



INFORME PAREJAS

DISC

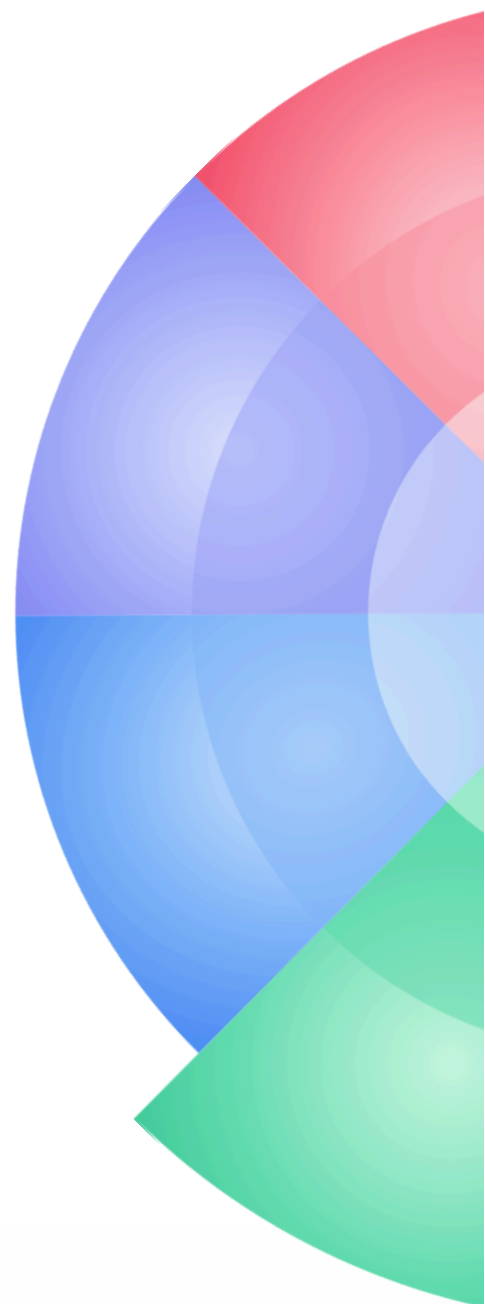
Comprender para conectar

NOMBRES

Julia & Marco

FECHA DEL INFORME

4 de julio de 2026



Dos formas de vivir el vínculo.

Antes de observar la dinámica de pareja, conviene entender cómo cada persona tiende a actuar, comunicarse y proteger el vínculo desde su propia combinación DISC.

Julia

IC

Combinación DISC



Cómo se expresa tu energía

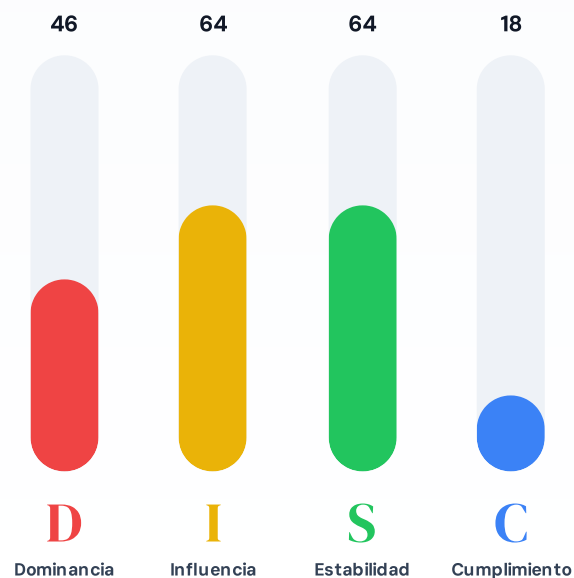
Tu combinación IC te convierte en alguien que vive el vínculo con energía y apertura. Tiendes a expresar lo que sientes con naturalidad y a crear un espacio relacional cálido, donde la conexión emocional y la espontaneidad ocupan un lugar central.

Tu reto principal es sostener la continuidad cotidiana del vínculo: cuando la intensidad emocional baja, puedes tender a saltar hacia lo siguiente sin haber procesado lo anterior, lo que a veces deja conversaciones importantes sin un cierre real.

