Termómetro de tu Relación

La temperatura de su relación, con ejemplos de sus mensajes.
Carla & Diego

del 3 de enero de 2025 al 18 de junio de 2026

Generado el 1 de noviembre de 2026 · Muestra ficticia



Está bajo cero: conversaciones frías y reclamos sin respuesta

El chat muestra que Carla busca conexión y Diego responde con evasivas o silencios. La iniciativa de uno choca con la distancia del otro. Es una relación en la que el conflicto se evita, pero la insatisfacción se acumula.

La buena noticia es que el diálogo, aun en un momento difícil, puede ser el primer paso para entenderse y decidir qué quieren construir.

- Mensajes que complican — HIELO
- Quién inicia y cómo se responden — HIELO
- Qué cambia y qué se mantiene — HIELO

El mate frío y un “no sé”: la comunicación que congela la relación

Su chat tiene 139 mensajes intercambiados en 531 días. Es una conversación que empieza con chispas de cariño y se va enfriando hasta convertirse en un témpano. La relación se sostiene más por el impulso de uno que por la respuesta del otro.

A lo largo de este informe, verás cómo se fue construyendo esa distancia y qué puedes hacer para recuperar la temperatura o entender lo que sucede.

LO QUE VAS A LEER

- Cómo se ven y qué muestran
- Qué dicen cuando no dicen nada
- Los mensajes que cortan la conversación
- El ritmo y los silencios que hablan
- Tres pasos para calentar el diálogo

02 Lo importante, en dos minutos

Este es un resumen de los puntos clave que el Termómetro de tu Relación encontró en el chat con Diego. Es una conversación que fue perdiendo calor y donde los intentos de conexión de Carla se encontraron con respuestas cada vez más escuetas y distantes de Diego. Hay señales de que la insatisfacción de Carla aumenta mientras la evasión de Diego marca un patrón.

- La iniciativa es de Carla: inicia el 84 de cada 100 de las conversaciones, busca la conexión y expresa sus sentimientos con más frecuencia. Sus mensajes quedan sin respuesta o con una respuesta tardía, que no conecta con lo que ella plantea.
- Diego responde con evasivas o frases que cierran el diálogo. Su tiempo de respuesta se alarga y sus mensajes son más escuetos, evitando los temas que Carla propone o las conversaciones profundas.
- Las discusiones no se resuelven, se arrastran. Los patrones de crítica y evasión son evidentes, y no hay señales de reparación o disculpa de parte de Diego, lo que desgasta la relación.
- La temperatura general del chat es fría, con momentos aislados de afecto al inicio y un deterioro constante en la reciprocidad y la profundidad de los temas. Es probable que, de seguir así, la relación siga perdiendo calor.
- Te proponemos tres movidas para que puedas entender qué está sucediendo y decidir hacia dónde quieres ir, rompiendo el patrón de insatisfacción y falta de comunicación.

03 Cómo se ve cada uno y qué muestra el chat

HIELO

A menudo, lo que creemos de nosotros mismos no siempre coincide con lo que nuestras interacciones muestran. Aquí, un espejo de cómo se perciben y qué revelan sus mensajes.

Carla · «La que busca»

Se ve como: Alguien que intenta conectar, que se preocupa por la relación y que expresa sus necesidades y sentimientos. Se describe como la que siempre está tratando de mejorar la comunicación.

El chat muestra: Carla es la principal iniciadora de conversaciones, la que expresa cariño, plantea planes y busca resolver conflictos. Su chat está lleno de preguntas y comentarios que buscan una reacción en Diego.

> “hoy tengo ganas de vernos, ¿salimos a caminar?”
> **Carla** 2025-01-03

> “amor ¿confirmamos el asado del sábado con tus viejos?”
> **Carla** 2025-02-05

> “feliz san valentín gordo, te dejé algo en la puerta”
> **Carla** 2025-02-14

> “siento que hace meses que no hablamos de verdad”
> **Carla** 2026-04-05

Diego · «El que se evade»

Se ve como: Alguien ocupado, con muchas cosas en la cabeza, que no le da importancia a los “dramas” y que responde cuando puede o cuando le parece necesario, sin ver un problema en su forma de comunicarse.

El chat muestra: Diego responde de forma escueta, con largas demoras y con evasivas a los intentos de conexión de Carla. Muchas de sus respuestas minimizan los sentimientos de ella o cierran el diálogo, mostrando poca disposición a profundizar o resolver.

> “no sé, veo cómo vengo de laburo”
> **Diego** 2025-05-01

> “no puedo hacer magia con la plata, Carla”
> **Diego** 2025-07-06

> “obvio que te quiero, no hace falta decirlo todo el tiempo”
> **Diego** 2025-11-04

> “dejá de analizarme todo el tiempo”
> **Diego** 2026-06-02

El nudo: Carla siente que Diego se desconecta y la deja sola con sus sentimientos, mientras Diego percibe que Carla dramatiza y "analiza todo el tiempo", sin espacio para sus propios agobios.

LO IMPORTANTE, EN PALABRAS CLARAS

De los mensajes a la próxima conversación

El chat revela una comunicación desequilibrada donde Carla busca la conexión y Diego tiende a la evasión, generando frustración y distancia. Es crucial abordar esta dinámica para definir el futuro de la relación.

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

Carla busca, Diego evade

LO QUE SE OBSERVA

Carla es quien constantemente inicia conversaciones, propone planes y expresa sus sentimientos, mientras que Diego responde con demoras, vaguedad o mensajes que cierran el diálogo.

hoy tengo ganas de vernos, ¿salimos a caminar?

Carla · 2025-01-03

no sé, veo cómo vengo de laburo

Diego · 2025-05-01

hoy me sentí sola todo el día, ni un mensaje tuyo

Carla · 2025-06-03

ya empezás con eso, tuve un día de mierda en la oficina

Diego · 2025-06-03

no sé qué somos ya, la verdad

Carla · 2026-06-10

no sé, después te digo

Diego · 2026-06-18

Puede que sientas que estás cargando con el peso de la relación y que Diego no está invirtiendo el mismo esfuerzo en mantener la conexión o resolver los problemas.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

La persistencia de Carla demuestra una fuerte necesidad de conexión, mientras que la evasión de Diego podría indicar miedo al conflicto, agotamiento o una priorización diferente.

> UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO
>
> ¿Qué crees que Diego siente cuando le planteas tus necesidades o buscas iniciar una conversación profunda?

El silencio que habla

LO QUE SE OBSERVA

Las pausas en el chat son cada vez más largas y suelen seguir a los intentos de Carla por hablar de problemas o pedir explicaciones, sin que haya una resolución explícita.

te escribí el martes, hoy es sábado

Carla · 2026-02-07

tuve la semana pesada

Diego · 2026-02-07

no como vos, esto ya es la segunda vez en meses

Carla · 2026-02-07

Podría interpretarse como que Diego usa el silencio para evitar el conflicto o para comunicar desinterés, lo que te deja en un estado de incertidumbre y frustración.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

Es posible que Diego no sepa cómo abordar esos temas y el silencio sea su forma de pedir tiempo o de evitar empeorar la situación.

> **UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO**
>
> ¿Qué significado tienen para ti estos silencios? ¿Qué sientes que te están comunicando?

Ciclo de reclamo y defensa

LO QUE SE OBSERVA

Cuando Carla expresa su descontento o necesidad, Diego tiende a justificarse, minimizar o devolver la crítica, en lugar de validar sus sentimientos o buscar soluciones.

ya empezás con eso, tuve un día de mierda en la oficina

Diego · 2025-06-03

no te pido magia, te pido que lo charlemos antes de decidir solo

Carla · 2025-07-06

no todo puede salir como vos querés

Diego · 2026-03-08

vos también te olvidaste cosas antes

Diego · 2026-05-04

Puede que te sientas incomprendida y que tus reclamos son percibidos como ataques, lo que te hace sentir que no puedes expresarte libremente.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

Quizás Diego se siente atacado o abrumado por las críticas, lo que lo lleva a la defensiva como mecanismo de protección.

UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO

¿Cómo podrías expresar tus necesidades de forma que Diego no lo perciba como una crítica?

Ausencia de reparación

LO QUE SE OBSERVA

Tras los conflictos, no hay mensajes de disculpa o intentos explícitos de reparar la situación por parte de ninguno de los dos, lo que deja los problemas sin resolver.

> ya está decidido, no hay mucho que charlar
>
> Diego · 2025-07-06

> dejalo ahí, no tengo ganas de esto hoy
>
> Diego · 2026-03-08

> no empecemos con esto de nuevo
>
> Diego · 2026-06-10

Esto puede generar un resentimiento acumulado y la sensación de que los problemas nunca se solucionan, solo se aplazan o se olvidan.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

Es posible que ninguno de los dos sepa cómo iniciar una reparación o que asuman que con el tiempo el problema se 'olvida' sin necesidad de abordarlo.

UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO

¿Cómo te sientes cuando una discusión simplemente termina, sin una disculpa o una resolución?

EN SUS PROPIAS PALABRAS

Mensajes que vale la pena mirar juntos

De la disculpa a la evasión

ANTES · MENSAJES DEL ARCHIVO

> ¿lo pasaron y me avisás recién ahora?
>
> Carla · 2025-04-04

> se decidió hoy a la mañana, no es nada raro
>
> Diego · 2025-04-04

DESPUÉS · MENSAJES DEL ARCHIVO

> ¿lo decidís así, después de todo lo que hablamos?
>
> Carla · 2025-12-18

> no es contra vos, es una situación familiar
>
> Diego · 2025-12-18

preferiría enterarme antes, nada más

Carla · 2025-04-04

tenés razón, la próxima te aviso apenas se sabe

Diego · 2025-04-04

nunca es contra mí y siempre termino afuera del plan

Carla · 2025-12-18

sos agotadora a veces, ¿sabés?

