TuProfesorParticular.es

TERAPIA DE PAREJA

Discutir sin hacernos daño

Los patrones que más dañan una relación, cómo sustituirlos y un protocolo de tiempo muerto para cuando la discusión se desborda.

Guía práctica

Para la pareja

Discutir es normal

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

Todas las parejas discuten. Lo que predice cómo le irá a una relación no es si hay conflictos, sino **cómo** se discute y cómo se repara después. Las investigaciones del psicólogo John Gottman describen cuatro patrones especialmente dañinos y sus alternativas.

Patrón que daña	Cómo suena	Alternativa	Cómo suena
Crítica (atacar a la persona)	«Eres un desastre, nunca piensas en nadie»	Queja concreta, hablando de mí	«Me molestó que no avisaras; me quedé preocupada»
Desprecio (burla, sarcasmo)	«Claro, como tú eres tan perfecto…»	Expresar aprecio y respeto	«Sé que lo intentas; esto me importa mucho»
Actitud defensiva	«Pues anda que tú…»	Asumir mi parte	«Tienes razón en que llegué tarde»
Evasión (cerrarse, no contestar)	Silencio, irse de la habitación	Pedir una pausa y volver	«Necesito 20 minutos y seguimos hablando»

Cómo plantear un tema difícil

1. Empieza suave: «Hay algo que me tiene preocupado y me gustaría hablarlo contigo».
2. Describe la situación, no a la persona: «cuando ocurrió X…».
3. Di cómo te sentiste: «…me sentí solo».
4. Pide algo concreto y en positivo: «¿podríamos…?».

Protocolo de tiempo muerto

Cuando el corazón se acelera y el tono sube, ya no escuchamos: solo nos defendemos. Acordad este protocolo **en un momento tranquilo**, antes de necesitarlo.

1. Cualquiera de los dos puede decir la palabra acordada (por ejemplo, «pausa»).
2. Nadie se va sin decir cuándo vuelve: «vuelvo en 30 minutos».
3. Durante la pausa, nada de seguir pensando argumentos: pasea, respira, haz otra cosa.
4. Volved a hablar a la hora acordada. Si aún no podéis, fijad otra hora.

Reparar después de discutir

- ☐ Reconoce lo que te tocó: «me pasé con ese comentario».
- ☐ Pregunta cómo lo vivió tu pareja y escucha sin interrumpir.
- ☐ Acordad algo concreto para la próxima vez.
- ☐ Un gesto de cariño ayuda a cerrar: un abrazo, un café, un mensaje.

> **ESTO NO ES UN CONFLICTO DE PAREJA**
>
> Si hay insultos constantes, control (del móvil, del dinero, de con quién te ves), amenazas, miedo o agresiones, no se trata de aprender a comunicarse: es violencia. Llama al **016** (no deja rastro en la factura) o al **112** si hay peligro inmediato.

Cuándo acudir a terapia de pareja

- ☐ Las mismas discusiones se repiten sin solución.
- ☐ Hay distancia, frialdad o falta de intimidad que os preocupa.
- ☐ Ha habido una infidelidad u otra ruptura de la confianza.
- ☐ Estáis pensando en separaros y queréis decidirlo bien.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.