

DISCÚTELO BIEN: Cómo Transformar los Conflictos en Conexión

*Un manual práctico sobre cómo discutir
con respeto, empatía y estructura*



Dr. Juan González Ferrer
Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja

“No es la ausencia de discusiones lo que fortalece una relación, sino la capacidad de convertir cada desacuerdo en una oportunidad para escucharnos, comprendernos y elegirnos otra vez.” — Dr. Juan González Ferrer

Dedicado a todas aquellas parejas que a pesar de sus discusiones, diferencias y desencuentros, deciden luchar por no perder la conexión

© (copyright)
Primera edición 2025

**Centro de
Terapia
Psicológica
Familiar**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



**CIENCIA Y
CORAZÓN**
PSICOLOGÍA QUE UNE CONOCIMIENTO,
FE Y TRANSFORMACIÓN HUMANA

**Talleres para
Parejas**

**“Enseñamos el Arte
de vivir en Pareja”**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



<https://cienciaycorazon.com/>

“Donde la Ciencia Comprende y el Corazón Sana”

Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción de cualquier
parte del libro sin permisos del autor.



ÍNDICE DE CONTENIDO

♦ INTRODUCCIÓN:

- Cuando discutir se convierte en una guerra silenciosa.
 - ¿Para quién es este libro?
 - Cuando no se aprende a discutir bien: las consecuencias invisibles.
 - ¿Qué cambios o beneficios puedes esperar?
 - Datos sobre el autor del libro.
 - La base teórica y metodológica.
 - Un reto inspirador para ustedes.
-

PARTE I – ENTENDIENDO EL CONFLICTO

1. Por qué discutimos: la raíz emocional de las diferencias

- La neurociencia detrás de las discusiones.
- Gottman: Los cuatro jinetes del Apocalipsis relacional.
- Ejemplos prácticos: Identificando patrones repetitivos.
- Caso clínico real: “Nunca ayudas en la casa”
- Mini-Ejercicios Prácticos para contrarrestar patrones conflictivos
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

2. El mapa emocional de la pareja

- Cómo las emociones ocultas dirigen la pelea.
- TFE de Sue Johnson: emociones primarias vs. secundarias.
- Ejemplos prácticos: Mapa de detonantes emocionales.
- Tabla: Emociones Secundarias vs. Emociones Primarias
- Caso clínico real 1: “siempre discutimos por dinero”.
- Caso clínico real 2: “Nunca me escuchas”.
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

3. Raíces ocultas de nuestras reacciones: cómo el pasado moldea el presente

- ¿Por qué discutimos sin entendernos?
 - Cómo nuestras experiencias pasadas influyen en las peleas.
 - Experiencias pasadas que influyen en nuestras discusiones.
 - Ejercicio: Reconociendo las huellas de mi historia en nuestras discusiones.
 - Ejercicio: El Mapa de Nuestros Disparadores
 - Una realidad subjetiva.
 - Dinámica práctica: Reconociendo mis raíces emocionales.
 - Ejemplo clínico breve 1: Andrea y Luis – La crítica que duele demasiado.
 - Ejemplo clínico breve 2: Sofía y Daniel – Los celos que vienen del pasado.
 - Ejercicio adicional: Mi línea de reacciones.
 - Cuadro: De la Experiencia Pasada a la Reacción Actual.
 - Frase inspiradora.
 - Referencias Bibliográficas.
-

PARTE II – CAMBIANDO LA FORMA DE DISCUTIR

4. Detener la espiral: cómo frenar una pelea antes de que escale

- Los riesgos de dejar que la discusión escale.
- Cuadro: Riesgos, Reacciones y Consecuencias.
- Ejemplos de la escalada sin freno.
- Transición: Del riesgo a la acción.
- Técnicas generales de pausa y autorregulación.
- Frase inspiradora
- Mini caso clínico: Roberto y Lucía
- Técnicas de Gottman de pausa y autorregulación.
- Herramientas de Gottman para desactivar la escalada.
- Ejemplo práctico: Semáforo de la discusión.