Diego · 2025-12-18

Al inicio de la relación, Diego mostró una disposición a reconocer sus errores y a intentar mejorar la comunicación. Sin embargo, con el tiempo, esta disposición se convirtió en una actitud defensiva y de ataque cuando Carla planteaba un problema. El "tenés razón" se transformó en "sos agotadora a veces".

OTRA FORMA DE DECIRLO · SUGERENCIA PARA ADAPTAR

Para Carla: "Me siento frustrada porque siento que mis preocupaciones no son escuchadas. ¿Podemos hablar de esto cuando estés más tranquilo?" Para Diego: "Entiendo que te sientas excluida. Necesito un momento para pensar cómo podemos solucionar esto juntos. ¿Te parece si lo hablamos en persona?"

De la conexión al "no sé"

ANTES · MENSAJES DEL ARCHIVO

hola bebé, sí, un poco tarde pero bien

Diego · 2025-01-03

dale gordi, paso por vos a las 6

Diego · 2025-01-03

te extrañé

Diego · 2025-01-15

DESPUÉS · MENSAJES DEL ARCHIVO

¿seguimos con lo de buscar depto juntos o lo dejamos?

Carla · 2026-01-26

no sé

Diego · 2026-01-26

¿al final vas a venir el finde o no?

Carla · 2026-06-18

no sé, después te digo

Diego · 2026-06-18

Al principio, los mensajes de Diego mostraban afecto, disponibilidad y ganas de concretar planes. Con el tiempo, sus respuestas se volvieron vagas y evasivas, utilizando "no sé" para evitar el compromiso o cerrar la conversación.

OTRA FORMA DE DECIRLO · SUGERENCIA PARA ADAPTAR

Para Carla: "Cuando me dices 'no sé', me siento insegura sobre nuestros planes. ¿Podrías darme más claridad, o decirme si hay algo que te preocupa?" Para Diego: "Necesito más tiempo para pensar en esto. ¿Podemos retomar la conversación mañana por la tarde?"

Ideas que orientan esta sección: Ted Huston y colaboradores (2001); Lauren Papp, Chrystyna Kouros y E. Mark Cummings (2009).

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

PALABRAS PARA LLEVARTE

Prepara esa conversación

Entender el momento de la relación y explorar si hay espacio para que Diego se involucre más en la comunicación y los planes.

UNA FORMA DE EMPEZAR

Diego, he estado pensando mucho en cómo nos estamos comunicando últimamente, y siento que nos estamos distanciando. Te quiero mucho y me duele esta situación. Me gustaría que nos tomemos un tiempo para hablar de esto sin distracciones, porque para mí es importante.

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER

1. ¿Cómo te sientes tú con la forma en que nos estamos hablando estos últimos meses?
2. ¿Hay algo que te esté preocupando o que no te esté gustando de la relación?
3. ¿Qué crees que podemos hacer para sentirnos más conectados y escuchados el uno al otro?

UNA PETICIÓN CONCRETA

Me gustaría que podamos escucharnos sin interrupciones y que ambos podamos expresar lo que necesitamos. Me gustaría ver si hay algo que podamos cambiar para que esta relación funcione mejor para los dos.

SI NECESITAS UNA PAUSA

Si la conversación se pone tensa, puedes proponer una pausa: "Siento que nos estamos alterando. Necesito un momento para calmarme y retomar esto con más calma. ¿Podemos hacer una pausa de 15 minutos y volver a hablar?"

PARA RETOMAR EL TEMA

Cuando vuelvan a hablar: "Gracias por la pausa. Me gustaría que retomemos la conversación. ¿Qué te gustaría que hiciéramos para que esto mejore?"

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); Jessica Salvatore y colaboradores (2011).

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

DATOS DEL ARCHIVO

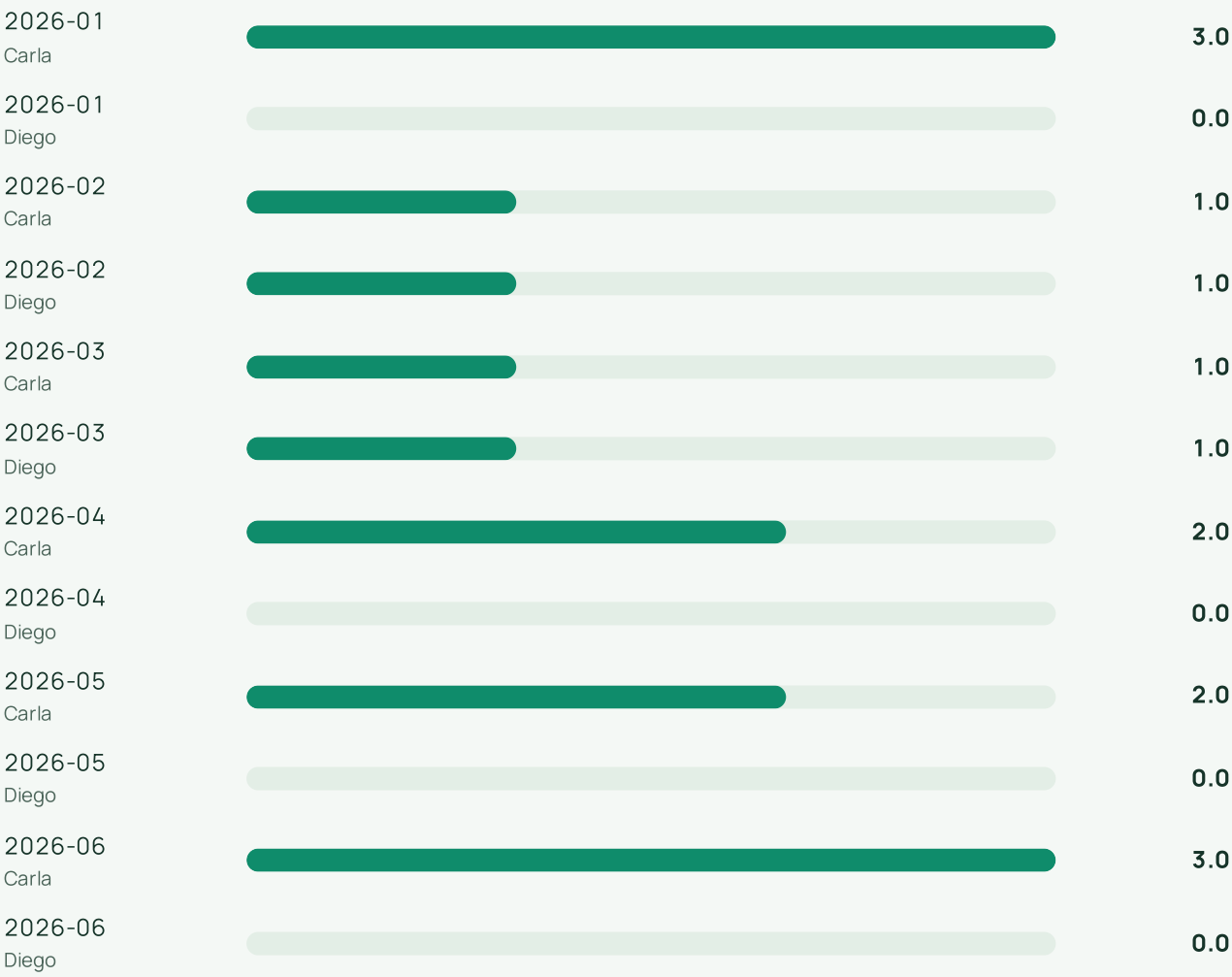
Cómo fue cambiando la conversación

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

Quién empieza las conversaciones

CONVERSACIONES INICIADAS

Se muestran los últimos 12 registros de la serie.

