

¿Por qué cuesta tanto soltar?

*Refuerzo intermitente y vínculo traumático en
relaciones con violencia.*

4

CUATRO FASES

*de un ciclo que se repite, y cómo empezar
a verlo.*

Lic. Andrea Garzon

Psicóloga clínica · M.N. 77624
TCC · DBT · RO DBT

@lic.andreagarzon

Edición 2026

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

Leela a tu ritmo. No hace falta leerla de una vez: pará cuando lo necesites y traé a sesión lo que te vaya pasando.

Muchas personas que están en relaciones que lastiman se hacen las mismas preguntas: “¿por qué no puedo simplemente irme?”, “¿por qué sigo extrañando?”, “¿por qué vuelvo a creer cada vez que me dicen que va a cambiar?”.

Esta guía explica una de las razones: un patrón muy estudiado que se llama **refuerzo intermitente**. Entenderlo no hace que lo que sentís desaparezca de un día para el otro, pero puede ayudar a que tenga más sentido y a que pese un poco menos.

Contenido

01	Qué es el refuerzo intermitente	3
02	Cómo aparece en una relación con violencia	4
03	Qué pasa en tu cuerpo	5
04	Por qué no es tu culpa	6
05	Señales para observar	6
06	Qué puede ayudar	7
07	Para practicar: ver el patrón completo	8
+	Seguridad y ayuda	9
+	Mi tarjeta de bolsillo	10
+	Referencias	11

DOS ACLARACIONES

Cuidate mientras lees. Si la persona con la que estás revisa tu teléfono, tus mensajes o tus cosas, guardá esta guía donde no pueda encontrarla, o leela durante nuestras sesiones. Tu seguridad es lo primero.

Material educativo. Esta guía acompaña tu proceso terapéutico; no es un diagnóstico ni un tratamiento por sí sola. Si algo de lo que lees te moviliza mucho, anotalo y traelo a sesión.

SECCIÓN 01

01

Qué es el refuerzo intermitente

Cuando algo bueno llega de forma impredecible, nos aferramos más.

Un refuerzo es cualquier cosa que hace más probable que repitamos una conducta o que sigamos en una situación. Cuando la recompensa llega siempre, aprendemos rápido, y si se corta, también soltamos bastante rápido.

Cuando la recompensa llega solo a veces, y nunca sabemos cuándo, pasa algo distinto: seguimos intentando y esperando durante mucho más tiempo. Las investigaciones sobre el aprendizaje mostraron que este patrón impredecible es el que produce la conducta más persistente de todas (Ferster y Skinner, 1957).

PREDECIBLE

Lo bueno llega siempre



Si se corta, lo notás enseguida y seguís adelante.

IMPREDECIBLE

Lo bueno llega solo a veces



Nunca sabés si la próxima será la vez, así que seguís esperando.

Cada círculo lleno es un momento en que pasa algo bueno; cada círculo vacío, uno en que no pasa nada bueno o pasa algo que duele.

Un ejemplo conocido

Las máquinas tragamonedas están diseñadas así. La gente sigue jugando no porque gane seguido, sino porque *podría* ganar en la próxima jugada.

“Lo que nos ata no es cuántas veces llegan los buenos momentos, sino no saber cuándo va a llegar el próximo.”

¿Y EN UNA RELACIÓN?

Lo bueno puede ser cariño, atención, un pedido de perdón o simplemente una noche tranquila. Cuando llega de forma impredecible, después de momentos de daño, actúa el mismo mecanismo. En la próxima sección vemos cómo.

SECCIÓN 02

02 Cómo aparece en una relación con violencia

Las relaciones con violencia casi nunca son malas todo el tiempo.

La violencia puede ser física, emocional, verbal, sexual o económica. Incluye insultos, amenazas, control, aislamiento y humillaciones, no solo golpes. En muchas de estas relaciones, el daño aparece en un ciclo que se repite (Walker, 1979).

Las cuatro fases del ciclo

FASE	QUÉ SUELE PASAR	CÓMO SE PUEDE SENTIR
1 Se acumula la tensión	Irritación, silencios, críticas. Sentís que caminás sobre cáscaras de huevo, tratando de que no estalle nada.	Miedo, ansiedad, alerta constante.
2 Llego el daño	Gritos, insultos, amenazas, control, empujones o golpes.	Miedo, confusión, vergüenza, bloqueo.
3 La reconciliación	Disculpas, regalos, promesas, ternura. Parece que vuelve la persona de la que te enamoraste.	Alivio, esperanza, ganas de creer.
4 La calma	Todo parece “normal” por un tiempo, hasta que la tensión empieza a crecer otra vez.	Duda: “quizás no fue para tanto”.

... y el ciclo vuelve a empezar.

Los momentos de cariño son reales, y tiene sentido que te importen. Pero como llegan después del daño, y nunca podés predecirlos, funcionan como refuerzo intermitente: la fase resaltada es la que más te ata. Tu mente se aferra a los buenos momentos y espera que vuelvan y se queden.