Marco

IS

Combinación DISC



Cómo se expresa tu energía

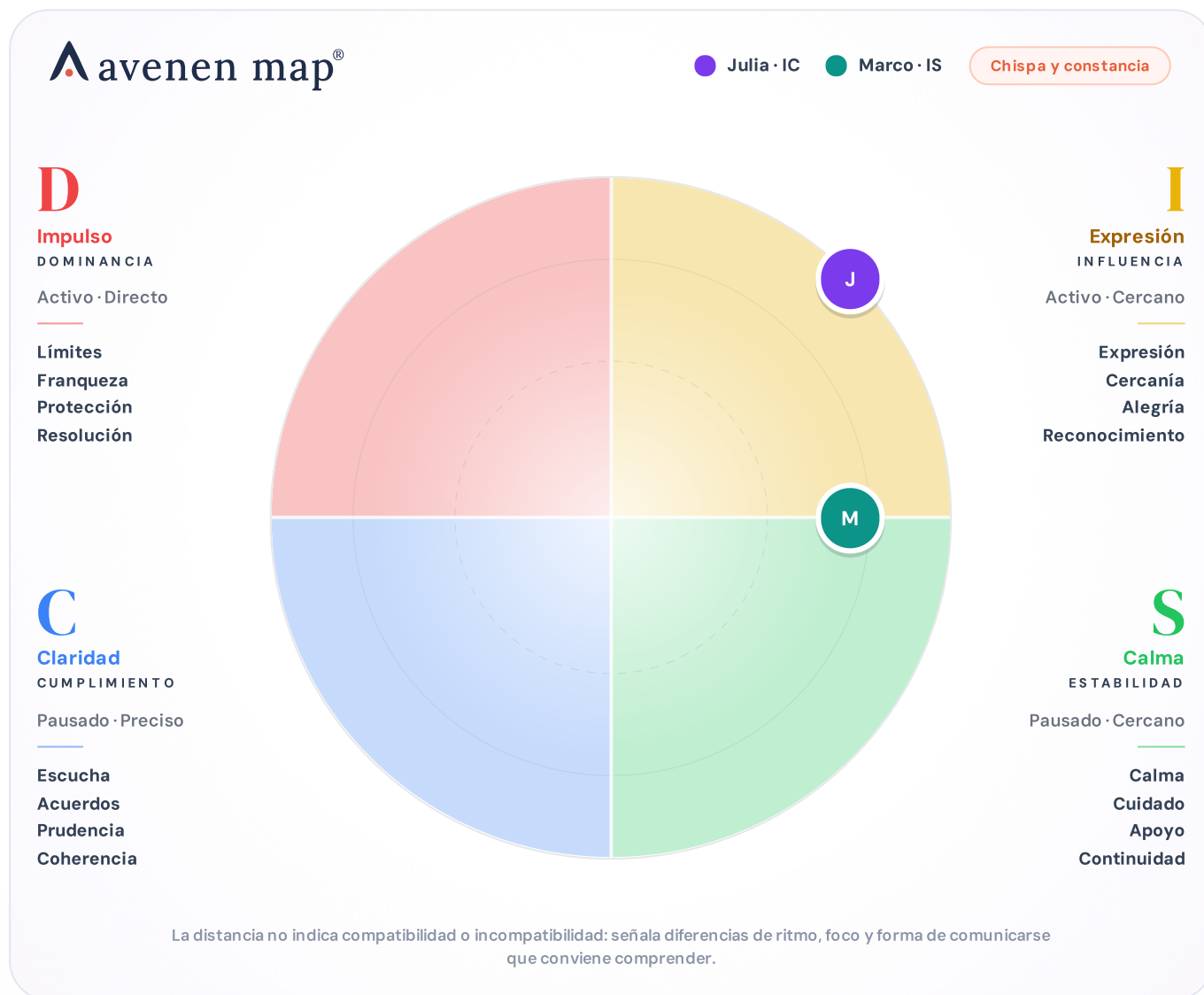
Tu combinación IS te da una presencia relacional genuina y consistente. Tiendes a construir el vínculo desde la cercanía sostenida, la escucha real y una lealtad que no necesita proclamarse: se demuestra en la constancia diaria y en la atención a los detalles compartidos.

Tu reto principal es traducir lo que sientes en palabras concretas y en estructura compartida. Puedes tender a dar por sentado que el vínculo habla por sí solo, y eso a veces deja a quien está contigo sin la confirmación explícita que necesita para sentirse seguro.

Dos energías en el mismo mapa.

Una lectura visual de cómo se combinan vuestras formas de avanzar, comunicaros y cuidar el vínculo.

Julia aporta chispa y conexión inmediata; Marco aporta calma y continuidad. Juntos forman una dinámica donde la intensidad y la constancia pueden sostenerse mutuamente.



