

Semáforo de tu Relación

Qué cambió, qué funciona y cómo empezar a hablarlo

Carla & Diego

3 de enero de 2025 a 18 de junio de 2026 · 139 mensajes del archivo

Generado el 18 de septiembre de 2026 · Muestra ficticia



Los planes quedan abiertos y hablar de lo que necesitan se hace difícil

Al principio aparecen propuestas concretas y respuestas cariñosas. En los intercambios más recientes, varios planes quedan sin confirmar y los intentos de hablar del vínculo se cierran. También hay un ejemplo anterior de escucha que ayuda a preparar una conversación distinta.

Puedes elegir un tema concreto y pedir una respuesta clara, sin convertir el informe en una acusación.

● Cambios en los intercambios

AMARILLO

● Temas que quedan pendientes

ROJO

● Gestos que vale la pena recordar

VERDE

Ejemplo ficticio. Los colores organizan lo que conviene cuidar, revisar o atender en estos mensajes; no diagnostican la relación.

Lo importante, en dos minutos

El contraste más claro está en cómo se responden las propuestas y las necesidades. Hay mensajes anteriores que llegan a un acuerdo y otros recientes que terminan sin aclarar qué va a pasar. El siguiente paso útil es elegir uno de esos temas y pedir una conversación concreta.

- Antes hay planes con respuesta concreta; el último fin de semana queda por confirmar.
- Diego reconoció una petición de Carla sobre avisar con tiempo.
- En intercambios posteriores aparecen respuestas que cierran la charla y una frase hiriente.
- El chat no cuenta cuánto cambió la rutina ni qué hablaron en persona.
- Conviene empezar por un acuerdo pequeño y verificable: cómo confirmar los planes.

Nota • Lectura de este archivo: no incluye lo que conversaron por otros canales.

LO IMPORTANTE, EN PALABRAS CLARAS

De los mensajes a la próxima conversación

Ver qué cambió en los intercambios y preparar una conversación sobre los planes que quedan pendientes.

La lectura usa el contenido disponible en el archivo compartido. Período registrado: 2025-01-03 a 2026-06-18. Mensajes contabilizados: 139. Los archivos omitidos y las conversaciones fuera del chat no se pueden leer.

HECHOS, LECTURAS Y PREGUNTAS

Qué muestran los mensajes

El plan queda abierto

LO QUE SE OBSERVA

La última propuesta de fin de semana termina sin confirmación.

¿al final vas a venir el finde o no?

Carla · 2026-06-18

no sé, después te digo

Diego · 2026-06-18

Puede dejar a Carla sin saber si cuenta con ese tiempo compartido.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

El chat no explica si había trabajo, compromisos o una conversación pendiente fuera de la app.

UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO

¿Cuándo podríamos confirmar si nos vemos?

Hay una necesidad expresada

LO QUE SE OBSERVA

Carla dice que le hace bien escuchar palabras de cariño; la respuesta termina cerrando el tema.

obvio que te quiero, no hace falta decirlo todo el tiempo

Diego · 2025-11-04

a mí me hace bien escucharlo

Carla · 2025-11-04

bueno, ya está, no sé qué más querés que haga

Diego · 2025-11-04

La diferencia puede estar en cómo cada uno expresa y espera recibir afecto.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

Diego afirma que la quiere; estos mensajes no permiten medir lo que siente.

UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO

¿Qué gestos o palabras nos ayudan a sentirnos reconocidos?

También existe un ejemplo de escucha

LO QUE SE OBSERVA

En abril, una petición sobre avisar con tiempo recibe reconocimiento.

preferiría enterarme antes, nada más

Carla · 2025-04-04

tenés razón, la próxima te aviso apenas se sabe

Diego · 2025-04-04

Ese intercambio permite nombrar una forma de responder que sí aparece entre ustedes.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

Es un ejemplo anterior: no demuestra que después se haya sostenido ese acuerdo.

UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO

¿Qué ayudó a que en esa ocasión pudiéramos entendernos?

Mensajes que vale la pena mirar juntos

Antes un plan se concretaba. En el último intercambio queda pendiente.

ANTES · MENSAJES DEL ARCHIVO

hoy tengo ganas de vernos, ¿salimos a caminar?