EL CICLO PUEDE CAMBIAR CON EL TIEMPO

No todas las relaciones siguen este orden exacto. Muchas veces, con el tiempo, la reconciliación y la calma se acortan y el daño aparece más seguido. Si lo notás, es importante que lo hablemos en sesión.

Para reflexionar

1. ¿Qué señales me avisan que la tensión empieza a crecer?
2. ¿Qué promesas o gestos de la reconciliación me cuesta no creer?
3. ¿Cuánto suele durar la calma? ¿Cambié con el tiempo?

SECCIÓN 03

03 Qué pasa en tu cuerpo

El miedo seguido de alivio es una de las experiencias emocionales más intensas que puede vivir una persona.

01 Tu cuerpo entra en alarma

DURANTE LA TENSION Y EL DAÑO

Suben las hormonas del estrés, el corazón se acelera, los músculos se tensan. Quedás en alerta, pendiente de cada gesto y de cada tono de voz.

02 Sentís un alivio enorme

CUANDO VUELVE EL CARIÑO

El alivio después del miedo se siente intensamente bien. El cerebro libera sustancias vinculadas con la recompensa, la calma y la cercanía, y esa sensación queda asociada a la persona.

03 Se forma un vínculo traumático

CON EL TIEMPO

La misma persona pasa a ser la fuente del dolor y también del consuelo. En la investigación, esto se llama **vínculo traumático** (Dutton y Painter, 1981, 1993).

Un vínculo traumático puede sentirse como un amor muy profundo, o incluso como una adicción: podés sentir que necesitás a esa persona para estar bien. En parte es así porque, en el cerebro, funciona de un modo parecido. Es un lazo construido por el ciclo, no una prueba de que la relación te haga bien.

“Quien provoca el miedo es la misma persona que trae el alivio. Por eso el lazo es tan fuerte.”

CUANDO EL CUERPO PASA MUCHO TIEMPO EN ALERTA

Quizás notes dificultad para dormir o para concentrarte, agotamiento, una sensación de desconexión, sobresaltos frecuentes, dolores de cabeza o de panza. Son reacciones comprensibles cuando se vive con estrés constante, no señales de que seas “demasiado sensible”. Suelen aliviarse a medida que crece la seguridad, y podemos trabajarlas en terapia.

SECCIÓN 04

04

Por qué no es tu culpa

Sentir apego es una respuesta humana, no una debilidad.

Extrañar, defender a esa persona, creer en las promesas o volver no son señales de debilidad, de falta de inteligencia ni de que quieras que te lastimen. Son respuestas esperables ante un patrón impredecible, y cualquier persona expuesta a este ciclo podría formar el mismo lazo.

La responsabilidad por la violencia es de quien la ejerce. Mirarlo así puede dejar lugar a menos culpa y más claridad. Tratarlo con amabilidad es parte de lo que hace posible el cambio.

SECCIÓN 05

05

Señales para observar

¿Te suena alguna? Podés marcar las que te pasan y traerlas a sesión.

- ☐ Recuerdo los buenos momentos con más claridad que los malos.
- ☐ Pienso: "Si hago todo bien, las cosas van a volver a ser como antes".
- ☐ Siento alivio, incluso gratitud, cuando simplemente no me lastima.
- ☐ Justifico lo que hace, ante otras personas o ante mí.
- ☐ Decidí irme y después sentí que algo me tiraba para volver, sobre todo después de un pedido de perdón.
- ☐ Siento que no puedo vivir sin esa persona, aunque con ella no estoy bien.
- ☐ Veo menos a mis amistades y a mi familia, o les oculto lo que pasa.

Marcar varias no significa que te pase algo malo. Significa que el patrón te está afectando, y vale la pena trabajarlo en terapia.

SECCIÓN 06

06

Qué puede ayudar

Pasos chicos que aflojan la fuerza del ciclo, de a uno por vez.

- 1** **Ponerle nombre al patrón**
Cuando notes el ciclo, decite: *“Esta es la fase de reconciliación”*. Nombrarlo te da un poco de distancia.
- 2** **Llevar un registro escrito**
Anotá lo que pasa, también lo doloroso, con fechas. La memoria tiende a suavizar el daño y a resaltar los buenos momentos. Guardalo donde esa persona no pueda encontrarlo.
- 3** **Mirar el patrón completo**
No solo el mejor momento. Cuando todo vuelva a estar bien, preguntate: *“¿Qué suele venir después de esto?”*
- 4** **Volver a conectar con gente de confianza**
La violencia suele aislar. El apoyo de amistades, familia o grupos ayuda a cortar el ciclo.
- 5** **Tenerte paciencia**
Desarmar un vínculo traumático lleva tiempo. Es esperable sentir cosas encontradas, incluso después de irte.
- 6** **Planificar tu seguridad**
En sesión podemos armar un plan de seguridad: a quién llamar, adónde ir y qué llevar. Hay un borrador en la página 9.