Lo que os conecta

La calidez expresiva de Julia y la presencia estable de Marco crean un vínculo donde hay tanto movimiento como raíces.

Dónde podéis rozaros

El ritmo de Julia puede rozar con la cadencia más pausada de Marco cuando la energía supera la estructura compartida.

Lo que os complementa

Julia impulsa el contacto y la celebración; Marco sostiene el fondo desde el que esa conexión puede asentarse y durar.

Lo que construís y lo que os reta.

Toda pareja tiene recursos naturales y zonas sensibles. La clave no está en evitar las diferencias, sino en comprender qué necesita cada persona para sentirse cerca, segura y escuchada.

FORTALEZA RELACIONAL

Lo que podéis construir bien juntos

Julia y Marco comparten una orientación genuina hacia el otro: una desde la expresión y la iniciativa, el otro desde la escucha y la permanencia. Esa combinación genera un vínculo donde hay tanto calidez en la superficie como solidez en el fondo.

Donde Julia puede perder el hilo de los acuerdos concretos, Marco tiende a mantenerlos. Donde Marco puede quedarse en silencio, Julia abre la conversación. La diferencia de estilo, lejos de ser un obstáculo, puede ser el mecanismo que hace avanzar a los dos.

ZONA SENSIBLE

Dónde pueden aparecer las fricciones

La fricción más frecuente puede aparecer cuando Julia busca respuesta emocional inmediata y Marco necesita tiempo para procesar antes de responder. Lo que para Julia es conexión, para Marco puede ser presión; y lo que para Marco es calma, para Julia puede sentirse como distancia.

Si esa diferencia de ritmo no se nombra, Julia puede interpretar el silencio de Marco como falta de interés, y Marco puede percibir la insistencia de Julia como una exigencia que le genera incomodidad. El malentendido crece no por falta de afecto, sino por falta de traducción.

Qué necesita cada uno para sentirse conectado



Julia suele conectar más cuando...

- Sentir que Marco está presente, aunque no hable.
- Recibir confirmación verbal de vez en cuando.
- Que los planes compartidos tengan fechas reales.



Marco suele conectar más cuando...

- Tiempo para procesar antes de responder.
- Que la conexión no dependa de la urgencia.
- Cadencias cotidianas estables y previsibles.

Cómo os habláis cuando hay tensión.

La comunicación no depende solo de lo que se dice, sino de cómo cada persona interpreta el silencio, la intensidad, la pausa y la necesidad de resolver.



Julia en la conversación

Tiendes a comunicarte de forma directa, expresiva y con carga emocional visible. Procesas en voz alta, asocias ideas con rapidez y disfrutas de conversaciones donde hay intercambio real. La ausencia de respuesta puede leerse como falta de interés, aunque no lo sea.

CUANDO HAY TENSIÓN

Bajo tensión, puedes subir la intensidad emocional buscando una reacción que confirme que el vínculo sigue ahí. Esa insistencia, aunque nace de la necesidad de conexión, puede resultar abrumadora para alguien que necesita silencio para ordenarse internamente.



Marco en la conversación

Tiendes a comunicarte desde la escucha antes que desde la palabra. Procesas internamente, eliges con cuidado lo que dices y valoras la conversación que tiene peso real. No siempre verbalizas lo que sientes, pero tu presencia sostenida es en sí misma un acto comunicativo.

CUANDO HAY TENSIÓN

Bajo tensión, puedes tender a pausar o retirarte hacia adentro como forma de gestionar el malestar. Esa pausa, que para ti es necesaria, puede interpretarse como desconexión si no va acompañada de una señal mínima que indique que la conversación seguirá.

Manual de traducción de vuestra relación

Cuando Julia sube el tono o insiste

Parece presión o urgencia En realidad, Julia busca confirmar que el vínculo sigue activo y que Marco sigue presente en él.

Cuando Marco se queda en silencio

Parece distancia o indiferencia En realidad, Marco está procesando y necesita espacio para llegar a una respuesta honesta.

Qué os ayuda a reconectar

- Marco avisa cuando necesita pausa y propone un momento de vuelta.
- Julia convierte la necesidad de conexión en una petición concreta.
- Acordar una señal breve que indique «sigo aquí, necesito un momento».
- Retomar la conversación pendiente en menos de 24 horas, sin dramatizar.

Frase puente

«No hablamos igual, pero queremos lo mismo: estar de verdad el uno con el otro.»