- Ejercicio: Primeros Auxilios Emocionales en Medio de una Discusión.
- Caso clínico real: “Siempre me culpas de todo”.
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

5. Hablar sin atacar, escuchar sin defenderse

- Cuando hablar hiere y escuchar se convierte en un escudo.
- Una mirada psicológica: El ataque y la defensa.
- Mini-ejercicio: Identificando mis formas de atacar y defenderme.
- Ejemplo resuelto del ejercicio: Identificando mis formas de atacar y defenderme.
- Comunicación no violenta y validación emocional.
- Técnica de “yo siento” en lugar de “tú siempre”.
- Ejemplo práctico 1: Guion de conversación segura.
- Caso clínico real 1: “El manejo del tiempo familiar”.
- Caso clínico real 2: “Las tareas domésticas”.
- Ejercicio práctico adicional: Diario de comunicación.
- Ejercicio práctico en pareja: Transformando ataques y defensas.
- Caso clínico real 3: “De ataques a vulnerabilidad”.
- Ejemplo práctico 2: Guion de conversación segura
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

6. Del reproche al entendimiento: la empatía como puente

- Escucha empática según TFE.
- Ejemplo práctico: Ejercicio de “cambiar de silla”.
- Ejemplo simulado de pareja: “Falta de comunicación”
- Caso clínico real 1: “Él nunca está cuando lo necesito”.
- Caso clínico real 2: “Siento que no me escuchas”
- Apéndice práctico: Ejercicios para entrenar la empatía en pareja
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

PARTE III – ESTRATEGIAS PARA TRANSFORMAR CONFLICTOS

7. Discute con estructura: la reunión de pareja

- Un campo de batalla improvisado.
- Beneficios de discutir con estructura y reglas claras.
- Paso a paso para un “meeting” emocionalmente seguro.
- Plantillas y horarios para prevenir crisis.
- Ejemplo práctico: Agenda de 20 minutos.
- Caso clínico real: “No tenemos tiempo para hablar”.
- Ejercicios prácticos para parejas.
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

8. Detectar y desactivar viejas heridas

- Cómo el pasado influye en la pelea de hoy.
- Intervenciones de TFE para sanar heridas.
- Ejemplo práctico: Línea de tiempo emocional.
- Caso clínico real 1: “Siempre me dejas sola”.
- Caso clínico real 2: “Nunca soy suficiente”.
- Caso clínico real 3: “No me escuchas nunca”.
- Ejercicios prácticos para parejas.
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

9. Negociar sin perder la conexión

- El callejón sin salida: “Ninguno quiere ceder”.
- Metáfora: remar en una canoa.
- Estrategias de negociación colaborativa.
- Ejemplo práctico: Ganar-ganar con compromisos claros.
- Caso clínico real 1: “Siempre cedes tú, siempre cedo yo”.
- Caso clínico real 2: “Decidir juntos sin resentimiento”.
- Caso clínico real 3: “El reparto de responsabilidades”.
- Ejercicios prácticos para parejas.
- Frase inspiradora.

- Referencias Bibliográficas.
-

PARTE IV – CONSOLIDANDO UNA NUEVA MANERA DE DISCUTIR

10. Crear rituales de reconexión después de un conflicto

- El abrazo que reconecta: Mariana y Esteban.
- Tres frases para volver a conectar: Valeria y Tomás.
- La importancia de los planes de reconexión.
- Reparación y reencuentro según Gottman.
- Ejemplo práctico: El abrazo de 10 segundos.
- Caso clínico real 1: “Volver a encontrarnos después de la tormenta”.
- Caso clínico real 2: “Volver a mirarnos a los ojos”.
- Caso clínico real 3: “El café de la reconciliación”.
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

