MIND FLOW

Cuaderno Práctico de Gottman

Herramientas Avanzadas e Intervenciones de Conexión Emocional

Este segundo documento se enfoca exclusivamente en la práctica clínica profunda del Método Gottman. Contiene ejercicios estructurados para realizar de manera individual y en pareja, promoviendo la resiliencia en momentos de tensión y fortaleciendo el sistema de afecto mutuo.

1. FORTALECIENDO EL SISTEMA DE AFECTO Y ADMIRACIÓN

El antídoto definitivo contra el desprecio es la construcción activa de una cultura de aprecio. Expresar gratitud por las pequeñas acciones diarias cambia el foco de atención hacia lo que sí funciona en la relación.

EJERCICIO 1

LA BITÁCORA DEL APRECIO DIARIO

Durante esta semana, observa detalladamente a tu pareja. Identifica tres momentos o características por las que sientas agradecimiento (pueden ser gestos cotidianos) y compártelos verbalmente antes de dormir.

Día 1-3: ¿Qué hizo tu pareja y qué cualidad de su carácter demuestra?

Día 4-7: ¿Cómo te hizo sentir este reconocimiento y cómo reaccionó el otro?

2. GESTIÓN CONSTRUCTIVA DE CONFLICTOS

Gottman descubrió que el 69% de los conflictos en una pareja son perpetuos (basados en diferencias de personalidad o valores). El objetivo clínico no es resolverlos, sino dialogar sobre ellos sin dañarse.

EJERCICIO 2

EXPLORANDO LOS SUEÑOS DETRÁS DEL CONFLICTO

Cuando un conflicto se estanca, suele haber un sueño o un valor profundo no atendido debajo de la superficie. Elijan un tema recurrente y respondan sin juzgar:

Para ti, ¿qué significa realmente este tema a nivel profundo o histórico? (¿Qué historia o miedo hay detrás?)

¿Cuál es el sueño subyacente que sientes que no está siendo respetado o escuchado?

3. MITIGACIÓN Y REPARACIÓN DURANTE LA DISCUSIÓN

La diferencia entre las parejas que permanecen juntas y las que se separan no es que no peleen, sino su capacidad para realizar **intentos de reparación** eficaces y que el otro los acepte.

EJERCICIO 3

EL BOTIQUÍN DE FRASES DE REPARACIÓN

Seleccionen juntos 2 o 3 frases del siguiente listado terapéutico que se comprometan a usar cuando sientan que la discusión se les está yendo de las manos:

- *"Me estoy sintiendo abrumado/a, ¿podemos bajar el tono?"*
- *"Lo siento, déjame intentar expresar esto de otra manera."*
- *"Tienes razón en esta parte, entiendo lo que dices."*
- *"Te amo, aunque estemos en desacuerdo en esto."*

Nuestras frases elegidas como acuerdo de rescate: