

Guía de autoobservación de la relación

Una hoja para pensar con calma en seis áreas del vínculo, sin puntajes ni etiquetas.

Cómo usarla: respóndela a solas y pensando en las últimas cuatro semanas. Si ambos quieren completarla, háganlo por separado. Las diferencias sirven para abrir preguntas, no para decidir quién tiene razón.

1. Acuerdos cotidianos

¿Podemos conversar sobre dinero, tiempo, tareas y proyectos sin que una persona imponga siempre la decisión?

- ☐ Sí, habitualmente ☐ A veces
☐ Casi nunca ☐ Prefiero no responder

Algo que necesitamos conversar:

2. Reparación del conflicto

Después de discutir, ¿podemos retomar el tema, reconocer el daño y acordar un cambio concreto?

- ☐ Sí, habitualmente ☐ A veces
☐ Casi nunca ☐ Prefiero no responder

Una reparación que echo de menos:

3. Vida compartida

¿Tenemos momentos de conexión, humor o actividades comunes que no sean solo cumplir obligaciones?

- ☐ Sí, habitualmente ☐ A veces
☐ Casi nunca ☐ Prefiero no responder

Un momento que quisiera recuperar:

4. Cercanía y afecto

¿Puedo expresar cariño, deseo, distancia o necesidad de apoyo sin burla, castigo ni presión?

- ☐ Sí, habitualmente ☐ A veces
☐ Casi nunca ☐ Prefiero no responder

Algo que me cuesta pedir:

5. Autonomía

¿Puedo mantener amistades, opiniones, metas y espacios propios sin temor a una represalia?

- ☐ Sí, habitualmente ☐ A veces
☐ Casi nunca ☐ Prefiero no responder

Un espacio personal que necesito:

6. Seguridad

¿Puedo decir que no, pedir ayuda o hablar de la relación sin sentir miedo por lo que pueda ocurrir después?

- ☐ Sí, habitualmente ☐ A veces
☐ Casi nunca ☐ Prefiero no responder

Persona o lugar seguro al que puedo acudir:

Convertir respuestas en próximos pasos

El objetivo no es sumar casillas. Busca patrones y decide qué conversación o apoyo necesitas.

Lo que sí funciona

Escribe dos conductas concretas que ya cuidan el vínculo. Evita palabras generales como "amor" o "compatibilidad".

El patrón repetido

Describe una escena que se repite: qué ocurre, cómo respondes tú y qué hace la otra persona después.

Una petición observable

Formula un cambio que se pueda ver. Ejemplo: "cuando discutamos, hagamos una pausa de 20 minutos y retomemos el tema".

Fecha de revisión

Elige cuándo revisarás si hubo cambios sostenidos. Una promesa hecha después de una pelea no basta.

Si apareció miedo, control o violencia

No uses esta hoja para confrontar a la otra persona si eso podría aumentar el riesgo. Prioriza un contacto seguro y una evaluación individual. En Chile, el 1455 orienta sobre violencia de género de 08:00 a 00:00 y el WhatsApp +56 9 9700 7000 funciona en el mismo horario. En una emergencia llama al 133, 134 o 149.

Tres rutas posibles

1. **Hay dificultades, pero existe seguridad y voluntad mutua:** conversen sobre una sola área y acuerden una conducta pequeña que puedan revisar.
2. **El mismo problema vuelve y desgasta la relación:** una evaluación psicológica puede ordenar el patrón y decidir si conviene un trabajo individual o de pareja.
3. **Hay miedo, amenazas, aislamiento, vigilancia o agresión:** la prioridad es la seguridad. Busca apoyo individual y una red de confianza antes de plantear una conversación conjunta.

Límite de esta guía: es un recurso educativo original inspirado en áreas estudiadas en evaluación relacional. No reproduce la Escala de Ajuste Diádico (DAS), la Relationship Assessment Scale (RAS) ni otro instrumento protegido. No entrega un diagnóstico.

Base conceptual: Moral de la Rubia (2009), ajuste diádico; Mikulincer y Shaver (2007), apego adulto; Roddy et al. (2020), resultados de terapia de pareja; ChileAtiende y SernamEG, canales de orientación vigentes consultados el 16-08-2026.