu pareja) \_\_\_\_\_”.

## Para hacer en pareja

Una vez terminado el ejercicio individual de cada uno, de aquí en adelante el ejercicio debe hacerse en conjunto con tu pareja.

Ahora comparten (intercambian) las frases que cada uno ha construido. Cada cónyuge lee los resultados, no con el ánimo de criticarlos, discutirlos y expresar su opinión, sino de aceptarlos y validarlos. Es decir, leo lo escrito por mi pareja con calma dos veces y me concentro en comprender sus sentimientos y aceptarlos como válidos para mi pareja sin entrar a juzgarlos.

**Siguiente paso.** Ahora, vais a construir 2 frases que describan los patrones de relación destructivos que tienden a repetirse en vuestra relación. La primera frase, escrita por ella, describe una iniciativa de ella y la reacción de él, y luego se completa la frase describiendo cómo se cierra el círculo vicioso. La segunda frase, escrita por él, describe la iniciativa de él y la reacción de ella, y luego se completa la frase describiendo cómo se cierra el círculo vicioso.

La primera frase debe tener el siguiente formato:

Dice la esposa: “Mientras yo más (insertar aquí una iniciativa de la esposa)

\_\_\_\_\_ tú más (insertar aquí alguna reacción del esposo) \_\_\_\_\_, y cuando tú haces eso entonces yo tengo la tendencia a (insertar aquí respuesta o reacción de la esposa que cierra el círculo vicioso) \_\_\_\_\_”.

La segunda frase debe tener el siguiente formato:

# SOS PAREJA

Dice el esposo: “Mientras yo más (insertar aquí iniciativa del esposo)

\_\_\_\_\_ tú más (insertar aquí alguna  
reacción de la esposa) \_\_\_\_\_, y cuando tú  
haces eso entonces yo tengo la tendencia a (insertar aquí respuesta o reacción del esposo que cierra el  
círculo vicioso)\_\_\_\_\_.”

En este punto, debéis haber identificado uno o varios círculos viciosos que existen en vuestra relación de pareja.

**Para finalizar este ejercicio**, responded juntos a la siguiente pregunta: ¿Qué tipo de patrón destructivo habéis identificado según la clasificación de los tipos de patrón destructivo (Acusar-Retirarse; Acusar-Acusar; y Retirarse-Retirarse)?