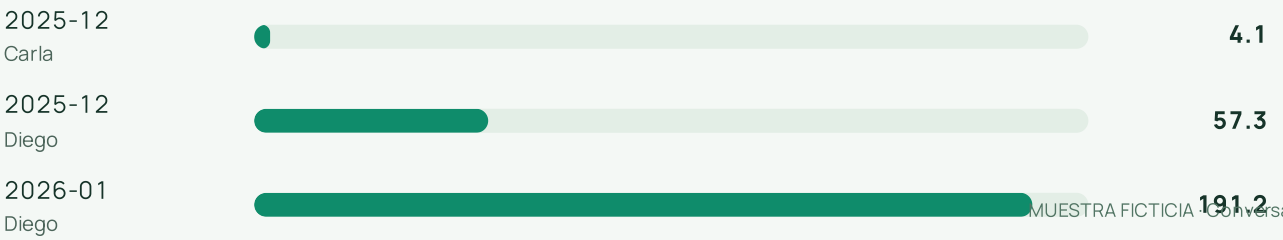


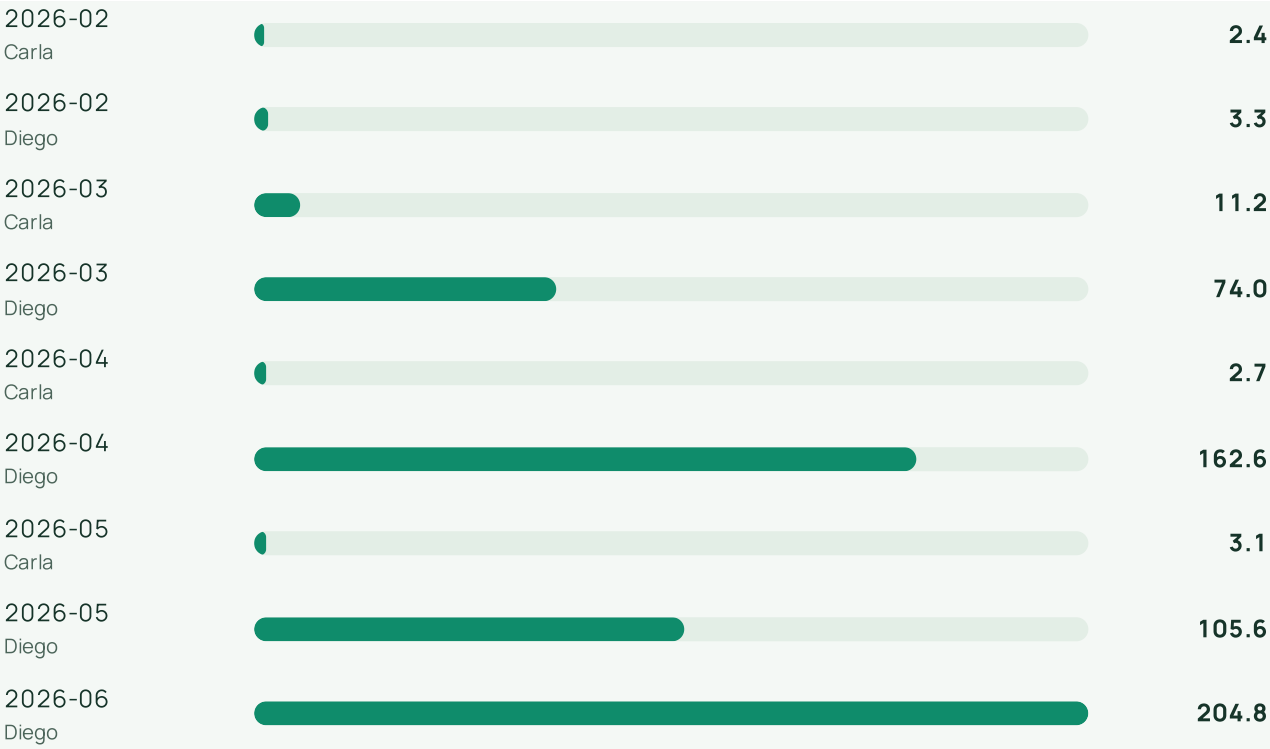
Conteos del archivo por mes. Una nueva conversación se define por la pausa entre mensajes configurada en el análisis; iniciar más no mide cariño o interés.

Cómo cambia el ritmo de respuesta

MINUTOS (MEDIANA)

Se muestran los últimos 12 registros de la serie.





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 este chat.

LAS IDEAS DETRÁS DE LA LECTURA

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.

Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home

Lauren Papp, Chrystyna Kouros y E. Mark Cummings · 2009

Orienta a reconstruir secuencias entre ambos participantes durante un desacuerdo.

Los diarios estudiados muestran asociaciones. Un silencio aislado no demuestra retirada y no hay que asignar roles fijos a las personas.

Repair During Marital Conflict in Newlyweds

John Gottman, Janice Driver y Amber Tabares · 2015

Orienta a buscar intentos de acercamiento y la respuesta que aparece después.

Una disculpa no prueba reparación ni vuelve infalible un guion. Referencia consultada a través de su resumen editorial.

Recovering From Conflict in Romantic Relationships

Jessica Salvatore y colaboradores · 2011

Ayuda a separar dejar de discutir de retomar la interacción después del desacuerdo.

No evalúa apego ni permite inferir historia personal por mensajes. No valida la eficacia de una pausa sugerida por este reporte.

But I said I'm sorry

Wilder, Prager y Garapati · 2024

Motiva observar escucha y acercamientos, además de los mensajes que complican la charla.

La asociación con la utilidad percibida de la reconciliación no demuestra que una frase produzca un resultado ni que pedir perdón baste.

04 Momentos clave en su chat

Este es un recorrido por los hitos más significativos en su conversación. Al principio, se notan muestras de afecto y planes compartidos, pero con el tiempo, el diálogo se vuelve más distante y los momentos de conflicto se hacen más frecuentes.

2025-01-03

Inicio con cariño y planes

El chat comienza con expresiones de afecto y propuestas de actividades juntos. Se ve una conexión y ganas de compartir tiempo.

2025-02-14

San Valentín con regalos y elogios

Mensajes cariñosos y un regalo marcan un momento de afecto y aprecio mutuo. Hay un balance positivo en el intercambio.

2025-04-04

Primer reclamo por falta de aviso

Carla expresa su molestia por enterarse tarde de un cambio de planes, a lo que Diego responde con una disculpa: "tenés razón, la próxima te aviso apenas se sabe".

2025-05-01

Evasión a un plan juntos

Carla propone una escapada y Diego responde con evasivas sobre su disponibilidad laboral, marcando el inicio de una falta de compromiso en los planes.

2025-06-03

Carla se siente sola, Diego responde a la defensiva

Carla expresa que se sintió sola, y Diego responde con enojo. Luego pide "perdón", lo que permite seguir la conversación. Sin embargo, este es el inicio de la dinámica de Carla expresando una necesidad y Diego invalidándola, para luego 'pedir perdón' por la forma, no por el fondo.

2025-07-06

Conflicto por el viaje de julio

Diego decide cancelar un viaje sin consultarlo, generando un reclamo de Carla por la falta de diálogo. Diego cierra el tema con "ya está decidido, no hay mucho que charlar".

2025-09-13

Reclamo por falta de compromiso en planes

Carla reclama a Diego por su falta de definición para ir a lo de sus padres, a lo que Diego responde con enojo y minimizando la situación: "qué drama por todo, dije que veo".

2025-10-24

Demora de Diego en responder y queja de Carla

Carla reclama a Diego por una demora de tres días en responder, a lo que Diego minimiza el hecho ("no es para tanto"), sin validar la preocupación de Carla.

2025-11-04

Carla pide afecto y Diego lo niega

Carla expresa que extraña escuchar a Diego decir "te quiero", a lo que Diego responde que "no hace falta decirlo todo el tiempo", sin entender la necesidad de Carla.

2025-12-18

Conflicto por Nochebuena y desprecio

Diego decide pasar Nochebuena solo con su familia sin consultar a Carla, a lo que ella expresa sentirse "agotadora a veces" en la conversación, y Carla le responde con un "eso no se dice", mostrando una fisura importante en la relación.

2025-12-31

Deseo de Año Nuevo de Carla

Carla expresa su esperanza de que "el que viene sea mejor entre nosotros", lo que deja en evidencia su insatisfacción con el estado actual de la relación.

2026-02-07

Reclamo por la ausencia de Diego

Carla reclama a Diego por una larga demora en responder, Diego se justifica con "semana pesada" y Carla le propone una forma de comunicar su indisposición; Diego le devuelve la crítica "vos también desaparecés a veces".

2026-03-08

Diego cancela el plan y no quiere discutir

Diego cancela un plan sin consultar, Carla le expresa su molestia y Diego responde "no todo puede salir como vos querés", y luego cierra la discusión con "dejalo ahí, no tengo ganas de esto hoy".

2026-04-05

Carla busca hablar "de verdad"

Carla expresa sentir que "hace meses que no hablamos de verdad", a lo que Diego responde con evasivas: "hablamos todos los días", "no sé qué querés que te diga", sin entender la profundidad del reclamo de ella.

2026-05-04

Aniversario olvidado y escalada

Carla le reclama a Diego por olvidar su aniversario, lo que genera una escalada de críticas mutuas ("siempre hay una razón para no acordarte de mí" vs. "vos también te olvidaste cosas antes" y "siempre es lo mismo con vos").

2026-06-18

Final con incertidumbre

Carla busca una última confirmación de Diego para un plan, y él responde con un "no sé, después te digo", dejando la conversación abierta y la relación en un punto de incertidumbre.

05 Qué cambió en la forma de hablarse

HIELO

Fecha del intercambio: **2025-06-03**

El chat muestra un cambio significativo a partir del 3 de junio de 2025. Antes de esta fecha, aunque ya había un desequilibrio en la iniciativa, existía un intercambio con muestras de afecto y una disposición a resolver pequeños desencuentros. Sin embargo, a partir de la conversación del 3 de junio, donde Carla expresa sentirse sola, se marca un quiebre en la dinámica: la comunicación se vuelve más tensa, los reclamos de Carla son más directos y las respuestas de Diego más evasivas y defensivas. Es a partir de este punto que la relación, en el chat, parece entrar en un "piloto automático" de distancia y conflicto no resuelto.

Inicio del reclamo por la falta de presencia
Carla empieza a expresar su sentir de soledad, que antes no aparecía en el chat. La reacción de Diego es defensiva.

Aumento de los tiempos de respuesta de Diego
Si bien Diego ya tenía respuestas más lentas, a partir de esta fecha sus demoras se hacen más notables y constantes, especialmente en conversaciones importantes.

Disminución del afecto explícito de Diego
El uso de apodos cariñosos y expresiones de afecto por parte de Diego se reduce drásticamente, marcando un cambio en la cercanía emocional.

Aumento de las críticas y evasiones
Empiezan a aparecer más mensajes de Carla que podrían interpretarse como críticas o reclamos. Las respuestas de Diego se vuelven evasivas, cerrando el diálogo en lugar de buscar una solución.

“hoy me sentí sola todo el día, ni un mensaje tuyo”
Carla 2025-06-03

“ya empezás con eso, tuve un día de mierda en la oficina”
Diego 2025-06-03

“no te estoy reclamando nada, solo te cuento cómo me sentí”
Carla 2025-06-03

Micro-acción: Reflexionar sobre lo que detonó ese cambio en la dinámica y si hubo algo más allá del chat que pudo haber influido en ese momento.

