

CUADERNO DE RECONSTRUCCIÓN DE CONFIANZA 14 DÍAS

Guía práctica para cuando el amor duele pero no quieres rendirte

Contenido educativo. No sustituye terapia profesional.

Si estás en modo detective... respira.

Si llegaste hasta aquí, probablemente estás viviendo algo que no le deseas a nadie. Quizás descubriste algo. Quizás sospechas. Quizás ya pasaron semanas y sigues sin poder dormir. No estás loca. No estás exagerando. Lo que sientes tiene nombre, tiene causa y — lo más importante — tiene salida.

Tres verdades antes de empezar:

- 1. Tu cuerpo está en alerta.** No es paranoia. Es tu sistema nervioso haciendo su trabajo: protegerte. El problema es que no sabe apagarse solo.
- 2. Confiar no es olvidar.** Nadie te pide que hagas como si nada pasó. Reconstruir confianza no significa borrar el dolor. Significa elegir — día a día — si vale la pena seguir.
- 3. Vigilar da alivio corto y dolor largo.** Revisar su teléfono calma la ansiedad por 10 minutos. Después vuelve peor. Este cuaderno te da herramientas para romper ese ciclo.

Este cuaderno no va a arreglar tu relación. Ningún PDF lo hace. Pero sí puede darte claridad, estructura y — sobre todo — un plan para los próximos 14 días. Uno que no dependa de lo que haga o deje de hacer la otra persona.

Toma un bolígrafo. Respira profundo. Empezamos.

Las primeras 72 horas

Cuando el mundo se derrumba, el instinto dice "haz algo, lo que sea". El problema es que en estado de shock, casi todo lo que hacemos empeora las cosas. Esta lista te ayuda a no sabotear tu propio proceso.

5 cosas para NO hacer

- [] **No revises su teléfono a escondidas.** — Cada vez que lo haces, le dices a tu cerebro que necesitas vigilar para estar segura.
- [] **No cuentes los detalles a todo el mundo.** — Elige a UNA persona de confianza. Más voces crean más confusión.
- [] **No tomes decisiones permanentes esta semana.** — No firmes nada, no te mudes, no publiques nada. El dolor no es buen consejero.
- [] **No uses el sexo para reconectar.** — En estado de trauma, el sexo genera más confusión emocional, no intimidad real.
- [] **No aceptes un "lo siento" como cierre.** — Un perdón sin plan de acción es solo palabras. Necesitas hechos, no promesas.

5 cosas para SÍ hacer

- [] **Duerme. Aunque sea con ayuda natural.** — El insomnio amplifica el dolor. Tila, melatonina, lo que necesites para descansar.
- [] **Come algo cada 4 horas.** — Tu cuerpo está en modo supervivencia. Necesita combustible aunque no tengas hambre.
- [] **Escríbelo TODO en un cuaderno privado.** — Sacar los pensamientos de tu cabeza reduce su intensidad hasta un 40%.

[] **Pon un límite de tiempo al tema: 30 min/día.** — Fuera de esos 30 minutos, tu mente necesita descanso. No es negar. Es dosificar.

[] **Busca UN profesional si puedes.** — Un terapeuta, un orientador, alguien entrenado. No Google a las 3 de la mañana.

Mapa del trauma de traición

¿Por qué no puedes "simplemente superarlo"? Porque tu cerebro no funciona así. Cuando alguien en quien confiabas te traiciona, tu sistema nervioso entra en un estado de alerta permanente. No es debilidad. Es biología.

Qué pasa dentro de ti

Tu cerebro tiene una alarma llamada amígdala. Normalmente distingue entre peligro real (un auto que viene hacia ti) y falsa alarma (un ruido en la cocina). Después de una traición, esa alarma se descompone. Todo parece peligro.

Por eso una notificación en su teléfono te provoca el mismo sudor frío que casi ser atropellada. Tu cuerpo no distingue. Reacciona igual.

Esto tiene nombre: hipervigilancia. Y no se cura con fuerza de voluntad. Se cura con tiempo, herramientas y — si es posible — acciones consistentes de la otra persona.

