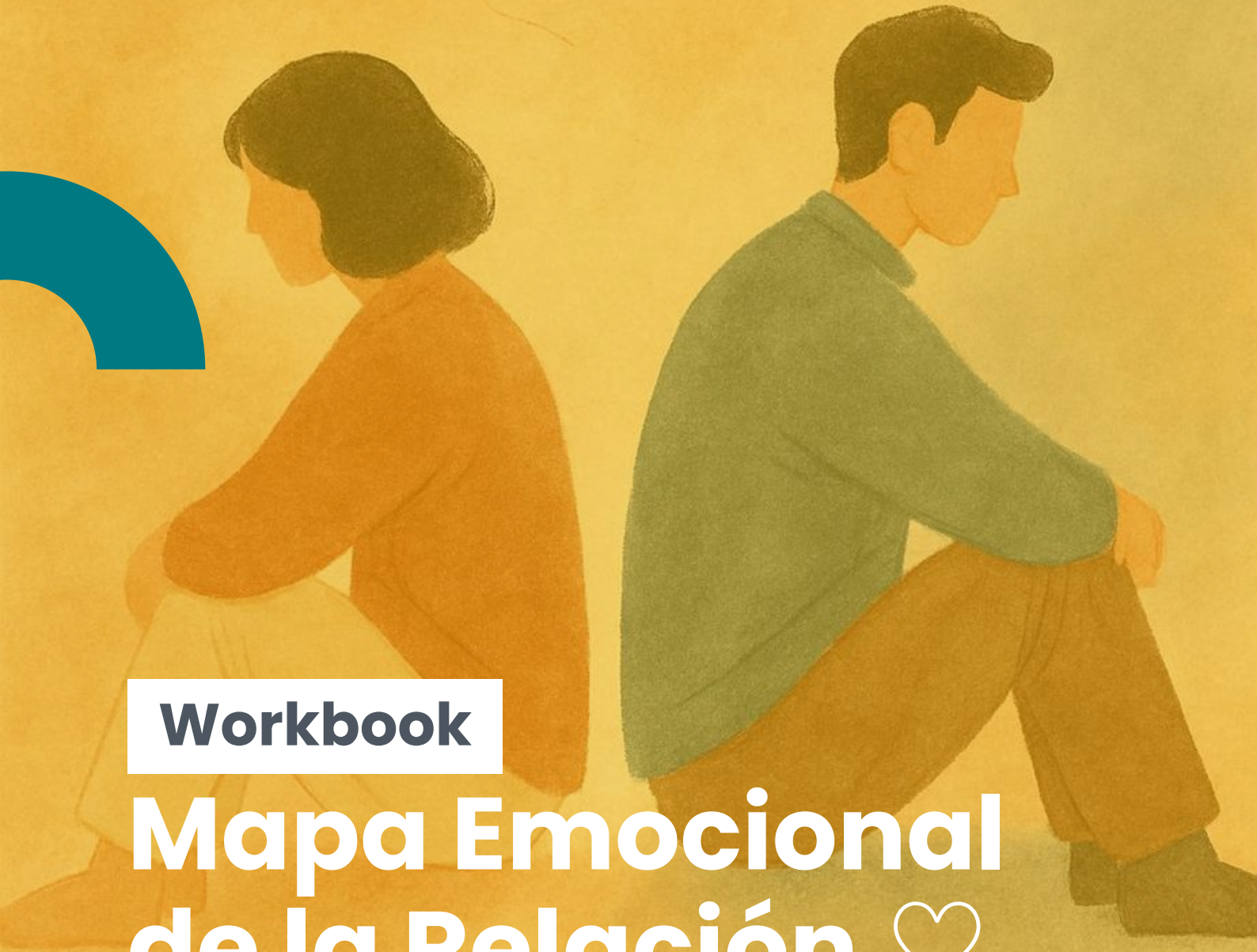


SAMUEL HURRIOLA  
PSICOTERAPEUTA



**Workbook**

# Mapa Emocional de la Relación

*(autoindagación).*





# ¡Hola! Soy **Samuel** **Hurriola**

**Psicólogo clínico** y terapeuta especializado en terapia de parejas, y creador del **Método Relato Común**.

Desde hace más de 10 años acompaño a personas y parejas a reconstruir vínculos desde la raíz.

Me formé en terapia sistémica, narrativa y neurociencia emocional. Uní todo aquello para crear procesos donde no solo se habla, se transforma.