06 Las palabras de cariño que aparecen en su chat

TIBIO

Al principio de la relación, los apodos y las expresiones de afecto eran más frecuentes, especialmente de parte de Carla. "Amor" y "gordo" eran usados para referirse a Diego, mientras que él utilizaba "bebé" y "mi amor" para Carla. Sin embargo, esta tendencia disminuyó drásticamente después de abril de 2025, y casi desapareció en 2026. La falta de estas palabras puede indicar una distancia emocional.

“amor” DESAPARECIDO
De Carla· 4 usos· última: 2025-04-04

“amor, lo del cumple de mi hermano lo pasamos para el sábado que viene”
Diego 2025-04-04

“gordo” DESAPARECIDO
De Carla· 1 usos· última: 2025-02-14

“feliz san valentín gordo, te dejé algo en la puerta”
Carla 2025-02-14

“mi amor” DESAPARECIDO

De Diego· 1 usos· última: 2025-02-14

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

Diego 2025-02-14

“bebé” DESAPARECIDO

De Diego· 1 usos· última: 2025-01-03

“hola bebé, sí, un poco tarde pero bien”

Diego 2025-01-03

Micro-acción: Intenta recordar si el uso de apodos era algo natural entre ustedes y si esta disminución se trasladó también a la comunicación fuera del chat. Si es así, puedes proponer recuperarlos.

07 Lo que sus mensajes dicen sin decirlo

HIELO

Hay conversaciones en sus mensajes que no se dan de forma explícita, sino a través de las pausas, las evasivas y las palabras que se eligen (o se evitan). Aquí, algunos de esos subtextos que están presentes en su chat.

“hoy me sentí sola todo el día, ni un mensaje tuyo”

Carla 2025-06-03

Puede leerse como: “En el fondo puede estar diciendo: 'necesito sentir que me acompañas, aunque sea con un mensaje, para sentirme conectada contigo en mi día a día'.”

Otra lectura: También podría ser una expresión de agotamiento por no ver la iniciativa de Diego y esperar a que él la contacte.

Suma: HIELO

“no sé, veo cómo vengo de laburo”

Diego 2025-05-01

Puede leerse como: “En el fondo puede estar diciendo: 'mi prioridad ahora es el trabajo y no tengo la energía o el deseo de planificar algo más contigo'.”

Otra lectura: Podría ser una expresión genuina de cansancio o estrés laboral que le impide ver otras posibilidades.

Suma: TIBIO

“feliz año, espero que el que viene sea mejor entre nosotros”

Carla 2025-12-31

Puede leerse como: “En el fondo puede estar diciendo: 'estoy insatisfecha con la forma en que nos estamos relacionando y espero que haya un cambio, porque esto no me hace bien'.”

Otra lectura: Podría ser un deseo general de mejorar la relación, sin una queja específica, solo una esperanza de más armonía.

Suma: HIELO

08

Mensajes que complican la conversación

HIELO

Los cuatro jinetes del Apocalipsis de Gottman (Crítica, Desprecio, Actitud defensiva y Evasión) son patrones de comunicación que complican la conversación. En su chat, se observan con claridad tres de ellos: Crítica, Actitud defensiva y Evasión. La crítica aparece de ambos lados, pero en Carla suele ser en respuesta a una ausencia o falta de compromiso de Diego. La actitud defensiva y la evasión son patrones recurrentes en Diego, que minimiza los sentimientos de Carla o directamente se niega a continuar la conversación cuando el tema se pone tenso. La ausencia de desprecio explícito es el único punto positivo en este apartado. Sin embargo, la combinación de los otros tres jinetes crea un ambiente de frustración y distancia que, sin intervención, puede deteriorar la relación.

Crítica

CON EJEMPLOS

Sobre todo: Carla y Diego· Aumenta

“hoy me sentí sola todo el día, ni un mensaje tuyo”

Carla 2025-06-03

“ya empezás con eso, tuve un día de mierda en la oficina”

Diego 2025-06-03

“sos agotadora a veces, ¿sabés?”

Diego 2025-12-18

“siempre es lo mismo con vos”

Diego 2026-05-04

“siempre hay una razón para no acordarte de mí”

Carla 2026-05-04

Antídoto: Enfocarse en los sentimientos propios y en las necesidades no cubiertas, en lugar de criticar el comportamiento del otro. Por ejemplo, en lugar de "sos agotadora a veces", Diego podría haber dicho "me siento abrumado y no puedo darte lo que necesitas ahora".

Desprecio

SIN EVIDENCIA SUFICIENTE

Actitud defensiva

CON EJEMPLOS

Sobre todo: Diego· Aumenta

“no es para tanto, estaba con la cabeza en otro lado”
Diego 2025-10-24

“no hace falta decirlo todo el tiempo”
Diego 2025-11-04

“vos también desaparecés a veces”
Diego 2026-02-07

“vos también te olvidaste cosas antes”
Diego 2026-05-04

Antídoto: Asumir la responsabilidad por la propia parte en el problema, aunque sea mínima. Por ejemplo, en lugar de "no es para tanto", Diego podría haber dicho "entiendo que te preocupes si no respondo, me disculpo por eso".

Evasión o "muro"

CON EJEMPLOS

Sobre todo: Diego· Aumenta

“no sé, veo cómo vengo de laburo”
Diego 2025-05-01

“ya está decidido, no hay mucho que charlar”
Diego 2025-07-06

“dejalo ahí, no tengo ganas de esto hoy”
Diego 2026-03-08

“no sé qué querés que te diga”
Diego 2026-04-05

Antídoto: Reconocer los sentimientos del otro, pedir una pausa si se necesita y comprometerse a retomar la conversación en un momento específico. Por ejemplo, Diego podría haber dicho "Entiendo que estés molesta, necesito un rato para procesar esto, ¿podemos hablar en una hora?".

Micro-acción: Identifica cuándo aparecen estos patrones en tus conversaciones, tanto en el chat como en persona, y cómo te sientes cuando suceden. Luego, revisa los antídotos sugeridos para cada "jinete" y piensa cómo podrías aplicarlos.

09 Qué temas cuesta conversar

HIELO

El principal "campo de batalla" en su chat es la dificultad para conversar sobre planes y compromisos futuros, así como la expresión de afecto y la atención mutua. Carla suele iniciar estos temas, expresando su necesidad de planificación, conexión o sentirse valorada. Diego, por su parte, tiende a evadir, posponer o responder con excusas, lo que lleva a Carla a escalar el conflicto al reiterar su punto o expresar su frustración. Lo más preocupante es que no hay evidencia de intentos de reparación de ninguno de los dos. Las conversaciones de conflicto simplemente se "dejan ahí", sin una resolución, lo que acumula resentimiento y distancia.

Planes y compromisos · Alto

Expresión de afecto y atención · Alto

Distribución de responsabilidades/logística · Medio

INICIA
Carla

ESCALA
Carla

REPARA

Nadie

“¿lo dejamos así nomás? veníamos hablando de esto hace un mes”
Carla 2025-07-06

“no puedo hacer magia con la plata, Carla”
Diego 2025-07-06

“no te pido magia, te pido que lo charlemos antes de decidir solo”
Carla 2025-07-06

“ya está decidido, no hay mucho que charlar”
Diego 2025-07-06

“es mi cumpleaños, Diego”
Carla 2025-11-15

“sos agotadora a veces, ¿sabés?”
Diego 2025-12-18

“eso no se dice”
Carla 2025-12-18

Micro-acción: Identifica un tema de conflicto recurrente y piensa en cómo podrías abordarlo, enfocándote en lo que sientes y necesitas, sin culpar al otro. Luego, prepárate para escuchar la perspectiva de Diego sin interrumpir.

10 Quién inicia y cómo se responden

HIELO

QUIÉN INICIA (DE CADA 100)

Carla	84 de cada 100
Diego	16 de cada 100

RESPUESTA MEDIANA (MIN)

Carla	2.7 min
Diego	74.0 min

Carla es quien más inicia conversaciones, y sus tiempos de respuesta son mucho más rápidos que los de Diego. Esto muestra un desequilibrio notable en la disposición para comunicarse.

En este chat, Carla es quien lleva la iniciativa de la conversación de forma abrumadora, iniciando el 84 de cada 100 de los intercambios. Además, sus tiempos de respuesta son significativamente más rápidos (2.7 minutos de mediana) que los de Diego (74 minutos de mediana). Esta diferencia tan marcada indica que Carla está mucho más disponible y proactiva para comunicarse, mientras que Diego se toma su tiempo para

responder, lo que podría interpretarse como desinterés o falta de prioridad. A lo largo del tiempo, esta tendencia se ha mantenido o incluso acentuado, lo que contribuye a la sensación de Carla de que no la eligen en la relación.

Micro-acción: Observa si esta diferencia en la iniciativa y los tiempos de respuesta se reproduce en otros canales de comunicación o en la vida diaria. ¿Cómo te sientes con este desequilibrio?

11 El ritmo del chat y sus pausas

HIELO

Las pausas en su chat son frecuentes y prolongadas. Hay rachas de silencio de hasta 29 días, y muchas superan la semana. Estas pausas no suelen ser acordadas, sino que se producen después de discusiones no resueltas o mensajes de Carla sin respuesta. Estas largas ausencias de comunicación, especialmente después de intentos de conexión de Carla, refuerzan la sensación de abandono y distancia en la relación, lo que contribuye al enfriamiento general del chat. Además, la frecuencia de mensajes por día muestra altibajos, pero con una tendencia a no ser constante en la comunicación.

29 días sin mensajes en el archivo

2026-02-07 → 2026-03-08

Se produce después de una discusión donde Carla reclama la ausencia de Diego y él le devuelve la crítica.

18 días sin mensajes en el archivo

2026-04-16 → 2026-05-04

Precede directamente al reclamo de Carla por el aniversario olvidado, lo que puede haber contribuido a la distancia.