El ciclo que te atrapa

1. GATILLO	→	2. IMAGEN MENTAL	→	3. VIGILANCIA	→
Algo activa el recuerdo: un lugar, una hora, un nombre.		Tu mente recrea la escena. Imaginas cosas que quizás ni pasaron.		Revisas, preguntas, stalkeas. Necesitas "confirmar".	
6. REPETICIÓN	←	5. CULPA	←	4. ALIVIO CORTO	
Vuelve el gatillo. Y		"No debería haber		No encontraste	

el ciclo empieza de nuevo.		revisado." Te sientes peor que antes.		nada (o sí). 10 min de calma. Luego vuelve la duda.	
----------------------------	--	---------------------------------------	--	---	--

La clave: El ciclo se rompe en el paso 3. No cuando desaparece el gatillo (eso tardará meses), sino cuando eliges una acción diferente a vigilar. Ese es el trabajo de este cuaderno.

Herramienta 1: Registro de disparadores

Un disparador es cualquier cosa que activa el recuerdo del dolor: un lugar, una canción, una hora del día, un nombre, incluso un olor. No puedes evitar que aparezcan. Pero sí puedes cambiar lo que haces cuando llegan.

Este registro tiene un objetivo simple: sacar el disparador de tu cabeza y ponerlo en papel. Cuando lo ves escrito, pierde poder. Cuando identificas el patrón, puedes interrumpirlo.

Cómo usar esta tabla

Cada vez que sientas un pico de ansiedad, llena una fila. No hace falta que lo hagas perfecto. Escribe lo primero que venga. Con el tiempo verás patrones: los mismos horarios, los mismos lugares, las mismas situaciones.

Ejemplo 1 (completado):

Disparador	Dónde lo sentí	Pensamiento automático	Acción (lo que hice)	Alternativa de 2 min
Vi que le dio "me gusta" a una foto de ella.	Pecho apretado. Manos frías.	"Siguen en contacto. Me está mintiendo otra vez."	Revisé todos sus "me gusta" de la última semana.	Escribir en mi cuaderno 2 min. Respirar 4-7-8.

Ejemplo 2 (completado):

Disparador	Dónde lo sentí	Pensamiento automático	Acción (lo que hice)	Alternativa de 2 min
Llegó tarde sin	Estómago	"Está con alguien."	Lo llamé 4 veces. Le	Esperar 10 min. Enviar

<i>avisar.</i>	<i>revuelto. Quijada tensa.</i>	<i>Otra vez lo mismo."</i>	<i>mandé mensaje acusándolo.</i>	<i>un solo mensaje neutro: "¿Todo bien?"</i>
----------------	---------------------------------	----------------------------	----------------------------------	--

Tu registro de disparadores

Llena una fila cada vez que sientas un pico de ansiedad. No te juzgues. Solo observa.

Disparador	Dónde lo sentí	Pensamiento automático	Acción	Alternativa 2 min

Registro de disparadores (continuación)

Disparador	Dónde lo sentí	Pensamiento automático	Acción	Alternativa 2 min

Herramienta 2: Acuerdo de Reconstrucción

Esto no es un contrato legal. No es un ultimátum. Es una conversación convertida en papel. Un acuerdo emocional donde las dos personas dicen: "Esto es lo que necesito para intentarlo."

¿Por qué escribirlo? Porque las promesas dichas en la cama a las 2 de la mañana se olvidan al día siguiente. Lo escrito queda. Lo escrito se puede revisar. Lo escrito obliga a ser específico.

Importante: Este acuerdo se firma entre dos personas que QUIEREN intentarlo. Si una de las dos no está dispuesta, el acuerdo no funciona. No puedes reconstruir sola lo que se rompió entre dos.

Modelo A — "Queremos intentar"

Para parejas donde hubo una sola situación, la persona asumió responsabilidad y ambos quieren avanzar.