**No hago terapia tradicional, abierta ni eterna.** Ofrezco un enfoque claro, con estructura y sensibilidad, para recuperar la confianza y volver a ser equipo.

# 10 PREGUNTAS

**para entender  
cuándo dejamos  
de ser un equipo  
(sin dejar de amarnos)**

**Una guía íntima de  
autoindagación  
para mirar lo que dolió,  
reconocer lo que aún  
los une... **y, empezar a  
sanar.****

Por: Ps. Samuel Hurriola  
Creador del Método del Relato Común



# Introducción

¿Por qué este mapa **puede ayudarte más que otra conversación dolorosa?**

**Muchas parejas se aman... pero discuten una y otra vez por lo mismo.**

Comparten casa, rutinas, incluso sueños. Pero **dejaron de sentirse equipo.**

Este cuaderno no te va a decir si tenés que seguir o separarte.

Pero sí puede ayudarte a entender por qué se siguen perdiendo en lo mismo.

A **nombrar lo que no se ha dicho...** y a preguntarte si todavía hay algo para cuidar. No es un test. No es una terapia tradicional. Es una invitación a entender lo que les pasó... **sin lastimarse más en el intento.**

Porque cuando cada uno se queda con su versión, la pareja se convierte en **dos monólogos que ya no se escuchan.**

Este mapa en este cuaderno de trabajo es un intento de cambiar eso.

No es un examen, es **un espejo. Un mapa** emocional para **dejar de caminar en círculos.**

Y como todo espejo emocional, puede doler.

Pero también puede **mostrarte un camino que no habías visto.**

Si algo de esto te resuena, entonces este Mapa es para ti.

¿Cómo usar este mapa emocional?

Un cuaderno para sentir, no solo para responder.

**Este cuaderno no tiene respuestas correctas. Tiene preguntas que pueden doler... y abrir.**

Está **dividido en cuatro etapas**, que siguen el recorrido del Método del Relato Común. Puedes recorrerlo a tu ritmo, tu o con tu pareja. Lo importante no es completarlo, sino permitirte sentir lo que surja al atravesarlo.

**Cada etapa incluye:**

Una reflexión emocional para enmarcar el momento.  
Preguntas de autoindagación.

Opciones orientativas  
(para guiar sin encasillar).

**¿Qué necesitas para hacerlo?**

- Tiempo sin interrupciones (aunque sea 15 minutos).
- Un rincón tranquilo.
- Papel, lápiz... y honestidad brutal.
- Si sientes apertura, puedes invitar a tu pareja más adelante.

**Tip emocional:**

Hazlo con una taza de té o cafecito, una vela, o una playlist suave.

Los vínculos también necesitan rituales que los sostengan.

"No estás rindiendo nada.

No hay bien ni mal.

Este mapa **no te va a decir si seguir o separarte...**

**pero puede ayudarte a mirar el dolor sin que te devore."**

**NOTA al pie de página:**

Si algo de esto te movió, no es casualidad.

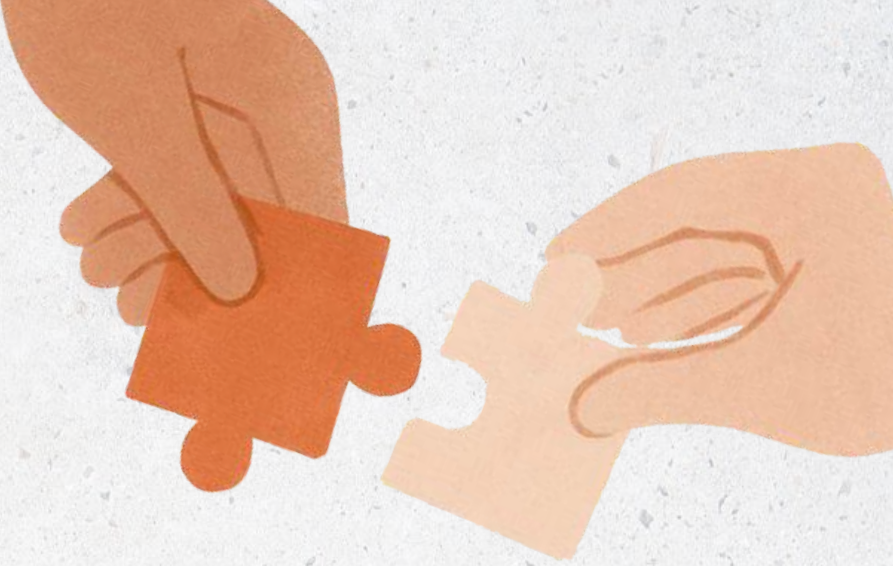
Nombrarlo es el primer paso...

pero no siempre se puede hacer sin acompañamiento.