Carla · 2025-01-03

dale gordi, paso por vos a las 6

Diego · 2025-01-03

DESPUÉS · MENSAJES DEL ARCHIVO

¿al final vas a venir el finde o no?

Carla · 2026-06-18

no sé, después te digo

Diego · 2026-06-18

Estas escenas muestran respuestas distintas a una propuesta. No permiten conocer todo el contexto ni explican por sí solas la relación.

OTRA FORMA DE DECIRLO · SUGERENCIA PARA ADAPTAR

Me gustaría organizarme para vernos. ¿Podemos confirmar el plan mañana?

La misma necesidad: enterarse antes de un cambio.

ANTES · MENSAJES DEL ARCHIVO

preferiría enterarme antes, nada más

Carla · 2025-04-04

tenés razón, la próxima te aviso apenas se sabe

Diego · 2025-04-04

DESPUÉS · MENSAJES DEL ARCHIVO

yo no dije eso, dije que me hubiera gustado saberlo antes

Carla · 2026-03-08

dejalo ahí, no tengo ganas de esto hoy

Diego · 2026-03-08

En abril la petición recibe reconocimiento; en marzo del año siguiente la conversación se interrumpe sin acordar cuándo retomarla.

OTRA FORMA DE DECIRLO · SUGERENCIA PARA ADAPTAR

Entiendo que hoy no quieras seguir. ¿Cuándo podemos hablar de cómo avisarnos si un plan cambia?

Ideas que orientan esta sección: [Ted Huston y colaboradores \(2001\)](#).

El alcance de cada estudio está explicado al final de esta lectura.

Prepara esa conversación

Acordar cómo confirmar planes y avisarse cuando algo cambia.

UNA FORMA DE EMPEZAR

Quiero hablar de cómo organizamos los planes. En el último intercambio quedó pendiente si nos veríamos. Me gustaría que pudiéramos confirmarlo con tiempo. ¿Cómo lo estás viviendo tú?

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER

1. ¿Qué hace difícil confirmar los planes últimamente?
2. ¿Qué necesitaríamos saber antes para poder organizarnos?
3. ¿Qué acuerdo concreto nos serviría para el próximo fin de semana?

UNA PETICIÓN CONCRETA

¿Podemos acordar un momento para confirmar el plan y avisarnos si cambia?

SI NECESITAS UNA PAUSA

Prefiero pausar si empezamos a descalificarnos. Quiero poder hablar de este tema con respeto.

PARA RETOMAR EL TEMA

Si ambos queremos continuar, propongamos un momento en el que podamos escucharnos.