ACUERDO DE RECONSTRUCCIÓN — NIVEL 1

Fecha: _____

Nombres: _____ y _____

Transparencia mínima acordada:

☐ Acceso abierto al teléfono (sin revisión obsesiva, pero disponible si se necesita)

☐ Aviso cuando haya contacto con la persona involucrada

☐ Conversación semanal de 15 minutos sobre cómo van (ver guión al final)

☐ Otro: _____

Acciones concretas (no promesas, ACCIONES):

1. _____

2. _____

3. _____

Límite claro:

Si ocurre _____, yo tomaré la decisión de _____.

Firma: _____ Firma: _____

Modelo B — "Hubo mucho daño"

Para parejas donde hubo más de un episodio, descubrimiento tardío o mentiras que acompañaron la situación.

ACUERDO DE RECONSTRUCCIÓN — NIVEL 2

Fecha: _____

Nombres: _____ y _____

Transparencia requerida:

☐ Acceso completo a dispositivos y cuentas

☐ Corte total de contacto con la persona involucrada (comprobable)

☐ Avisar ubicación cuando se salga de rutina habitual

☐ Sesiones de terapia de pareja (mínimo ____ sesiones)

☐ Otro: _____

Acciones concretas con fecha límite:

1. _____ Antes de: _____
2. _____ Antes de: _____
3. _____ Antes de: _____

Límites no negociables:

Si vuelve a haber contacto con esa persona: _____

Si descubro otra mentira: _____

Si no hay avance en ____ semanas: _____

Firma: _____ Firma: _____

Modelo C — "Hubo mentiras repetidas"

Para situaciones donde el patrón se repitió, hubo gaslighting o la otra persona minimizó el daño. Este modelo es más firme porque la situación lo requiere.

ACUERDO DE RECONSTRUCCIÓN — NIVEL 3

Fecha: _____

Nombres: _____ y _____

Reconocimiento explícito requerido:

- ☐ Reconocer el patrón completo (no solo "el último episodio")
- ☐ Reconocer el impacto emocional causado sin minimizar
- ☐ Asumir responsabilidad sin culpar a la relación, al estrés o a ti

Transparencia total:

- ☐ Acceso completo e inmediato a todos los dispositivos y cuentas
- ☐ Eliminación de contacto por todas las vías (redes, teléfono, correo)
- ☐ Terapia individual obligatoria (mínimo ____ meses)
- ☐ Terapia de pareja paralela

Condiciones para continuar:

1. _____
2. _____
3. _____

Consecuencias claras (esto no es amenaza, es protección):

Si se repite cualquier forma de engaño: _____

Si se niega a cumplir lo acordado: _____

Fecha de revisión del acuerdo: _____

Firma: _____

Firma: _____

Scripts de conversación

Cuando estás herida, las palabras salen mezcladas con dolor y rabia. Estas guías te dan frases probadas para las 5 situaciones más difíciles. No son fórmulas mágicas. Son puntos de partida para que no tengas que improvisar cuando estás al límite.

Situación 1: "Necesito tiempo" (sin sonar como castigo)

Lo que NO decir:

- ✗ "Si no me das espacio, me voy para siempre."
- ✗ "No quiero hablar contigo. Déjame en paz."
- ✗ "Necesitas darme tiempo PORQUE TÚ la regaste."

Lo que SÍ decir:

- ✓ "Necesito un momento para procesar lo que siento. No te estoy castigando."
- ✓ "Cuando estoy lista para hablar, te lo digo. Dame hasta mañana."
- ✓ "Esto no es un "no". Es un "ahora no". ¿Podemos retomarlo mañana a las 8?"

Por qué funciona:

Poner tiempo específico (mañana, 8pm) le quita el sabor a castigo. La otra persona sabe que habrá espacio para hablar. Tú ganas tiempo sin cerrar la puerta.

Situación 2: Pedir transparencia sin humillar

Lo que NO decir:

- ✗ "Dame tu teléfono. AHORA."
- ✗ "Si no me dejas revisar todo, es porque escondes algo."

✗ "Mientras yo no confíe, tú no tienes privacidad."