**"A veces no hay culpables. Solo hay heridas sin nombre."**



# Etapa 1:



**"El día que dejamos de ser un equipo (aunque aún vivamos juntos)"**

## Reflexión Guía

- No siempre hay un momento claro.
- Pero casi siempre hay una sensación.
- Un "algo" que se rompió... sin hacer ruido.
- Una mirada que ya no buscó a la otra.
- Un gesto que dejó de aparecer.
- Una desconexión que se volvió rutina.
- Esta etapa es una invitación a mirar hacia atrás,
- no para juzgar ni culpar,
- sino para nombrar lo que no se dijo.
- Porque lo que no se nombra, se repite.

## Preguntas de autoindagación

- 01.** ¿Cuándo dejamos de mirarnos como aliados?
- 02.** ¿Qué herida no nombramos... pero seguimos sintiendo?
- 03.** ¿Qué dejamos de compartir, sin darnos cuenta?
- 04.** ¿Qué gesto cotidiano dejó de estar... y nadie lo dijo?

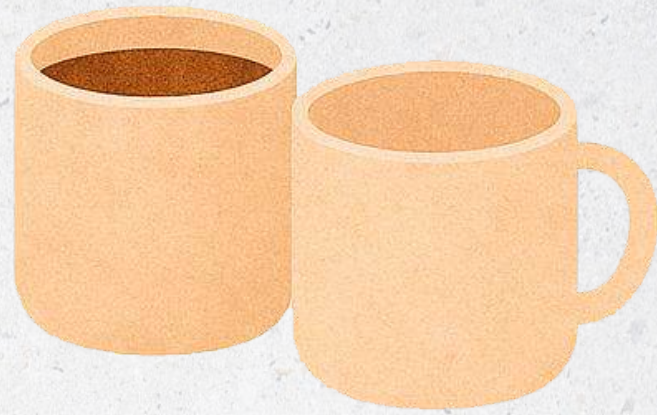
## ¿Puedes identificar cuándo cambió la conexión entre ustedes?

- Sí, fue algo claro y puntual
- Fue progresivo, no hay un solo momento
- No lo sé, pero siento que ya no somos los mismos

## NOTA AL PIE DE PÁGINA

Si algo de esto te movió, no es casualidad.  
Nombrarlo es el primer paso... pero no siempre se puede hacer sin acompañamiento.

**"A veces no hay una ruptura. Solo una serie de ausencias... que nadie supo nombrar."**



## Etapa 2:

**"Todavía hay algo que nos une... aunque no sepamos cómo volver ahí" ,**  
"Cuando no hay un relato compartido, hay dos monólogos.  
Y cada uno cree tener la razón de su dolor."

### Reflexión Guía

- Detrás del enojo, muchas veces hay algo más profundo: miedo, tristeza, sensación de no haber sido visto o valorado.
- Pero cuando cada uno solo ve su dolor, el otro se vuelve el enemigo.
- Esta etapa no busca que "cedas", sino que te atrevas a mirar más allá de tu versión.
- ¿Puedes imaginar qué le dolió al otro, aunque no lo haya dicho?
- Reconocer el dolor del otro no invalida el tuyo: Lo humaniza.

### Preguntas de autoindagación

01. ¿Qué emoción crees que sintió el otro... aunque no la haya dicho?
02. ¿Puedes reconocer una herida parecida, aunque no idéntica?
03. ¿Están discutiendo por el hecho... o por cómo se sintieron?
04. ¿Podrían dejar de competir por quién sufrió más?

### ¿Creés que ambos sufrieron, aunque de formas distintas?

- Sí
- No
- No estoy segurx

### NOTA AL PIE DE PÁGINA

Es reconocer que hay dolor en los dos lados.

Cuando te preguntas qué le dolió al otro,  
abres un espacio emocional donde quizás también se sienta visto.