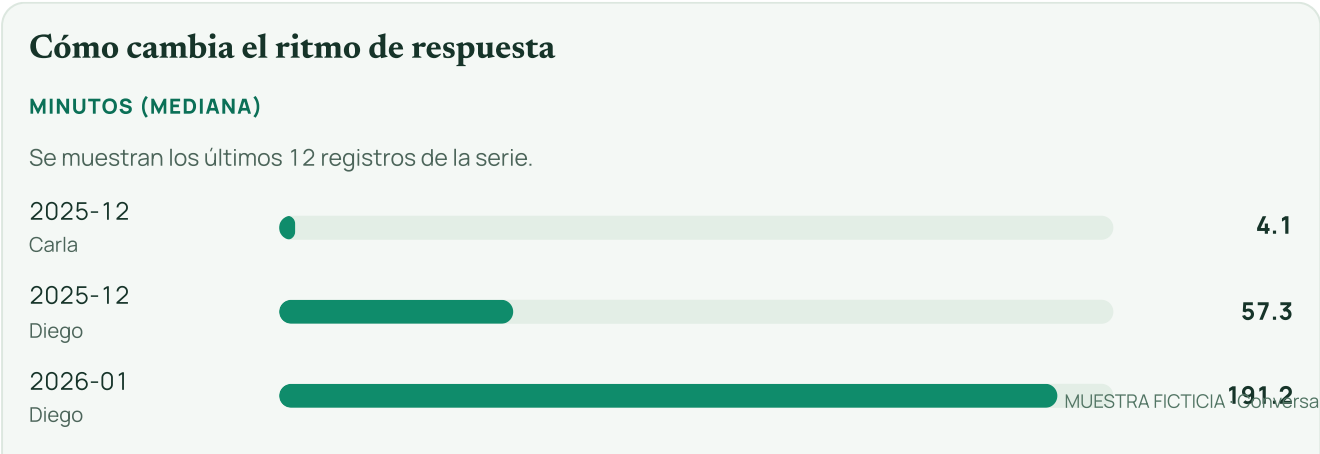
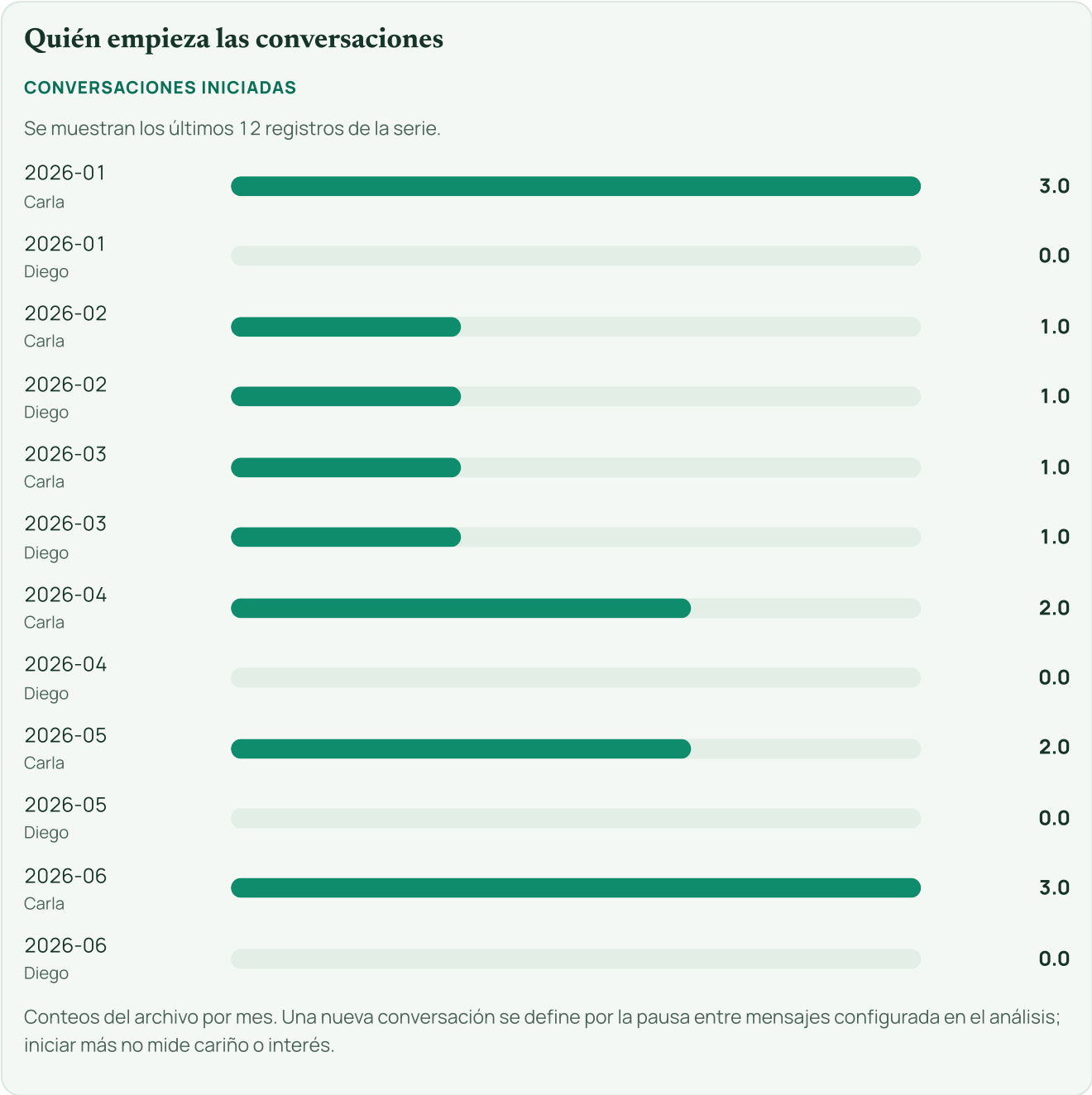
Estas frases son propuestas para adaptar a lo que quieres expresar. No son mensajes del archivo ni una predicción de cómo responderá la otra persona.