Lo que Sí decir:

- ✓ "Necesito que me ayudes a sentirme segura. ¿Podemos acordar juntos qué nivel de transparencia nos funciona?"
- ✓ "No quiero ser policía. Pero necesito señales de que puedo bajar la guardia. ¿Qué propones tú?"
- ✓ "Me ayudaría mucho que, por un tiempo, fueras tú quien me muestre las cosas sin que yo las pida."

Por qué funciona:

Invitar a proponer soluciones evita la dinámica vigilante-vigilado. La persona siente que participa en la solución, no que está siendo castigada. Y tú obtienes lo que necesitas sin sentirte como detective.

Situación 3: Preguntar sin que se vuelva interrogatorio

Lo que NO decir:

- ✗ "¿Dónde estuviste? ¿Con quién? ¿A qué hora exacta llegaste?"
- ✗ "¿Por qué tardaste 7 minutos más de lo normal?"
- ✗ "Necesito que me cuentes TODO lo que hiciste hoy."

Lo que Sí decir:

- ✓ "Hoy tuve un momento difícil. ¿Puedo hacerte una pregunta sin que se convierta en pelea?"
- ✓ "No te pregunto para controlarte. Te pregunto porque mi cabeza no para y necesito tu ayuda para calmarla."
- ✓ "Solo necesito una cosa: ¿puedes contarme brevemente cómo estuvo tu día? Me ayuda a reconectar."

Por qué funciona:

Nombrar tu vulnerabilidad ("tuve un momento difícil") desarma la defensiva. La otra persona no se siente interrogada sino invitada a ayudarte. La pregunta pasa de acusación a pedido.

Situación 4: Cuando te dice "Confía en mí"

Lo que NO decir:

- ✗ "¡JA! ¿Confiar? ¿Después de lo que hiciste?"
- ✗ "Nunca más voy a confiar en ti."
- ✗ "Tú perdiste ese derecho."

Lo que SÍ decir:

- ✓ "Quiero confiar. Pero la confianza no vuelve porque me lo pidas. Vuelve cuando veo cosas consistentes."
- ✓ "No me pidas que confíe. Muéstrame por qué puedo hacerlo."
- ✓ "Entiendo que quieras que esto se resuelva rápido. Pero mi proceso tiene su tiempo. ¿Puedes respetarlo?"

Por qué funciona:

"Confía en mí" es una frase que pone la responsabilidad en ti. Estas respuestas devuelven la responsabilidad a donde corresponde: a las acciones, no a las palabras.

Situación 5: Cerrar la conversación cuando se vuelve pelea

Lo que NO decir:

- ✗ "¡Siempre es lo mismo contigo! ¡No cambias!"
- ✗ "Ya no tiene sentido hablar."
- ✗ "Me voy. Hablamos cuando dejes de ser así."

Lo que SÍ decir:

- ✓ "Estamos subiendo de tono y no quiero decir cosas que no siento. Paremos aquí."
- ✓ "Necesito 20 minutos. Voy a caminar / tomar agua / respirar. Regreso."
- ✓ "No estoy huyendo de la conversación. Estoy cuidando que no se destruya. ¿Retomamos en una hora?"

Por qué funciona:

Cerrar sin destruir es un arte. La clave: anunciar que vuelves (con hora), explicar que te vas para cuidar la conversación (no para castigar), y pedir confirmación. Así nadie se queda con la palabra en la boca.

Plan de 14 días

No necesitas fuerza de voluntad heroica. Necesitas acciones pequeñas y repetibles. Cada día tiene 3 cosas: una micro-tarea (máximo 10 minutos), una pregunta para escribir, y una alternativa para cuando venga el impulso de vigilar.

No tienes que ser perfecta. Si un día no puedes, pasa al siguiente. Esto no es un examen. Es un mapa.

Día 1

Micro-tarea (5-10 min):

Escribe en un papel: "¿Qué necesito para sentirme segura HOY?" No mañana, no el próximo mes. Solo hoy. Puede ser algo simple: un abrazo, estar sola, una llamada con tu amiga.

Pregunta guiada:

Lo que necesito hoy para sentirme segura es:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Cuando sientas ganas de revisar su teléfono, escribe en tu cuaderno durante 2 minutos lo que

estás sintiendo. No lo que piensas. Lo que SIENTES en el cuerpo.