**"No se trata de elegir entre tu verdad o la del otro. Se trata de encontrar un lugar donde ambas puedan vivir sin lastimarse."**

**Agenda una Sesión de Claridad Sin Costo**

# Etapa 3:

## "Reconstruir el Nosotros: Reescribir el Relato Común"

"No se trata de olvidar. Se trata de resignificar. Y elegir una nueva historia que los vuelva a unir."

### Reflexión Guía

- Después de identificar el quiebre y validar que ambos han sufrido, llega una pregunta clave:
- ¿Qué historia queremos contar ahora?: El Relato Común no es una versión idealizada. Es una historia construida con consciencia, con cuidado, y con la verdad de ambos.
- No se trata de estar siempre de acuerdo.
- Se trata de poder mirarse otra vez como compañeros de camino, no como adversarios.
- Un buen relato común no borra lo que pasó: Le da otro sentido... uno que pueda sostenerlos.

### Preguntas de autoindagación

01. ¿Qué parte de tu historia con esta persona vale la pena salvar del naufragio?
02. ¿Puedes imaginar una versión de ustedes que no repita el conflicto, pero lo integre?
03. ¿Qué historia te gustaría poder contar sobre esta etapa... entro de 10 años?
04. ¿Qué verdad personal necesitas que el otro escuche sin juzgarte?

### ¿Estás dispuestx a imaginar un relato nuevo con esta persona?

- Sí
- No aún
- Depende si lo hacemos juntxs

### NOTA AL PIE DE PÁGINA

Reescribir el relato no es un acto simbólico.  
Es una práctica emocional.  
Es volver a verse con una mirada nueva.  
Más valiente. Más compasiva. Más honesta.

**Quiero escribir una nueva historia juntos**

# Etapa 4:

## "Convertir el cambio en una nueva forma de amar"

"Las historias nuevas no se sostienen con palabras... se sostienen con hábitos."

### Reflexión Guía

- Ya no alcanza con entender lo que pasó.
- Ya no basta con haberlo conversado.
- Esta etapa se trata de encarnar el nuevo relato.
- Que lo que dijeron que querían construir... se vea en lo que hacen, todos los días.
- Porque amar también es notar cuando están cayendo en "lo de siempre", y tener
- un recurso emocional para elegir distinto.
- No buscamos perfección.
- Buscamos coherencia entre lo que sienten, dicen y hacen.

### Preguntas de autoindagación

**01.** ¿Qué patrón de conflicto reaparece casi de forma automática?

**02.** ¿Qué hábitos están reforzando el malestar... aunque no sea intencional?

**02.** No lo sé aún

### ¿Sientes que están encarnando el cambio o solo lo hablaron?

- Estamos integrando nuevos gestos
- Volvimos a las dinámicas de antes
- Depende si lo hacemos juntxs

### NOTA AL PIE DE PÁGINA

El amor no necesita grandes gestos.  
Necesita pequeños rituales que se repitan.  
No por costumbre... sino por decisión.

**Quiero practicar el Relato Común en lo cotidiano**



# Epílogo

**“Si llegaste hasta acá, no es casualidad...”**

## **CIERRE REFLEXIVO**



- Hay recorridos que se hacen con la cabeza.
- Este... se hace con el corazón en la mano.
- Y si estás leyendo estas líneas, quizás algo dentro tuyo ya empezó a cambiar.
- Quizás no tengas todas las respuestas, pero sí nuevas preguntas.
- Preguntas que duelen, que incomodan... pero también iluminan.
- Tal vez no sabés qué hacer con todo esto todavía. Y está bien.
- No es un camino que se recorra solo.
- Porque mirar lo que dolió es valiente.
- Pero buscar ayuda para no seguir repitiendolo... es un acto de amor.

### **Una charla que no duela.**


Un espacio donde lo que sientes tenga lugar, sin juicios ni vueltas.  
Esto no es terapia tradicional.

No es una sesión para buscar culpables ni repetir discusiones.  
Es una conversación acompañada, con sentido, donde el objetivo no es **“entender al otro”... sino reencontrarse desde un nuevo relato compartido.**

**Quiero practicar el Relato Común en lo cotidiano**



# ¿Quieres saber cómo puede ayudarlos el **Método del Relato Común?**



Descubrir por qué seguimos peleando por lo mismo...  
aunque todavía nos amemos.

**Una historia distinta también se empieza con  
una sola decisión.**

[Agendar Sesión de Claridad](#)



[www.samuelhurriola.com](http://www.samuelhurriola.com)



[www.samuelhurriola.com](http://www.samuelhurriola.com)