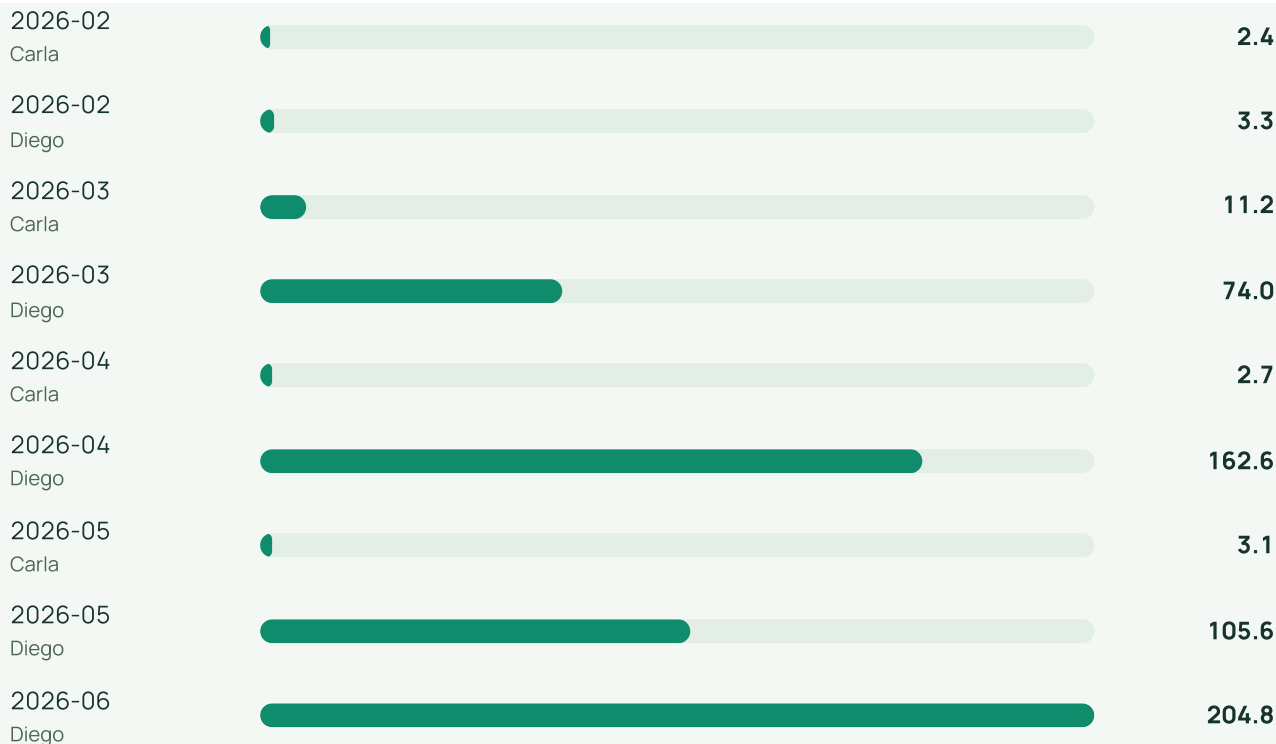
Ideas que orientan esta sección: [Sara Algoe, Laura Kurtz y Nicole Hilaire \(2016\)](#); [Jean-Philippe Laurenceau, Lisa Barrett y Paula Pietromonaco \(1998\)](#).

El alcance de cada estudio está explicado al final de esta lectura.

Cómo fue cambiando la conversación

Estos gráficos muestran registros pasados. Cada uno usa su propia unidad.





Tiempo entre mensajes consecutivos de personas distintas. Incluye pausas y horarios; no demuestra por qué alguien tardó en responder.

Cuánto conversan en los días con mensajes

MENSAJES POR DÍA ACTIVO

Se muestran los últimos 12 registros de la serie.



Promedio sobre días con mensajes en el archivo, no sobre todos los días del mes. Los meses pueden tener distinta cobertura; no registra conversaciones fuera de WA.

Investigación que ayuda a mirar la conversación

Estas fuentes orientan qué observar y qué preguntas hacer. TuChatSabe adapta sus ideas a los mensajes compartidos; los estudios no evaluaron este producto ni validan sus conclusiones automáticas.