17 días sin mensajes en el archivo

2026-03-19 → 2026-04-05

Después de un intento de Carla de invitar a cenar a Diego, que él rechaza con un "ya comí".

16 días sin mensajes en el archivo

2026-05-17 → 2026-06-02

Después de que Diego respondiera "no sé, veo" a la pregunta de Carla sobre si iría a lo de su hermana.

15 días sin mensajes en el archivo

2025-03-20 → 2025-04-04

Precede un reclamo de Carla por un cambio de planes que Diego le avisó tarde.

15 días sin mensajes en el archivo

2025-05-19 → 2025-06-03

Precede el primer mensaje de Carla expresando sentirse sola y la respuesta defensiva de Diego.

Micro-acción: Considera si estas pausas tienen un significado para ti o si solo las ves como la ausencia de mensajes. ¿Cómo te hacen sentir estos "silencios" prolongados?

12 Qué cambia y qué se mantiene

HIELO

Dirección general: **La conversación ha ido de un inicio cálido y con afecto a una dinámica fría y conflictiva, con cada vez menos intentos de conexión genuina y más discusiones sin resolver. Se observa una clara tendencia al distanciamiento.**

Al principio, el chat mostraba un equilibrio en la interacción, con Carla y Diego compartiendo momentos y expresiones de afecto. Sin embargo, con el tiempo, la balanza se inclinó. La iniciativa de conversación recae casi exclusivamente en Carla, mientras que Diego se volvió más lento y evasivo en sus respuestas. Las expresiones de afecto y las conversaciones profundas disminuyeron, dando paso a una dinámica de

reclamos, defensas y evasiones. El ritmo del chat se ralentizó, con pausas cada vez más largas después de los intentos de Carla por conectar o resolver un conflicto. Esta evolución marca un claro enfriamiento en la relación, donde la conexión y el entendimiento mutuo se han ido perdiendo. La ausencia de reparación después de los conflictos es una tendencia preocupante que refuerza la dirección hacia el distanciamiento.

Iniciativa de conversación
Concentrada en Carla

Tiempo de respuesta
Más lento en Diego

Expresión de afecto
Disminuye considerablemente

Conflictos y evasiones
Aumentan y no se resuelven

Pausas prolongadas
Se hacen más frecuentes y largas

Micro-acción: Piensa en el primer año de su relación. ¿Cómo se comunicaban entonces? ¿Qué ha cambiado para que lleguen a esta dinámica?

13 Lo que vale la pena cuidar

TIBIO

A pesar de la fría temperatura actual del chat, al principio de la relación existieron momentos de calidez y conexión que demuestran el cariño que se tenían. Carla sigue mostrando una notable persistencia en buscar el diálogo, lo cual es una fortaleza si se canaliza hacia una conversación productiva. La capacidad de Diego para reconocer un error y disculparse al inicio de la relación es una señal de que, aunque ahora se evada, puede volver a esa actitud. Estas fortalezas, aunque opacadas por la dinámica actual, son puntos de partida para intentar cambiar el rumbo.

Intención de Carla de conectar
A pesar del deterioro, Carla sigue buscando la conexión y el diálogo, incluso cuando se siente frustrada. Su persistencia es una fortaleza si se canaliza de forma constructiva.

“siento que hace meses que no hablamos de verdad”
Carla 2026-04-05

“no sé qué somos ya, la verdad”
Carla 2026-06-10

Afecto inicial

Al principio de la relación, había claras muestras de cariño y aprecio mutuo. Esto demuestra que la conexión existió y puede ser un punto de partida para reconstruir.

"buen día amor, ¿dormiste bien?"
Carla 2025-01-03

"hola bebé, sí, un poco tarde pero bien"
Diego 2025-01-03

"te extrañé"
Diego 2025-01-15

"mi amor no lo puedo creer, sos un sol"
Diego 2025-02-14

Capacidad de disculpa inicial de Diego

Al principio de la relación, Diego mostró capacidad para reconocer su error y disculparse, como en el caso del aviso del cumpleaños. Aunque este patrón se perdió, muestra que es posible para él.

"tenés razón, la próxima te aviso apenas se sabe"
Diego 2025-04-04

14

Tres pasos posibles para esta semana

Aquí tienes tres "movidas" concretas que puedes aplicar para empezar a cambiar la dinámica de tu comunicación. Recuerda: estas acciones son para ti, no para controlar al otro. El objetivo es que tú puedas sentirte mejor y tener más claridad.

1

Aclarar lo que NO es negociable

Identifica uno o dos "no negociables" en tu relación: qué tipo de comunicación o compromiso necesitas para sentirte bien. Luego, comunica eso a Diego de forma asertiva, sin acusaciones.

Responde a: **lo_que_no_se_dicen** · Te permitirá establecer límites claros y ver si Diego está dispuesto a negociar o a escuchar tus necesidades fundamentales.

2

Proponer un espacio de diálogo sin interrupciones

Sugiere a Diego tener una conversación en persona, sin distracciones, sobre cómo se sienten ambos con la comunicación actual. Puedes empezar con una frase como "Siento que últimamente nos cuesta conectar y me gustaría que habláramos de cómo nos sentimos, sin culpas".

Responde a: **cuatro_jinetes** · Abrirá la puerta a una conversación más profunda y honesta, lejos de la dinámica de los "jinetes" que cierran el diálogo en el chat.

3

Observar sin reaccionar de inmediato

Durante una semana, intenta observar tus propias reacciones cuando Diego se evade o responde tarde. En lugar de responder impulsivamente, tómate un momento para respirar y decidir si quieres seguir el patrón o si es momento de plantear un cambio más profundo.

Responde a: **tiempos_iniciacion** · Te dará más control sobre tu propia emocionalidad y te permitirá responder de forma más estratégica, en lugar de seguir el ciclo de reclamo-evasión.

15

La próxima conversación la eliges tú

Diego te pide presencia, no explicaciones.

Tu chat con Diego muestra una relación que se ha enfriado considerablemente, con un patrón de desequilibrio en la iniciativa, respuestas evasivas y conflictos sin resolver. Si las cosas siguen igual, es probable que la distancia entre ustedes crezca aún más. Sin embargo, al aplicar las tres movidas sugeridas, puedes iniciar un camino hacia una comunicación más honesta, que puede llevar a una relación más conectada o, si es necesario, a una conclusión clara. La próxima conversación, aquella que definirá su futuro, la eliges tú. Este informe te da la información para decidir cómo la quieres tener.

TuChatSabe · Termómetro de tu Relación

Su pelea favorita

Carla & Diego

Del 3 de enero de 2025 al 18 de junio de 2026

Generado el 1 de noviembre de 2026 · Muestra ficticia



Una conversación en pausa

El chat muestra un patrón de Carla expresando una necesidad o sentimiento, y Diego respondiendo con evasivas, postergaciones o invalidando el sentimiento. Esto lleva a una falta de resolución en los desacuerdos y a silencios prolongados.

Identificar este patrón es el primer paso para buscar nuevas formas de conectar y comunicarse.

Este informe analiza los mensajes del chat entre Carla y Diego desde el 3 de enero de 2025 hasta el 18 de junio de 2026. Se basa exclusivamente en el texto disponible, sin tener acceso a conversaciones orales, el contexto completo de sus vidas o la intención detrás de cada mensaje. Las conclusiones se basan en patrones observables y no pretenden ser un diagnóstico de la relación.

02

Resumen ejecutivo: la dinámica del silencio

A lo largo de los mensajes, se observa una dinámica recurrente en la que Carla expresa una preocupación o un sentimiento que es respondido por Diego con frases que evitan profundizar en el tema o validan mínimamente lo expresado. Esta interacción a menudo culmina en silencios largos y la falta de un cierre conversacional claro. Carla inicia el 84 de cada 100 de las conversaciones.

- Carla inicia la mayoría de las interacciones, a menudo buscando conexión o resoluciones.
- Diego tiende a responder con dilaciones o evasiones ante planteos de Carla, especialmente si implican un compromiso o una expresión emocional.
- Hay silencios prolongados después de las discusiones, sin que se observe una reparación activa en los mensajes.

"¿al final vas a venir el finde o no?"

Carla 2026-06-18

"no sé, después te digo"

Diego 2026-06-18

Nota · Los puntos clave se derivan de la frecuencia de interacciones y de los patrones léxicos y temporales detectados en el chat. La atribución de 'iniciador' y 'escalador' se basa en heurísticas que detectan palabras y turnos de conversación, no en juicios sobre la 'culpa' o 'responsabilidad'.

LO IMPORTANTE, EN PALABRAS CLARAS

De los mensajes a la próxima conversación

Es crucial observar la dinámica de iniciación de Carla y la evasión de Diego. Sugerimos probar nuevas formas de comunicación para romper el ciclo.

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

Carla inicia la mayoría de las conversaciones difíciles

LO QUE SE OBSERVA

Carla inicia el 84 de cada 100 de las conversaciones y con frecuencia plantea temas que requieren atención o compromiso.

hoy me sentí sola todo el día, ni un mensaje tuyo

Carla · 2025-06-03

MUESTRA FICTICIA · Conversación

¿organizamos lo de nochebuena con las dos familias?

Carla · 2025-12-06

¿seguimos con lo de buscar depto juntos o lo dejamos?

Carla · 2026-01-26

Carla asume el rol de iniciadora en el diálogo, intentando abordar temas importantes para la relación, mientras Diego parece estar más en una posición reactiva.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

Quizás Carla siente la necesidad de iniciar la conversación porque Diego no lo hace, o Diego podría estar esperando que Carla inicie para no generar conflicto.