Día 2

Micro-tarea (5-10 min):

Identifica tus 3 disparadores principales. ¿Qué momento del día es peor? ¿Qué lugares activan el recuerdo? Escríbelos en tu Registro de Disparadores.

Pregunta guiada:

Mis 3 disparadores más fuertes ahora mismo son:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Si un disparador te golpea, pon ambas manos en agua fría durante 30 segundos. El frío interrumpe el ciclo de ansiedad físicamente.

Día 3

Micro-tarea (5-10 min):

Escribe la historia de lo que pasó en máximo 10 líneas. Sin adornos, sin justificaciones. Los hechos puros. Esto no es para nadie más que para ti.

Pregunta guiada:

Lo que pasó, en hechos concretos:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

En vez de stalkear redes sociales, abre una app de respiración (o simplemente cuenta: inhala 4,

sostén 7, exhala 8). Hazlo 3 veces.

Día 4

Micro-tarea (5-10 min):

Haz una lista de todo lo que SIENTES, sin filtrar. Rabia, tristeza, asco, amor, confusión — todo vale. No hay sentimientos incorrectos.

Pregunta guiada:

Todo lo que siento ahora mismo (sin filtro):

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Cuando venga el impulso de confrontar o preguntar de más, escribe la pregunta en tu cuaderno y espera 24 horas. Si mañana todavía importa, la haces.

Día 5

Micro-tarea (5-10 min):

Revisa tu checklist de las primeras 72 horas. ¿Cuáles cumpliste? ¿Cuáles no? Sin juicio. Solo observa y ajusta.

Pregunta guiada:

Lo que he logrado cumplir hasta ahora es:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Sal a caminar 10 minutos sin teléfono. Observa 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3

que puedas oír. Esto es grounding — tu mente regresa al presente.

Día 6

Micro-tarea (5-10 min):

Escribe una carta que NO vas a enviar. Dirigida a la persona que te lastimó. Di todo. Absolutamente todo. Después guárdala o destrúyela. El objetivo es sacar, no comunicar.

Pregunta guiada:

Lo que más necesito decir y no he podido:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Si a las 3am no puedes dormir, levántate, escribe 5 minutos en tu cuaderno y vuelve a la cama.
No toques el teléfono.

Día 7

Micro-tarea (5-10 min):

La conversación semanal. Si están intentando reconstruir juntos, hoy toca hablar 15 minutos con el guión que encontrarás al final del cuaderno. Si estás sola en esto, dedica 15 minutos a revisar tu Registro de Disparadores y notar patrones.

Pregunta guiada:

Después de esta primera semana, lo que noto es:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Si la conversación se pone difícil, usa la frase ancla: "Necesito 5 minutos. No me voy, solo necesito respirar."

Día 8

Micro-tarea (5-10 min):

Pregúntate honestamente: ¿estoy reconstruyendo O estoy esperando que el dolor desaparezca solo? No es lo mismo. Reconstruir requiere acción de ambas partes.

Pregunta guiada:

Si soy honesta conmigo misma, ahora mismo estoy:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Hoy, en vez de buscar evidencia de mentira, busca UNA acción consistente que la otra persona haya hecho esta semana. Solo una.

Día 9

Micro-tarea (5-10 min):

Revisa tu Semáforo de Confianza (página 23). ¿Dónde estás hoy? ¿Hay más verde, amarillo o rojo? Sé específica.

Pregunta guiada:

Mi semáforo hoy se ve así y las razones son:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Si sientes que necesitas "evidencia" para confiar, escribe qué evidencia concreta sería suficiente. A veces descubrir que ninguna evidencia basta es el verdadero insight.

Día 10

Micro-tarea (5-10 min):

Carta que no vas a enviar — parte 2. Pero esta vez, escríbete a TI misma. ¿Qué le dirías a la versión de ti de hace un mes? ¿Qué necesita escuchar?