The Connubial Crucible

Ted Huston y colaboradores · 2001

Motiva comparar cómo cambia el afecto expresado a lo largo del tiempo.

No convierte apodos, pausas ni una fecha del chat en una predicción del vínculo.

Putting the “You” in “Thank You”

Sara Algoe, Laura Kurtz y Nicole Hilaire · 2016

Ayuda a reconocer agradecimientos específicos y gestos que vale la pena conservar.

La asociación observada no prueba que contar “gracias” mida gratitud ni que una frase del reporte produzca una mejora garantizada.

Intimacy as an interpersonal process

Jean-Philippe Laurenceau, Lisa Barrett y Paula Pietromonaco · 1998

Orienta a distinguir una apertura personal de una respuesta que retoma lo contado.

El estudio usa diarios y percepción de los participantes. El texto por sí solo no mide cuánto se sintió comprendida una persona.

Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health

John Gottman y Robert Levenson · 1992

Orienta a observar formas recurrentes de conflicto y respuestas positivas.

Estudió interacciones de parejas con otro método. No valida colores, conteos de palabras ni predicciones de este reporte.

03

Dos etapas que aparecen en el archivo

Los primeros intercambios muestran invitaciones, cariño y respuestas concretas. Más adelante aparecen planes que quedan abiertos y conversaciones sobre necesidades que no encuentran un cierre claro. Estas etapas describen los mensajes disponibles, no toda la historia de la pareja.

2025-01-03

Una invitación se convierte en un plan

Carla propone caminar y Diego confirma cuándo pasa a buscarla.

2025-04-04

Una petición recibe reconocimiento

Carla pide enterarse antes de los cambios y Diego acepta avisar.

● 2025-12-18

El desacuerdo pasa a una frase personal

Una decisión sobre las fiestas termina con una expresión hiriente.

● 2026-06-18

Un plan sigue sin confirmación

El último intercambio disponible no fija si se verán el fin de semana.

Nota · Lectura de este archivo: no incluye lo que conversaron por otros canales.

04

De confirmar un plan a dejarlo pendiente

● AMARILLO

El archivo permite comparar escenas de distintas fechas, pero no fechar un único día en que todo cambió. Un ejemplo temprano termina con un plan concreto; el intercambio más reciente deja la visita pendiente.

Planes menos concretos en varios intercambios posteriores

Se pasa de confirmar una hora a respuestas como no sé o después te digo.

Peticiones que no llegan a aclararse

Hablar de avisar con tiempo o de escucharse encuentra cierres de conversación.

“hoy tengo ganas de vernos, ¿salimos a caminar?”

Carla 2025-01-03

“dale gordi, paso por vos a las 6”

Diego 2025-01-03

“¿al final vas a venir el finde o no?”

Carla 2026-06-18

“no sé, después te digo”

Diego 2026-06-18

Micro-acción: Elige un plan pendiente y pregunta cuándo podrían confirmarlo.

Nota · Comparación histórica de intercambios reales de esta muestra. No identifica un cambio fuera del chat.

05

Las palabras de cariño que aparecen en su chat

● AMARILLO

En los mensajes de febrero aparece mi amor junto a una reacción cariñosa a un regalo. La expresión deja de aparecer en el resto de este archivo, pero eso por sí solo no permite saber qué siente Diego. En noviembre él sigue expresando que la quiere y Carla explica que le hace bien escucharlo.

“mi amor”

REGISTRADO EN FEBRERO DE 2025

De Diego · 1 usos · última: 2025-02-14

“mi amor no lo puedo creer, sos un sol”

Diego 2025-02-14

Micro-acción: Si te representa, cuenta qué palabras o gestos te hacen sentir reconocida, sin pedir una prueba de amor.

Nota · El conteo describe palabras del archivo. No mide amor, compromiso ni afecto fuera del chat.

06

Cómo se reconocen y se agradecen

● VERDE

El regalo de febrero recibe una respuesta que reconoce a Carla, no solo al objeto. Ese intercambio muestra un gesto concreto de aprecio. Es un ejemplo anterior: no basta para describir cómo se hablan hoy ni para asignar un balance numérico a la relación.

“feliz san valentín gordo, te dejé algo en la puerta”

Carla 2025-02-14

“mi amor no lo puedo creer, sos un sol”

Diego 2025-02-14

Micro-acción: Piensa en un gesto reciente que valores y explica qué apreciaste de él, si te nace hacerlo.