> **UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO**
>
> ¿Qué te impulsa a iniciar la conversación, Carla? ¿Cómo te sientes cuando no hay una respuesta inmediata de Diego?

Diego responde con evasión o minimización

LO QUE SE OBSERVA

Ante los planteos de Carla, Diego a menudo utiliza frases como 'no sé', 'veo', 'después te digo', o minimiza la preocupación de Carla.

ya empezás con eso, tuve un día de mierda en la oficina

Diego · 2025-06-03

no puedo hacer magia con la plata, Carla

Diego · 2025-07-06

no sé, veo

Diego · 2025-09-13

Esta forma de responder de Diego puede percibirse como una falta de compromiso o interés en los temas que Carla considera importantes, lo que puede generar frustración.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

Diego podría estar sintiéndose abrumado o sin claridad en el momento, y su respuesta es una forma de ganar tiempo, no necesariamente de desinterés. O podría no saber cómo responder en el momento.

> **UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO**
>
> ¿Cómo interpretas estas respuestas de Diego? ¿Qué sientes que significan para la conversación y para ti?

Silencios prolongados después de los conflictos

LO QUE SE OBSERVA

Después de las discusiones, se observan períodos de inactividad en el chat que superan la media, como el de 13 días después de la discusión sobre Nochebuena o 29 días después de un cruce de mensajes.

> eso no se dice
>
> Carla · 2025-12-18

> te escribí el martes, hoy es sábado
>
> Carla · 2026-02-07

> dejalo ahí, no tengo ganas de esto hoy
>
> Diego · 2026-03-08

Estos silencios sugieren que los temas no se resuelven en el chat o que la comunicación se interrumpe, dejando a veces una sensación de inconclusión.

OTRA EXPLICACIÓN POSIBLE

Los silencios podrían ser un espacio para la reflexión personal o para resolver los temas en persona, sin que se refleje en el chat. O, simplemente, no se retoma la conversación.

> UNA PREGUNTA PARA ACLARARLO
>
> ¿Qué haces durante esos silencios, Carla? ¿Cómo te sientes respecto a la falta de continuidad en la conversación?

EN SUS PROPIAS PALABRAS

Mensajes que vale la pena mirar juntos

La petición de diálogo frente a la decisión cerrada

ANTES · MENSAJES DEL ARCHIVO

> ¿lo dejamos así nomás? veníamos hablando de esto hace un mes
>
> Carla · 2025-07-06

> no te pido magia, te pido que lo charlemos antes de decidir solo
>
> Carla · 2025-07-06

DESPUÉS · MENSAJES DEL ARCHIVO

> ¿lo decidís así, después de todo lo que hablamos?
>
> Carla · 2025-12-18

> nunca es contra mí y siempre termino afuera del plan
>
> Carla · 2025-12-18

ya está decidido, no hay mucho que charlar

Diego · 2025-07-06

sos agotadora a veces, ¿sabés?

Diego · 2025-12-18

En el primer ejemplo, Carla intenta abrir un diálogo sobre una decisión unilateral de Diego, quien cierra la conversación. Meses después, ante una situación similar, Carla reitera su sentimiento de exclusión y Diego escala el conflicto con una crítica personal.

OTRA FORMA DE DECIRLO · SUGERENCIA PARA ADAPTAR

Podrías probar un mensaje que exprese tu necesidad de forma más personal y menos confrontativa, como: 'Cuando las decisiones importantes se toman sin consultarme, me siento excluida y eso me duele. ¿Podríamos buscar una forma de conversar estos temas juntos antes de que se cierren?'

Ideas que orientan esta sección: Ted Huston y colaboradores (2001); Lauren Papp, Chrystyna Kouros y E. Mark Cummings (2009).

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

PALABRAS PARA LLEVARTE

Prepara esa conversación

Abordar la dificultad para tomar decisiones conjuntas y la evasión en la comunicación sobre sentimientos.

UNA FORMA DE EMPEZAR

Diego, estuve pensando en cómo estamos conversando últimamente, y hay algo que me gustaría que miremos juntos. No es un reclamo, solo una observación sobre nuestra forma de hablar.

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER

1. ¿Hay algo que te impide sentirte cómodo para hablar de temas importantes o planificar el futuro?
2. ¿Cómo te gustaría que manejemos los silencios o cuando uno de los dos no puede responder en el momento?

UNA PETICIÓN CONCRETA

Me gustaría que podamos encontrar un espacio donde ambos nos sintamos cómodos para expresar lo que necesitamos o sentimos, y que podamos tomar las decisiones importantes de a dos.

SI NECESITAS UNA PAUSA

Si sientes que la conversación se pone tensa, podemos hacer una pausa y retomarla en un momento más tranquilo, por ejemplo, más tarde o mañana. Lo importante es no dejar el tema colgado.

PARA RETOMAR EL TEMA

Sobre lo que habíamos pausado de [tema], ¿cómo te sientes ahora para que lo retomemos? Me interesa mucho escuchar tu perspectiva.

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); Jessica Salvatore y colaboradores (2011).

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

DATOS DEL ARCHIVO

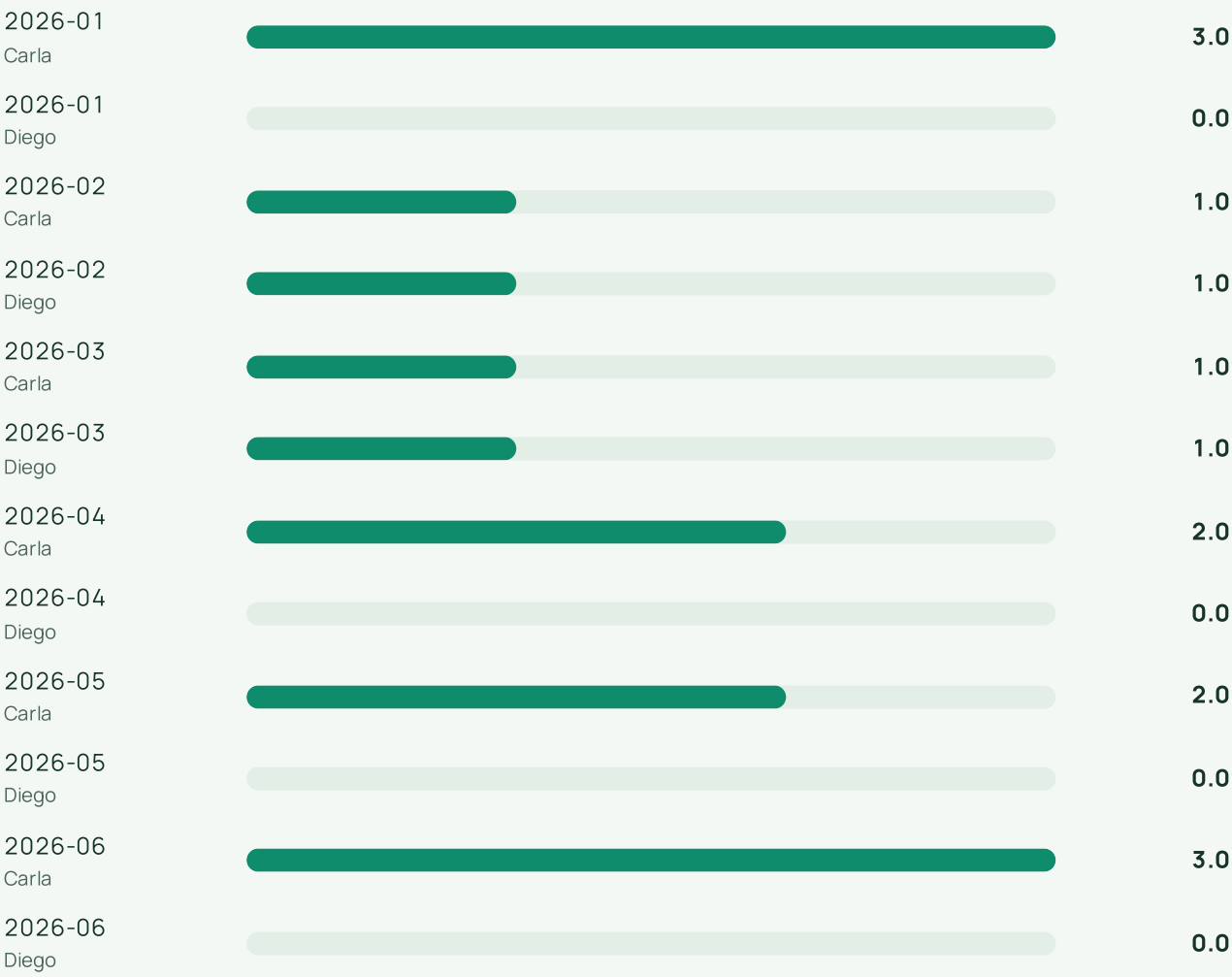
Cómo fue cambiando la conversación

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

Quién empieza las conversaciones

CONVERSACIONES INICIADAS

Se muestran los últimos 12 registros de la serie.