Pregunta guiada:

Lo que yo necesito escuchar de mí misma es:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Pon una alarma a las 10pm: "Teléfono fuera del cuarto." Duerme sin el dispositivo cerca. Tu cerebro necesita descansar de la vigilancia.

Día 11

Micro-tarea (5-10 min):

Haz algo que te conecte contigo misma. No con la relación. Contigo. Algo que hacías antes de todo esto y dejaste de hacer. Puede ser pequeño.

Pregunta guiada:

Algo que era mío antes de todo esto y quiero recuperar:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Si la ansiedad golpea fuerte, usa la técnica del hielo: aprieta un cubo de hielo en la mano 30 segundos. El dolor físico leve interrumpe la espiral mental.

Día 12

Micro-tarea (5-10 min):

Cómo manejar una recaída. Si en algún momento de estos días revisaste, stalkeaste o explotaste — no empezaste de cero. Lee el Plan Anti-Recaída (página 24). Una caída no borra el camino.

Pregunta guiada:

Si tuve una recaída, lo que la provocó fue:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Escribe 3 cosas que hiciste diferente esta semana comparado con la semana pasada. Aunque sean pequeñas. Eso es progreso.

Día 13

Micro-tarea (5-10 min):

Evalúa el Acuerdo de Reconstrucción. Si lo firmaron, ¿se está cumpliendo? Si no lo firmaron, ¿qué te dice eso? Escribe sin justificar a nadie.

Pregunta guiada:

La verdad sobre cómo va el acuerdo (o la falta de él) es:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Si la respuesta te duele, no actúes sobre ella hoy. Escríbela. Duerme. Mañana decide con la mente descansada.

Día 14

Micro-tarea (5-10 min):

Lo que cambió y lo que falta. Lee todo lo que escribiste en estos 14 días. No para juzgar. Para ver el recorrido. Después responde las preguntas finales.

Pregunta guiada:

Lo que cambió en mí en estos 14 días:

Acción alternativa (cuando quieras vigilar):

Hoy celebra haber llegado hasta aquí. No importa si todo es perfecto. Importa que seguiste. Date ese mérito.

Preguntas finales del Día 14:

Lo que todavía me falta resolver:

Lo que necesito de la otra persona a partir de ahora:

Lo que necesito de Mí misma a partir de ahora:

Semáforo de la confianza

Este semáforo te ayuda a evaluar dónde estás HOY. No se trata de cómo te sientes (porque los sentimientos cambian cada hora), sino de qué estás OBSERVANDO en las acciones de la otra persona.

VERDE — Acciones consistentes

1. Comparte información sin que se lo pidas
2. Responde preguntas difíciles sin ponerse a la defensiva
3. Muestra empatía real por tu dolor (no solo "ya supéralo")
4. Cumple los acuerdos que hicieron — incluso los pequeños
5. Acepta tu proceso sin presionarte a "avanzar más rápido"

AMARILLO — Discurso sin acción

1. Dice "lo siento" pero no cambia conductas específicas
2. Acepta terapia pero cancela citas o no se involucra
3. Muestra transparencia solo cuando se lo recuerdas
4. Se impacienta con tu proceso: "¿Cuándo vas a confiar?"
5. Hace gestos grandes puntuales pero no esfuerzo diario consistente

ROJO — Señales de alarma

1. Te culpa a ti por su infidelidad ("si tú hubieras...")
2. Minimiza lo que pasó: "no fue para tanto", "solo fue un mensaje"
3. Miente sobre detalles que ya sabes (sigue sin decir la verdad completa)
4. Te dice que estás "loca", "obsesionada" o que "exageras"
5. Mantiene contacto con la otra persona o miente sobre ello

¿Dónde estoy hoy?

Mi semáforo hoy está en: ☐ Verde ☐ Amarillo ☐ Rojo

Porque observo lo siguiente:

Plan anti-recaída

Vas a recaer. No es pesimismo. Es realismo. Un día a las 2 de la mañana no vas a poder dormir y vas a agarrar el teléfono. Un día vas a pasar por ese lugar y el estómago se te va a cerrar. Está bien. Lo que importa es lo que hagas DESPUÉS.

Cuando la ansiedad golpea a las 2am

Paso 1: No agarres el teléfono. Ponlo en otra habitación si es necesario.

Paso 2: Pon ambos pies en el suelo. Siente la temperatura. Respira 4-7-8 (inhala 4 seg, sostén 7, exhala 8). Hazlo 3 veces.

Paso 3: Escribe en tu cuaderno (que debe estar en tu mesita de noche): "Estoy sintiendo _____ porque _____. Mañana con más luz podré _____."

Paso 4: Pon un audio de meditación o ruido blanco. No necesitas meditar. Solo darle a tu cerebro algo que no sea el loop del dolor.

Paso 5: Si a los 20 minutos sigues despierta, levántate, prepara algo caliente (sin cafeína), siéntate en el sofá y lee algo ligero. El teléfono sigue FUERA de tu alcance.

Cuando un gatillo te sorprende (lugar, canción, fecha)

Paso 1: Nombra lo que está pasando: "Esto es un gatillo. No es peligro real. Mi cuerpo está reaccionando a un recuerdo."

Paso 2: Grounding: Mira 5 cosas a tu alrededor. Toca 4. Escucha 3 sonidos. Huele 2 cosas. Saborea 1.

Paso 3: Cambia de espacio físico. Si puedes moverte, hazlo. Camina. Cambia de cuarto. Sal al balcón.

Paso 4: Cuando pase la oleada (y siempre pasa — dura entre 90 segundos y 20 minutos), anota el gatillo en tu Registro de Disparadores.

"Volví a vigilar": Cómo volver al eje en 10 minutos

Minuto 1-2: Suelta el dispositivo. Literalmente. Ponlo boca abajo en otra superficie.

Minuto 3-4: Dite: "Vigilé. No me hace mala persona. Me hace humana. Esto no borra mi progreso."

Minuto 5-6: Escribe en tu cuaderno: ¿Qué estaba sintiendo ANTES de agarrar el teléfono? ¿Qué fue el verdadero disparador?

Minuto 7-8: Decide si lo que encontraste (o no encontraste) cambia algo. Si no: cierra la app, cierra el tema.

Minuto 9-10: Haz algo con las manos: lavar platos, doblar ropa, regar una planta. Tu cuerpo necesita una señal física de que el "modo alerta" terminó.

Antes de cerrar este cuaderno

Si llegaste hasta aquí, quiero que sepas algo:

No eres débil por querer intentarlo. No eres tonta por sentir lo que sientes. No eres culpable de lo que alguien más eligió hacer.

Sea cual sea tu decisión — quedarte o irte — que sea tuya. Informada. Tranquila. Sin prisa.

AVISO IMPORTANTE

Este cuaderno es contenido educativo. No sustituye terapia profesional.

Si hay violencia física o emocional, amenazas, acoso o cualquier situación de riesgo, busca ayuda profesional inmediata en tu localidad.

Este material no diagnostica, no trata y no promete resultados. Cada situación es única y merece atención personalizada de un profesional capacitado.

BONUS 1: 10 frases que empeoran todo

Estas son frases que, aunque a veces se dicen sin mala intención, causan un daño enorme. Si alguien te las dice, puedes mostrarle la alternativa. Si tú las has dicho, aquí tienes cómo reemplazarlas.

FRASE QUE DAÑA	ALTERNATIVA SANA
"Si me amaras, confiarías en mí."	"Entiendo que mi confianza se ganará con acciones, no con palabras."
"Eso pasó hace mucho, ya supéralo."	"Entiendo que todavía te afecta. ¿Qué necesitas de mí hoy?"
"Tú también has hecho cosas mal."	"Puedo asumir mi parte, pero ahora estamos hablando de lo que yo hice."
"No fue nada. Solo fueron mensajes."	"Entiendo que para ti fue una traición de confianza, sin importar la forma."
"Estás obsesionada. Necesitas ayuda."	"Veo que estás pasando un momento difícil. ¿Cómo puedo ayudarte?"
"Si vas a estar así, mejor nos separamos."	"Sé que esto es difícil para los dos. ¿Podemos buscar cómo avanzar juntos?"
"No sé qué más quieres que haga."	"Dime específicamente qué necesitas. Quiero hacerlo bien."
"Todas las parejas pasan por esto."	"Lo que pasó no es normal ni aceptable. Y quiero repararlo."
"Ya te pedí perdón. ¿Qué más?"	"Sé que el perdón es un proceso. Voy a seguir demostrando con hechos."
"Tú me empujaste a hacerlo."	"Nadie me obligó. Fue mi decisión y asumo la responsabilidad completa."

