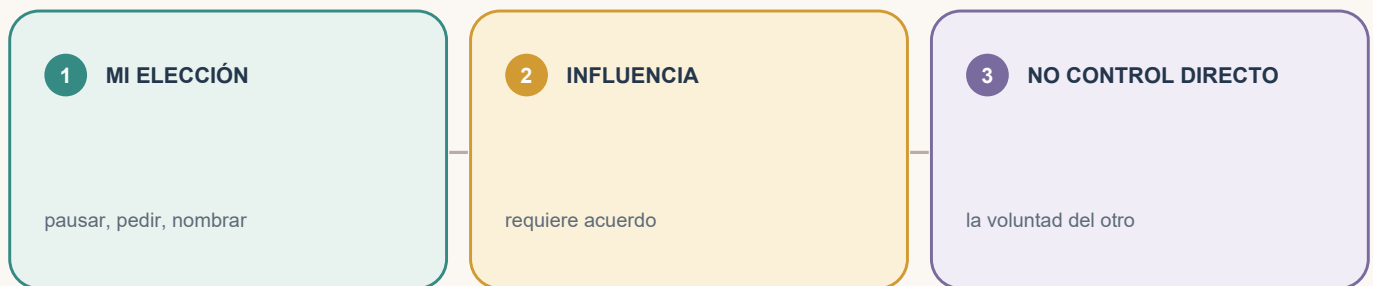


# Locus de control en la pareja

Del reproche al margen de acción, sin repartir culpas a ciegas

Una guía visual para coaches y profesionales de ayuda: comprender las atribuciones, escuchar dos relatos y ayudar a elegir un siguiente paso proporcionado.

## TRES ZONAS PARA ORDENAR UNA ESCENA



El locus de control se refiere a cómo se percibe la relación entre la conducta propia y ciertos resultados. No clasifica a alguien como responsable o irresponsable. Una mirada flexible reconoce tanto el margen personal como las circunstancias y la dependencia de acuerdos.

Clave: «Puedo elegir lo que pido y el límite que marco. No puedo decidir la respuesta de la otra persona».

### Tres preguntas distintas

| ¿Qué contribuyó?              | ¿Quién responde por esa conducta?                        | ¿Qué margen existe ahora?       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Causas percibidas y contexto. | Responsabilidad específica, sin inferencias automáticas. | Elección, negociación o límite. |

La zona compartida no significa mitad y mitad. La carga, las condiciones y la seguridad deben explorarse antes de sugerir un acuerdo.

## DE LA ACUSACIÓN A UNA HIPÓTESIS REVISABLE

Escena ficticia: Clara dice «Tengo que pedirte todo; si no, no haces nada». Diego responde «Lo hago cuando puedo, pero nunca te parece suficiente». Aún falta información sobre tareas, acuerdos, tiempo, carga mental y libertad para decidir.

**Clara**

Siente que carga sola; insiste o reclama.

**Diego**

Puede oír crítica; se defiende o se retira.

**Distancia**

La defensa puede aumentar la sensación de soledad.

Úsalo como hipótesis, no como veredicto. Comprueba con cada persona qué encaja y qué no. Un ciclo relacional no demuestra que la conducta, el daño o la responsabilidad sean equivalentes.

### Una secuencia para el coach

1. Pausar y bajar el ritmo. Acordar que cualquiera puede pedir una pausa.
2. Concretar una escena: qué ocurrió, qué se observó y qué se interpretó.
3. Escuchar qué significó y qué necesitaba cada persona; resumir y comprobar.
4. Ubicar elección propia, influencia que requiere acuerdo y condiciones fuera del control directo.
5. Elegir una acción voluntaria, pequeña y observable; definir cuándo revisar su efecto.

Frase posible: «Antes de resolverlo, elijamos una escena concreta. ¿Qué pudiste elegir tú, qué necesitaba un acuerdo y qué condición estaba pesando?»