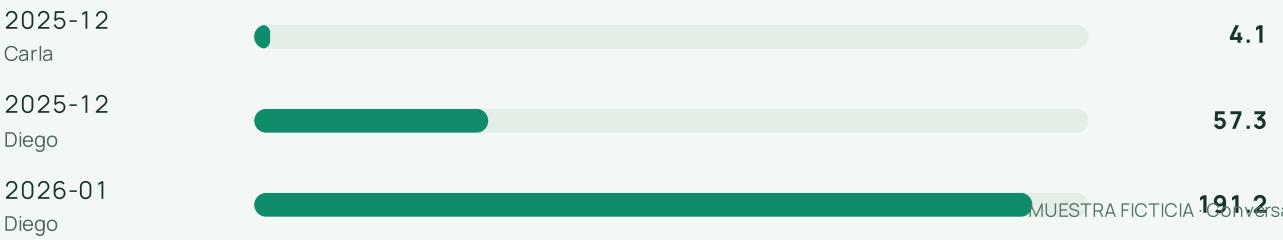


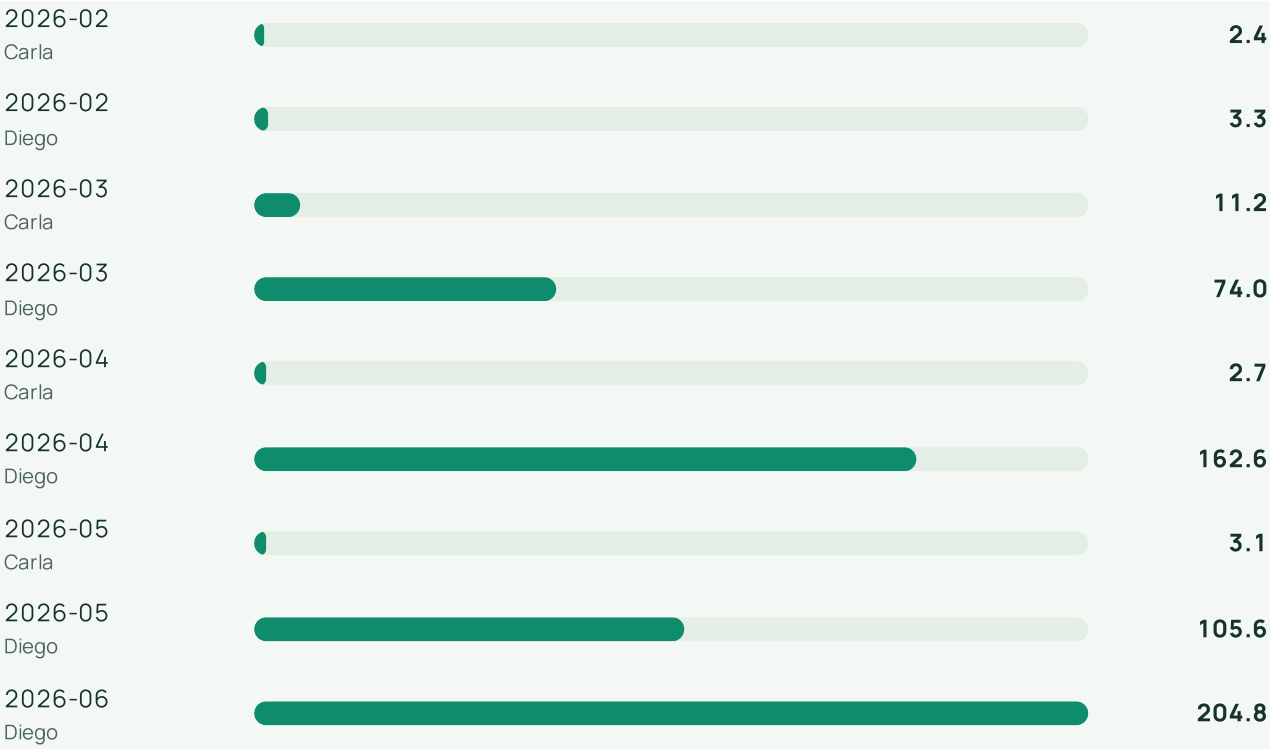
Conteos del archivo por mes. Una nueva conversación se define por la pausa entre mensajes configurada en el análisis; iniciar más no mide cariño o interés.

Cómo cambia el ritmo de respuesta

MINUTOS (MEDIANA)

Se muestran los últimos 12 registros de la serie.





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 este chat.

LAS IDEAS DETRÁS DE LA LECTURA

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.

Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home

Lauren Papp, Chrystyna Kouros y E. Mark Cummings · 2009

Orienta a reconstruir secuencias entre ambos participantes durante un desacuerdo.

Los diarios estudiados muestran asociaciones. Un silencio aislado no demuestra retirada y no hay que asignar roles fijos a las personas.

Repair During Marital Conflict in Newlyweds

John Gottman, Janice Driver y Amber Tabares · 2015

Orienta a buscar intentos de acercamiento y la respuesta que aparece después.

Una disculpa no prueba reparación ni vuelve infalible un guion. Referencia consultada a través de su resumen editorial.

Recovering From Conflict in Romantic Relationships

Jessica Salvatore y colaboradores · 2011

Ayuda a separar dejar de discutir de retomar la interacción después del desacuerdo.

No evalúa apego ni permite inferir historia personal por mensajes. No valida la eficacia de una pausa sugerida por este reporte.

But I said I'm sorry

Wilder, Prager y Garapati · 2024

Motiva observar escucha y acercamientos, además de los mensajes que complican la charla.

La asociación con la utilidad percibida de la reconciliación no demuestra que una frase produzca un resultado ni que pedir perdón baste.

03

Cuando una necesidad choca con una evasión

Tema observado: **La dificultad de Carla para obtener una respuesta o compromiso claro de Diego, especialmente en temas que requieren planificación conjunta o expresión emocional, lo que la lleva a buscar explicaciones o reafirmación, y a Diego a evadir o invalidar el reclamo.**

Escenas comparadas: **2**

Aunque no hay una 'pelea favorita' idéntica que se repita con las mismas palabras, se observa un patrón en la forma de abordar los desacuerdos. Carla a menudo expresa una necesidad de conexión, planificación conjunta o validación emocional, mientras que Diego responde con evasión, postergación o minimización de la preocupación. Esto impide que los temas se resuelvan y genera frustración.

Los mensajes, en su contexto

2025-07-06

Decisiones unilaterales sobre planes de pareja

Diego comunica una decisión unilateral sobre un plan de pareja. Carla intenta un diálogo para que las decisiones sean conjuntas, pero Diego cierra la conversación afirmando que la decisión ya está tomada.

"che, lo del viaje de julio mejor lo dejamos, no me cierran las cuentas"
Diego 2025-07-06

"¿lo dejamos así nomás? veníamos hablando de esto hace un mes"
Carla 2025-07-06

"no puedo hacer magia con la plata, Carla"
Diego 2025-07-06 **AQUÍ CAMBIA EL INTERCAMBIO**

"no te pido magia, te pido que lo charlemos antes de decidir solo"
Carla 2025-07-06

"ya está decidido, no hay mucho que charlar"
Diego 2025-07-06

Qué se ve al final: La conversación termina con Diego cerrando el diálogo, sin que se observe una resolución o acuerdo en el chat.

2025-12-18

Exclusión de planes importantes

Diego comunica una decisión personal que afecta un plan de pareja previamente discutido. Carla expresa sentirse excluida y Diego responde con una crítica personal, elevando el tono del conflicto.

"che, capaz nochebuena la paso con mi familia solo, están todos raros este año"
Diego 2025-12-18

"¿lo decidís así, después de todo lo que hablamos?"
Carla 2025-12-18

"no es contra vos, es una situación familiar"
Diego 2025-12-18

"nunca es contra mí y siempre termino afuera del plan"
Carla 2025-12-18

"sos agotadora a veces, ¿sabés?"
Diego 2025-12-18 **AQUÍ CAMBIA EL INTERCAMBIO**

"eso no se dice"
Carla 2025-12-18

Qué se ve al final: La conversación termina con Carla señalando una crítica inapropiada, sin que se vea una resolución o acuerdo en el chat.

LOS OTROS TEMAS DEL CHAT

- **plata** — Se menciona una vez como razón para cancelar un plan.

Nota · Este análisis se centra en la estructura de los intercambios conflictivos. Un patrón 'recurrente' implica una secuencia de acciones y respuestas similar, no necesariamente el mismo tema o palabras exactas. La identificación de episodios se basa en la concentración de mensajes con marcadores de conflicto y su secuencia.

04 Cómo empiezan los silencios

Los desacuerdos suelen comenzar con Carla expresando una necesidad de conexión, validación, o planteando un tema que requiere una decisión o acción conjunta por parte de Diego. La falta de una respuesta que aborde directamente el planteo inicial de Carla es un disparador clave.

Carla expresa una necesidad o sentimiento

Mensajes como 'hoy me sentí sola', 'hace mucho que no me decís que me querés', 'extraño cuando salíamos más'.

> “hoy me sentí sola todo el día, ni un mensaje tuyo”
> **Carla** 2025-06-03

> “hace mucho que no me decís que me querés”
> **Carla** 2025-11-04

> “siento que hace meses que no hablamos de verdad”
> **Carla** 2026-04-05

Carla busca confirmar o avanzar en un plan conjunto

Preguntas sobre planes de fin de semana, cumpleaños, o acuerdos futuros.

> “¿confirmamos lo del cumple de mi mamá?”
> **Carla** 2025-06-15

> “¿vamos el sábado a lo de tus papás como quedamos?”
> **Carla** 2025-09-13

> “¿organizamos lo de nochebuena con las dos familias?”
> **Carla** 2025-12-06

Nota · Los disparadores se identifican buscando patrones en el primer mensaje de una secuencia de conflicto, en relación con la respuesta. No se asume que un mensaje 'causa' el conflicto, sino que lo inicia en el chat.

05 Cómo se va enredando

La dinámica recurrente muestra una secuencia donde Carla inicia una conversación importante, a la que Diego responde con evasión o una postura pasiva. Carla busca una explicación o un compromiso, lo que puede llevar a una escalada del tono cuando Diego se siente presionado, culminando en un cierre de la conversación sin resolución y, a menudo, en un silencio prolongado. Los silencios largos por parte de Diego son una constante, especialmente después de que Carla expresa una preocupación.