BONUS 2: Disculpa real vs. "lo siento" vacío

¿Cómo distinguir un perdón genuino de uno que solo quiere que dejes de estar enojada? Aquí tienes una guía clara.

"LO SIENTO" VACÍO	DISCULPA REAL
"Lo siento, ¿ya podemos pasar la página?"	"Sé que esto va a tomar tiempo y estoy dispuesto/a a esperar."
Pide perdón pero no especifica QUÉ hizo mal.	Nombra la acción concreta: "Lo que hice fue... y estuvo mal porque..."

Se disculpa solo cuando tú lo confrontas.	Inicia la conversación sin que tengas que pedirlo.
Después del "lo siento" espera que todo vuelva a la normalidad.	Después del perdón, pregunta: "¿Qué necesitas de mí ahora?"
"Lo siento pero es que tú..." (agrega justificación).	"Lo siento. Punto." Sin "peros". Sin excusas. Sin desviar.
No cambia ningún comportamiento concreto.	Identifica qué va a hacer diferente y lo cumple.
Se enoja si no lo perdonas inmediatamente.	Acepta que el perdón es un proceso y no tiene fecha límite.
Llora para que TÚ lo consueles a él/ella.	Maneja sus emociones sin convertirte en su terapeuta.

Tu evaluación:

La última disculpa que recibí se parece más a: ☐ Vacía ☐ Real ☐ Mezcla

Lo que falta para que se sienta genuina:

BONUS 3: Guión de conversación semanal

Esta es la conversación de 15 minutos que recomendamos hacer una vez por semana. No es terapia. Es un espacio estructurado para que ambos puedan hablar sin que escale.

Reglas de seguridad (leer antes de empezar)

- ☐ Sin teléfonos. Ambos los dejan en otra habitación.
- ☐ 15 minutos máximo. Cuando suena la alarma, se termina. Siempre.
- ☐ No se interrumpe. Cada persona habla sin ser cortada.
- ☐ Si sube el tono, cualquiera puede decir "Pausa" y se detiene 5 minutos.
- ☐ No se usa lo dicho aquí como arma en futuras peleas.

Paso a paso

Minutos 1-3: Check-in emocional

Cada uno responde, sin interrumpir al otro:

"Esta semana me sentí _____ porque _____."

No se rebate. No se corrige. Solo se escucha.

Minutos 4-7: Lo que funcionó

Cada uno nombra UNA cosa que la otra persona hizo esta semana que le hizo sentir más segura/o o más conectada/o.

"Algo que hiciste esta semana que me ayudó fue _____."

Empezar por lo positivo baja las defensas y abre espacio para lo difícil.

Minutos 8-12: Lo que necesito

Cada uno expresa UNA necesidad concreta para la próxima semana. No una queja. Una necesidad.

"La próxima semana necesito que _____ porque me ayudaría a _____."

La otra persona responde: "Voy a intentar hacer _____. Si no puedo, te aviso antes."

Minutos 13-15: Cierre

Cada uno dice una frase:

"Lo que me llevo de esta conversación es _____."

Se dan un gesto de cierre (puede ser un abrazo, un apretón de manos, un "gracias por esto"). Lo que sea natural. No tiene que ser perfecto.

Recuerda: Esta conversación no va a resolver todo en 15 minutos. Su objetivo es crear un espacio seguro y predecible. Si ambos saben que hay un momento fijo para hablar, es más fácil no explotar el resto de la semana.

Contenido educativo. No sustituye terapia profesional.