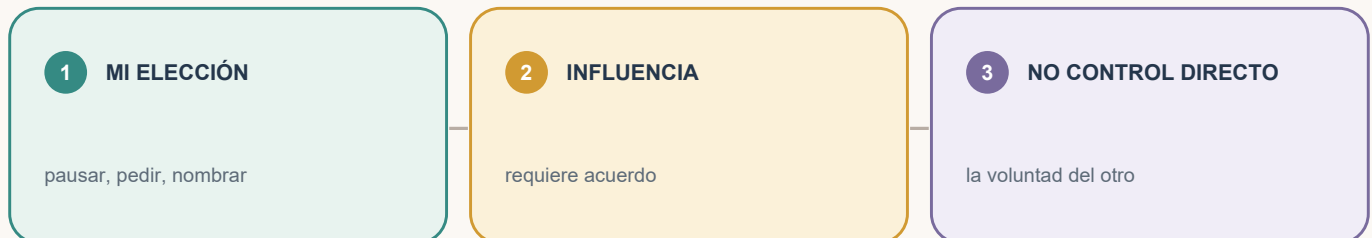
## PRÁCTICA GUIADA • 25 MINUTOS

Objetivo: diferenciar perspectivas y márgenes de acción sin convertir la responsabilidad en culpa. Trabajad sólo con la escena ficticia. Estableced una señal para pausar el role-play.

| Tiempo | Qué hacer                                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 min  | Leer la escena, repartir roles y acordar la señal de pausa.                                    |
| 5 min  | Escuchar por separado qué pasó, qué significó y qué necesitaba cada personaje.                 |
| 5 min  | Dibujar las tres zonas y anotar una acción en cada una.                                        |
| 5 min  | Practicar dos preguntas, reflejar las perspectivas y proponer un microacuerdo sólo si procede. |
| 4 min  | Recibir feedback descriptivo del observador o la observadora.                                  |
| 3 min  | Repetir una frase para hacerla más concreta y respetuosa con las condiciones reales.           |

### REGISTRO DE LA ESCENA

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| Escena concreta y fuente de la información                 |
| Perspectiva A: qué observó, qué significó y qué necesitaba |
| Perspectiva B: qué observó, qué significó y qué necesitaba |
| Dato que falta o que podría cambiar mi lectura             |



|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| Mi elección directa / lo que podemos negociar / lo que no controlo |
| Frase del coach y señal/fecha para revisar                         |

## FEEDBACK, SEGURIDAD Y TRANSFERENCIA

El observador describe lo que oyó, no evalúa la personalidad de los personajes.

- ☐ ¿Se preguntó por una escena antes de nombrar un patrón?
- ☐ ¿Se diferenciaron los relatos y la hipótesis profesional?
- ☐ ¿Se evitó asumir que impacto y responsabilidad son equivalentes?
- ☐ ¿La acción fue voluntaria, observable y posible para quien la propone?
- ☐ ¿Se comprobaron seguridad, recursos y condiciones antes de una práctica conjunta?

### Precaución importante

Si hay miedo, coerción, amenazas, vigilancia, control económico o represalias, no trates el caso como un desacuerdo simétrico ni uses este ejercicio para provocar una confrontación. Pausa el trabajo conjunto, explora la seguridad en privado cuando corresponda y consulta los protocolos y recursos especializados de tu contexto, dentro de tu formación y competencia.

### Un siguiente paso útil

En M3, lleva la lectura a una formulación provisional: escena, perspectivas, patrón posible, dato pendiente y margen de acción. En M5, convierte el margen elegido en una petición, un límite o un acuerdo observable. Revisa la hipótesis si los datos nuevos no la sostienen.

### Referencias para ampliar

- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. [doi:10.1037/h0092976](https://doi.org/10.1037/h0092976).
- Doherty, W. J., & Fincham, F. D. (1988). Cognitive processes and conflict in close relationships. [PubMed 3694451](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3694451/).
- World Health Organization (2013). Responding to intimate partner violence and sexual violence against women. [WHO guidelines](https://www.who.int/publications-detail/9789241545625).
- McCollum, E. E., & Stith, S. M. (2008). Couples treatment for interpersonal violence. [PubMed 18624089](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18624089/).

El mapa de tres zonas y la práctica son recursos didácticos; no son una escala ni un protocolo de intervención validado. La situación real, el marco profesional y la normativa local determinan el siguiente paso.