Nota · Observar reconocimiento y agradecimiento se inspira en investigación sobre gratitud; esta lectura de mensajes no es una escala validada.

07

Mensajes que complican la conversación

● ROJO

En estos ejemplos aparecen una generalización de Carla, una frase personal hiriente de Diego y respuestas que desvían o cierran el tema. El problema observable es cómo continúa la conversación, no una etiqueta permanente sobre ninguno de los dos.

Generalizar el reproche

CON EJEMPLOS

Sobre todo: Carla

“siempre hay una razón para no acordarte de mí”

Carla 2026-05-04

Antídoto: Nombrar el episodio y pedir algo concreto para otra ocasión.

Descalificar a la persona

CON EJEMPLOS

Sobre todo: Diego

“sos agotadora a veces, ¿sabés?”

Diego 2025-12-18

Antídoto: Expresar desacuerdo con la petición sin descalificar a quien la hace.

Responder con otro reproche

CON EJEMPLOS

Sobre todo: Diego

“vos también te olvidaste cosas antes”

Diego 2026-05-04

Antídoto: Responder primero al episodio que se está conversando.

Cerrar la charla sin acordar cuándo retomarla

CON EJEMPLOS

Sobre todo: Diego

“dejalo ahí, no tengo ganas de esto hoy”

Diego 2026-03-08

Antídoto: Si hace falta una pausa, proponer un momento posible para retomar.

Micro-acción: Si se repite una frase hiriente, puedes señalarla y decidir si quieres continuar esa conversación en ese momento.

Nota - Organización de ejemplos inspirada en el marco de Gottman. No replica una evaluación clínica ni atribuye precisión al detector.

08

Qué temas cuesta conversar

● ROJO

Dos asuntos aparecen en varias fechas: saber con tiempo qué planes van a compartir y poder expresar qué necesitan. Carla los plantea en estos intercambios y Diego a veces responde al cansancio o al trabajo, mientras la petición queda abierta. El reconocimiento de abril muestra otra forma de responder que sí aparece en su propio chat.

Confirmar planes y avisar cambios

Expresar necesidades y recibir respuesta

“preferiría enterarme antes, nada más”

Carla 2025-04-04

“tenés razón, la próxima te aviso apenas se sabe”

Diego 2025-04-04

“yo no dije eso, dije que me hubiera gustado saberlo antes”

Carla 2026-03-08

“dejalo ahí, no tengo ganas de esto hoy”

Diego 2026-03-08

Micro-acción: Empieza por un solo acuerdo, por ejemplo cómo avisarse cuando un plan cambia.

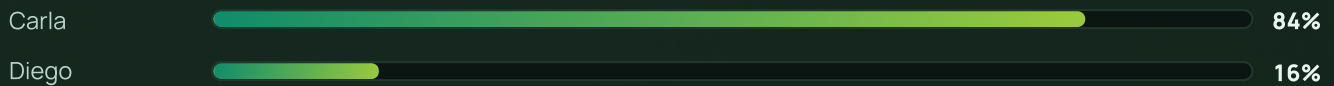
Nota - Describe secuencias del chat; no decide quién tiene razón ni qué pasó fuera de esos intercambios.

09

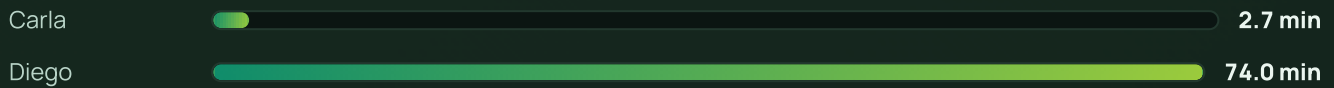
Quién inicia y cómo se responden

● AMARILLO

QUIÉN INICIA (%)



RESPUESTA MEDIANA (MIN)



En esta muestra, Carla abre más conversaciones separadas por una pausa larga.

La iniciativa no se reparte igual y la mediana de respuesta de Diego es más larga. Estos datos ayudan a describir el archivo; no explican sus horarios ni cuánto se quieren. Lo que conviene conversar es qué ritmo les resulta posible y qué esperan cuando un tema necesita respuesta.

Micro-acción: Pregunta qué pueden acordar cuando uno no puede responder a un tema importante.