Cómo crecer sin dejar de ser vosotros.

La relación no necesita que ambos funcionéis igual. Necesita acuerdos claros para que cada diferencia se convierta en información útil, no en una amenaza para el vínculo.

1

Del ritmo propio al ritmo compartido

Julia y Marco tienen cadencias naturales distintas: una más ágil y expresiva, el otro más pausado y reflexivo. El crecimiento pasa por construir un ritmo que no exija a ninguno renunciar al suyo, sino encontrar puntos de encuentro donde ambos lleguen sin forzarse.

ACUERDO DE RITMO

Elegir un momento semanal para una conversación sin agenda fija.

2

Del silencio a la señal mínima

Marco puede crecer al añadir una señal pequeña cuando necesita retirarse: no es un informe, es un gesto que evita el malentendido. Julia puede crecer al aprender a recibir esa señal como presencia, no como ausencia, y esperar sin aumentar la intensidad de la búsqueda.

MICRO-ACUERDO

Marco avisa: «Necesito un rato, seguimos esta noche.»

3

De la conexión a la estructura real

La calidez que comparten es real, pero los vínculos también necesitan estructura: acuerdos concretos, fechas, decisiones cerradas. Julia puede aportar la iniciativa para nombrar lo que falta; Marco puede aportar la continuidad para sostenerlo. Juntos pueden cubrir lo que cada uno deja a medias.

PASO CONCRETO

Cerrar cada conversación importante con una acción y una fecha.

Tres acuerdos recomendados

1. Pausas con señal clara

Cuando uno necesite espacio, lo anuncia brevemente y propone un momento concreto para retomar.

2. Peticiones sin presión

Julia expresa lo que necesita de forma directa, sin escalar la intensidad si la respuesta tarda.

3. Cierre de conversaciones

Las conversaciones importantes acaban con al menos una conclusión concreta, aunque sea pequeña.

Esta pareja tiene los ingredientes para construir algo duradero y vivo si aprenden a hablar el idioma del otro sin perder el propio.

Nota Avenen

Este informe no etiqueta ni diagnostica. Ofrece una lectura orientativa para conversar mejor, comprender patrones y fortalecer el vínculo desde una mirada respetuosa.

Lo importante empieza después del informe.

Esta última página convierte la lectura en conversación. No busca cerrar conclusiones, sino abrir un espacio concreto para comprenderos mejor y cuidar el vínculo con más intención.

Julia y Marco no discuten desde posiciones opuestas: discuten desde velocidades distintas. Empezar por reconocer esa diferencia de ritmo, sin asignarle intención, es el primer paso para que las conversaciones difíciles no se conviertan en malentendidos acumulados.

La conversación más útil que pueden tener es la que describe cómo cada uno necesita ser tratado cuando algo falla, no qué falló. Acordar eso en un momento de calma les dará un mapa para los momentos en que la calma no esté disponible y la conexión sea más necesaria.

CONVERSACIÓN 1

Cómo me acerco a ti

- ¿Qué hago cuando quiero conectar y quizá no sabes interpretarlo?
- ¿Qué gesto pequeño me ayuda a sentir que estás presente?
- ¿Qué forma de cercanía necesito pedir con más claridad?

CONVERSACIÓN 2

Cómo me protejo

- ¿Qué suelo hacer cuando me siento saturado, inseguro o poco escuchado?
- ¿Qué reacción mía puede parecer rechazo aunque no lo sea?
- ¿Qué necesito que entiendas antes de juzgar mi forma de responder?

CONVERSACIÓN 3

Cómo volvemos

- ¿Qué nos ayuda a reconectar después de una conversación difícil?
- ¿Qué frase, pausa o gesto podríamos usar como punto de retorno?
- ¿Qué acuerdo concreto queremos probar durante las próximas semanas?

Práctica recomendada

Reservad 20 minutos a la semana para revisar cómo estáis, no solo qué tenéis que hacer. Una persona habla durante cinco minutos y la otra solo escucha, resume y pregunta.

Después cambiáis el turno. La conversación termina con una petición concreta y realista.

Evitar convertirlo en examen

El objetivo no es usar el informe para demostrar quién tiene razón. Si una idea genera defensa, volved a la pregunta central: "¿qué necesidad está intentando expresar esto?".

La utilidad del informe está en abrir lenguaje, no en fijar etiquetas.

Lo que les une no es que sean iguales, sino que eligen entenderse con la misma intención con la que eligieron estar juntos.