IRSE CASI NUNCA ES UN SOLO MOMENTO

Muchas personas se van y vuelven varias veces antes de irse definitivamente. Si te pasa, no significa que fracasaste: es parte de cómo funciona este lazo. Podemos seguir trabajándolo, sin juicios.

Algunas ideas para llevarte

- Los buenos momentos son reales. El daño también.
- El alivio después del miedo no es lo mismo que estar a salvo.
- Extrañar es parte del lazo; no tiene por qué decidir por vos.

SECCIÓN 07

07 Para practicar: ver el patrón completo

Con el paso de las semanas, el panorama completo suele verse más claro. Podés imprimir esta página o copiar los ejercicios en un cuaderno.

EJERCICIO 1

Mi registro del ciclo

Anotá lo que pasa y en qué fase sentís que estabas: tensión, daño, reconciliación o calma.

FECHA	QUÉ PASÓ	FASE	CÓMO ME SENTÍ	QUÉ VINO DESPUÉS

EJERCICIO 2

Una frase para mí

Cuando me descubra recordando solo los buenos momentos, puedo decirme:

Guardá esta página en un lugar seguro. Si escribir en tu casa no es seguro, podemos completarla durante las sesiones.

CUANDO NECESITÁS AYUDA

Seguridad y ayuda

Hay momentos en los que lo primero no es entender el ciclo, sino estar a salvo.

SI ESTÁS EN PELIGRO AHORA

Llamá al número de emergencias de donde estés.

Si podés, andá a un lugar seguro: la casa de alguien del barrio o de tu familia, un comercio o cualquier lugar público. Tu seguridad está antes que todo.

Líneas de ayuda

DÓNDE	EMERGENCIAS	ATENCIÓN POR VIOLENCIA
Argentina	911	Línea 144 , atención a personas en situación de violencia por motivos de género. Gratuita, las 24 horas, en todo el país.
España	112	016 , atención a víctimas de violencia contra las mujeres. Gratuito, las 24 horas. No figura en la factura, pero sí en el historial de llamadas del teléfono.
Estados Unidos	911	National Domestic Violence Hotline , 1-800-799-7233, con atención en español.
En otro lugar		Preguntame y buscamos el servicio que corresponda donde vivís.

Mi plan de seguridad, en breve

Podemos completarlo en sesión.

PERSONAS A LAS QUE PUEDO LLAMAR

QUÉ LLEVARÍA

Documento, llaves, dinero, medicación, cargador.

UN LUGAR SEGURO ADONDE PUEDO IR

UNA PALABRA O SEÑAL ACORDADA

Con alguien de confianza, para pedir ayuda sin explicar.

PARA LLEVAR

Mi tarjeta de bolsillo

Podés recortarla o sacarle una foto, siempre que tu teléfono sea un lugar seguro para guardarla.

Para recordar

- Los buenos momentos son reales. El daño también.
- El alivio después del miedo no es lo mismo que estar a salvo.
- Extrañar es parte del lazo. No tiene por qué decidir por mí.
- La violencia no es mi culpa.
- No tengo por qué atravesar esto sin ayuda.

Cuando me tira volver

1. Hago una pausa y respiro lento.
2. Nombro la fase en la que estoy.
3. Me pregunto: ¿qué suele venir después?
4. Leo mi registro escrito.
5. Llamo a alguien de confianza.
6. Lo traigo a la próxima sesión.

“Merezco un cuidado que no tenga que llegar después del miedo.”

RECORTÁ POR LA LÍNEA DE PUNTOS

Notas para nuestra próxima sesión

Algo que notaste, preguntas que te surgieron al leer o algo que quieras trabajar.

FUENTES

Referencias

Dutton, D. G. y Painter, S. L. (1981). Traumatic bonding: The development of emotional attachments in battered women and other relationships of intermittent abuse. *Victimology: An International Journal*, 6(1-4), 139-155.

Dutton, D. G. y Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims*, 8(2), 105-120.

Ferster, C. B. y Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement*. Appleton-Century-Crofts.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.

Walker, L. E. (1979). *The battered woman*. Harper & Row.

SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía es un material educativo. Acompaña tu terapia y no reemplaza una evaluación ni un tratamiento psicológico o médico individual. Los ejemplos, la tarjeta y los ejercicios son adaptaciones elaboradas para esta guía a partir de las fuentes citadas.



TU PSICÓLOGA

Lic. Andrea Garzon

Psicóloga clínica · M.N. 77624

Trabajo con terapia cognitivo conductual (TCC) y terapia dialéctico conductual (DBT), incluida la DBT radicalmente abierta (RO DBT). Son tratamientos basados en la evidencia: en sesión definimos objetivos concretos y practicamos herramientas para usar en la vida diaria.

Atiendo online a adolescentes y adultos. Soy docente de Psicofarmacología en la Facultad de Psicología de la UBA.

WHATSAPP

[+54 9 11 5478-7435](https://wa.me/5491154787435)

SITIO

andreagarzon.com

INSTAGRAM

[@lic.andreagarzon](https://www.instagram.com/lic.andreagarzon)