1 **Carla expresa una necesidad o un planteo** CARLA

Carla inicia la conversación con una pregunta sobre planes, un comentario sobre cómo se siente o una observación sobre la falta de comunicación.

> “hoy me sentí sola todo el día, ni un mensaje tuyo”
> **Carla** 2025-06-03

> “¿lo dejamos así nomás? veníamos hablando de esto hace un mes”
> **Carla** 2025-07-06

“siento que hace meses que no hablamos de verdad”

Carla 2026-04-05

2 Diego evade, posterga o invalida DIEGO

Diego responde con una evasiva ('no sé', 'veo'), una postergación ('después lo vemos', 'mañana lo hago') o una minimización de lo expresado por Carla ('ya empezás con eso', 'no es para tanto').

“ya empezás con eso, tuve un día de mierda en la oficina”

Diego 2025-06-03

“no puedo hacer magia con la plata, Carla”

Diego 2025-07-06

“no es para tanto, estaba con la cabeza en otro lado”

Diego 2025-10-24

3 Carla intenta profundizar o aclarar CARLA

Carla busca una explicación, un compromiso o reafirmar su punto de vista, intentando mantener abierto el diálogo.

“no te estoy reclamando nada, solo te cuento cómo me sentí”

Carla 2025-06-03

“no te pido magia, te pido que lo charlemos antes de decidir solo”

Carla 2025-07-06

“pasaron tres días, Diego. estuve preguntándome si estabas bien”

Carla 2025-10-24

4 Diego cierra el tema o eleva el tono DIEGO

Diego cierra la discusión ('ya está decidido', 'dejalo ahí') o responde con una crítica personal o un ataque ('sos agotadora a veces', 'siempre es lo mismo con vos').

“ya está decidido, no hay mucho que charlar”

Diego 2025-07-06

“sos agotadora a veces, ¿sabés?”

Diego 2025-12-18

“siempre es lo mismo con vos”

Diego 2026-05-04

Nota · La 'coreografía' describe la secuencia de acciones y reacciones observables en el chat durante los momentos de desacuerdo. Se evita asignar roles fijos o permanentes a cada persona, centrándose en el comportamiento dentro de la interacción específica. Los pasos se definen en función de los cambios en el tema o el tono de los mensajes.

06

Lo que puedes intentar distinto

Carla, tu tendencia a iniciar las conversaciones y a buscar una resolución o un compromiso es una fuerza impulsora en la dinámica. Cuando no obtienes la respuesta que esperas, tu insistencia en aclarar tu punto o buscar una explicación es comprensible, pero a veces parece que cierra más la conversación en lugar de abrirla. Tu esfuerzo por mantener el diálogo es claro, pero puedes probar a introducir pausas o mensajes que inviten a una reflexión, sin buscar una respuesta inmediata, para ver si eso cambia la dinámica.

Iniciar el contacto y buscar respuestas

ALGO QUE PUEDES PROBAR

Carla es quien inicia la mayoría de las conversaciones y preguntas, especialmente aquellas que intentan abordar problemas o planificar el futuro. Esto muestra un deseo de conectar y resolver.

Qué pasa después: A menudo, esto conduce a respuestas evasivas o dilatorias por parte de Diego, generando frustración por la falta de un cierre o una respuesta clara.

"hoy me sentí sola todo el día, ni un mensaje tuyo"
Carla 2025-06-03

"pasaron tres días, Diego. estuve preguntándome si estabas bien"
Carla 2025-10-24

"¿seguimos con lo de buscar depto juntos o lo dejamos?"
Carla 2026-01-26

Expresar frustración o necesidad de ser escuchada

Cuando Carla no obtiene la respuesta deseada, expresa su frustración o la necesidad de una comunicación más profunda o considerada.

Qué pasa después: Estas expresiones a menudo son respondidas con un cierre de la conversación o una crítica personal por parte de Diego, sin lograr la apertura deseada.

"no te pido magia, te pido que lo charlemos antes de decidir solo"
Carla 2025-07-06

"es mi cumpleaños, Diego"
Carla 2025-11-15

"nunca es contra mí y siempre termino afuera del plan"
Carla 2025-12-18

Una respuesta distinta: Puedes buscar una forma diferente de expresar tu necesidad, sin que suene a reclamo, o pedir explícitamente una pausa para conversar en otro momento y así invitar a Diego a un espacio de mayor apertura y menos defensiva.

Nota · Esta sección se enfoca en las acciones del cliente (Carla) observables en el chat, sin atribuir intenciones ocultas o culpas. Se buscan momentos donde un pequeño cambio en la interacción podría generar una respuesta diferente. Las 'palancas' son puntos donde un cambio en el mensaje o el enfoque puede tener un impacto significativo en la interacción.

07 Qué pasa después de discutir

Cómo cierra: **Silencio y ausencia de resolución**

Los desacuerdos en el chat suelen terminar sin una resolución explícita ni un acuerdo visible. Predominan los cierres abruptos por parte de Diego, seguidos de silencios prolongados. No hay intentos claros de reparación en el chat después de los conflictos, lo que sugiere que los temas quedan abiertos o se resuelven fuera de esta vía, o simplemente se diluyen con el tiempo.

El acercamiento y lo que se respondió

El intento de acercamiento

> “feliz año, espero que el que viene sea mejor entre nosotros”
>
> **Carla** 2025-12-31

La respuesta que aparece después

> “feliz año”
>
> **Diego** 2026-01-01

Carla intenta una apertura de fin de año con un deseo de mejora en la relación. Diego responde con un saludo breve y formal.

LOS SILENCIOS QUE SIGUEN A UN EPISODIO

2026-05-04 → 2026-05-17
13 días sin mensajes
Después de la discusión por el aniversario no recordado.

2025-07-06 → 2025-07-19
13 días sin mensajes
Después de la discusión por la cancelación del viaje.

2025-12-18 → 2025-12-31
13 días sin mensajes
Después de la discusión sobre Nochebuena y la crítica de Diego.

2026-03-08 → 2026-03-19
11 días sin mensajes
Después de la discusión sobre cancelar el finde en la sierra.

Nota · La 'reparación' se define como un intento claro de subsanar un conflicto o malentendido, como una disculpa o una propuesta de solución. Los 'silencios posteriores' son mediciones de los intervalos entre mensajes después de una interacción tensa, sin que esto implique una atribución de causalidad o intención. Se analiza solo lo visible en el chat.

08 Qué cambió entre estos episodios

A lo largo del período analizado, la dinámica de los desacuerdos parece mantenerse constante en su estructura, aunque se observan más respuestas vagas de Diego hacia el final del período, lo que sugiere una mayor dificultad para discernir sus intenciones o estado emocional. Los tiempos de respuesta de Diego también se alargan significativamente con el tiempo, lo que podría agudizar la sensación de desconexión.

Nota · La 'evolución del ciclo' compara patrones de interacción a lo largo del tiempo para identificar si la dinámica se modifica, se mantiene o se intensifica. No se infieren 'trayectorias' emocionales, sino cambios observables en los patrones de comunicación. Las curvas de tendencias son proporcionadas por el análisis estadístico y se contextualizan con citas.

09 Qué puedes decir distinto

Aquí tienes tres propuestas concretas, pensadas para que las uses en tus palabras, que pueden ayudarte a generar una dinámica diferente en las conversaciones con Diego.

1 Abrir un tema sin buscar una respuesta inmediata

«Me gustaría que charlemos sobre [tema], pero sin presión. ¿Cuándo te viene bien un momento tranquilo para eso?»

Responde a: **la_pelea_favorita** · Esta frase abre la puerta a la conversación sin exigir una respuesta o solución instantánea, dando espacio a Diego para procesar. Pones tu necesidad sobre la mesa, pero gestionas la expectativa de la respuesta inmediata.

2 Pedir una pausa y proponer un retorno

«Siento que estamos enredándonos y quiero asegurarme de que nos entendamos bien. ¿Podemos hacer una pausa y retomamos [momento específico, por ejemplo, 'esta noche' o 'mañana al mediodía']?»

Responde a: **coreografia** · Cuando la conversación empieza a escalar o sientes que Diego se está cerrando, proponer una pausa con un momento específico para retomar la conversación puede romper la dinámica de evasión y dar espacio para que ambos se calmen. Esto te permite tomar el control de la conversación y no esperar la respuesta evasiva.

3 Retomar un punto pendiente con una pregunta abierta

«Pensando en lo que hablamos de [tema pendiente], ¿hay algo que te gustaría que hagamos diferente la próxima vez para sentirnos más cómodos con la comunicación?»

Responde a: **como_termina** · Esta pregunta, formulada fuera del calor del conflicto, invita a Diego a reflexionar y a proponer soluciones, en lugar de sentir que se le está reclamando algo. Se centra en el futuro y en el 'cómo' mejorar la comunicación, no en el 'quién hizo qué'.

Nota · Las propuestas de mensajes están diseñadas para ofrecer alternativas a los patrones observados. Su objetivo es abrir nuevas posibilidades de interacción, no garantizar una respuesta específica de la otra persona. La efectividad de estas frases depende del contexto y de cómo sean recibidas, y pueden requerir ajustes por parte del usuario.

10 Para terminar: Un nuevo comienzo es posible

Observar cómo se despliegan sus conversaciones, especialmente en los momentos de desacuerdo, es una oportunidad. Al entender la secuencia que se repite, Carla, puedes probar con mensajes que, en lugar de buscar la resolución inmediata o una explicación, ofrezcan una vía para un diálogo más pausado y constructivo. El objetivo es mover la conversación de un ciclo de evasión y frustración a uno donde ambos puedan sentirse escuchados y considerados, incluso si eso significa dejar espacio para que las respuestas no sean inmediatas.

“Tu chat te muestra los caminos; tu voz decide cuáles explorar.”