Nota • Una conversación nueva se cuenta tras más de seis horas sin mensajes; la mediana usa respuestas dentro de 24 horas. Son métricas descriptivas.

10

El ritmo del chat y sus pausas

● AMARILLO

En estas dos pausas hay mensajes posteriores que hablan del tiempo transcurrido. Por eso son más informativas que otros huecos del archivo. Aun así, el registro no permite afirmar que estuvieron incomunicados por todos los canales.

3 días sin mensajes en el archivo

2025-10-21 → 2025-10-24

Carla vuelve a mencionar el tiempo transcurrido después de recibir respuesta.

4 días sin mensajes en el archivo

2026-02-03 → 2026-02-07

Carla pregunta por la demora y Diego menciona una semana pesada.

Micro-acción: Si una demora preocupa, acuerden una forma breve de avisar que retomarán el tema.

Nota • Duraciones calculadas entre mensajes del archivo. No equivalen a días sin contacto.

11

Qué cambia y qué se mantiene

● AMARILLO

Dirección general: **Más asuntos pendientes en los intercambios recientes**

Los mensajes muestran un contraste que merece conversación: al inicio algunas propuestas encuentran una respuesta concreta; más adelante quedan asuntos sin resolver. El contexto puede explicar parte del cambio. La comparación no dice cómo seguirá la relación.

Planes compartidos

De una confirmación concreta a varios intercambios sin cerrar.

Necesidades expresadas

Carla vuelve a pedir conversación y claridad en distintos momentos.

Capacidad de reconocer una petición

Hay un ejemplo anterior concreto para recordar, sin asumir que define el presente.

Micro-acción: Elige una comparación del informe para preguntarse qué cambió en la rutina y qué necesitan acordar ahora.

Nota · Síntesis de períodos pasados, sin extrapolación ni proyección futura.

12

Lo que vale la pena cuidar

● VERDE

Aunque los mensajes posteriores sean difíciles, el archivo también contiene estas formas de reconocerse. Sirven para recordar qué conductas desean conservar, sin negar lo que hoy les cuesta.

Una petición concreta fue escuchada

En abril, Carla pide enterarse antes y Diego reconoce la petición. Es un ejemplo histórico, no una garantía sobre la próxima charla.

“preferiría enterarme antes, nada más”

Carla 2025-04-04

“tenés razón, la próxima te aviso apenas se sabe”

Diego 2025-04-04

Un gesto recibió reconocimiento

La sorpresa de febrero provoca una respuesta cariñosa que nombra a Carla.

“feliz san valentín gordo, te dejé algo en la puerta”

Carla 2025-02-14

“mi amor no lo puedo creer, sos un sol”

Diego 2025-02-14

Nota · Fortalezas observadas en intercambios fechados; no una valoración global de la relación.

13

Tres pasos posibles para esta semana

Puedes tomar lo que te resulte útil y adaptar las palabras a cómo te sientes. No hace falta abordar todos los temas a la vez.

MUESTRA FICTICIA · Conversación

1

Elegir un tema concreto

Empieza por un plan que siga pendiente. Pregunta cuándo podrían confirmarlo antes de sumar otros reclamos.

Responde a: **mapa_conflicto** · Da una pregunta concreta a la que se puede responder.

2

Pedir un momento para conversar

Propón hablar de cómo se avisan los cambios y pregunta qué momento les viene bien a ambos.

Responde a: **momento_transicion** · Permite acordar tiempo para ese tema; no asegura cómo responderá la otra persona.

3

Cuidar cómo sigue la charla

Si aparecen descalificaciones, puedes decir que prefieres pausar. Si deseas retomarla, propón hacerlo cuando ambos puedan hablar con respeto.

Responde a: **cuatro_jinetes** · Expresa qué trato necesitas para continuar y conserva tu posibilidad de decidir.

Nota · Sugerencias de preparación adaptadas a esta muestra. No garantizan cambios de la otra persona ni resultados de pareja.

14

La próxima conversación la eliges tú

El informe te deja ejemplos para explicar qué te preocupa, una fortaleza anterior que puedes recordar y un tema concreto por el que empezar. Puedes usarlo como preparación personal: no necesitas enviar el PDF ni probar quién tiene razón.

“Una pregunta clara puede ser tu próximo paso. La respuesta no está escrita de antemano.”