11. Fortalecer la amistad en la pareja

- Pequeños gestos, grandes conexiones.
- Redescubriendonos cada día: Laura y Diego.
- Los pequeños rituales que acercan: Sofía y Martín.
- Fortalecer la amistad, el impulso que mantiene la relación.
- El rol del afecto en la prevención de conflictos.
- Ejemplo práctico: Diario de gratitud mutua.
- Caso clínico real 1: “Amigos antes que pareja”.
- Caso clínico real 2: “La conexión diaria que salva”.
- Caso clínico real 3: “Reforzando el afecto”.
- Ejercicios prácticos para parejas.
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

12. La importancia de las conversaciones difíciles

- Atreverse a hablar de lo que duele.
- Palabras que tememos decir: Carla y Hugo.
- Lo que nunca hablamos: Mariana y Julián.
- Cómo abordar temas tabú sin destruir la confianza.

- Ejemplo práctico: “La hora incómoda” planificada.
- Casos clínico real 1: “Hablando de dinero sin pelear”.
- Caso clínico real 2: “El tema de la familia de origen”.
- Caso clínico real 3: “Expectativas laborales y estrés”.
- Ejercicios prácticos para parejas.
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

13. Mantener el cambio: cómo no volver a las viejas peleas

- La lucha por mantener el cambio y no recaer.
- Recordando cómo empezar de nuevo: Ana y Miguel.
- Chequeo mensual para fortalecer la relación: Laura y Ricardo.
- Plan de mantenimiento emocional.
- Ejemplo práctico: Checklist mensual de comunicación.
- Caso clínico real 1: “El plan de mantenimiento salva la semana”.
- Caso clínico real 2: “Chequeo mensual que evita el desgaste”.
- Caso clínico real 3: “Reforzando la amistad y la conexión”.
- Ejercicios prácticos para parejas.
- Frase inspiradora.
- Referencias Bibliográficas.

♦ CONCLUSIÓN: Transformar los conflictos en conexión, un desafío posible

❶ Apéndices

- A. Ejercicios prácticos para discutir con respeto y conexión
- B. Plantillas para reuniones de pareja
- C. Lista de verificación para prevenir la escalada de conflictos
- D. Referencias bibliográficas (Gottman, Johnson, Rosenberg, Perel, etc.)

Introducción: Transforma tus Conflictos en Conexión



❖ Cuando discutir se convierte en una guerra silenciosa

Las discusiones en pareja no siempre comienzan con gritos... a veces empiezan con un silencio frío después de una frase cortante.

- **María y Javier** discuten por quién olvidó pagar la cuenta de la luz, pero lo que realmente duele es que ninguno siente que el otro le respalde.
- **Carla y Diego** pelean cada vez que hablan de dinero; él siente que lo controlan, ella siente que no la escuchan.
- **Laura y Andrés** apenas discuten en voz alta, pero cada desacuerdo se queda flotando como un muro invisible que los separa cada vez más.

- **Paola y Ernesto** se hieren con sarcasmos cada vez que hablan de la familia política; las bromas disfrazan reclamos que nunca se resuelven.
- **Fernanda y Luis** tienen la misma pelea todos los domingos por la distribución de tareas en casa; ya ni intentan buscar soluciones, solo se acumula más resentimiento.
- **Rosa y Miguel** evitan tocar temas importantes por miedo a enojarse... y lo que se calla se convierte en distancia emocional.

En todos estos casos, **el conflicto no es el verdadero enemigo; el verdadero desgaste viene de cómo se maneja el conflicto.** Palabras dichas con rabia, heridas del pasado que se reabren, defensas que se levantan como escudos... y poco a poco, lo que un día unió, empieza a desconectarlos.

Cuando las discusiones se vuelven campo de batalla, las parejas dejan de verse como aliados y comienzan a verse como oponentes. Y es ahí cuando el amor se debilita, no porque haya problemas, sino porque ya no hay un espacio seguro para hablar de ellos. Este libro es una invitación a recuperar ese espacio y convertir cada desacuerdo en una oportunidad de conexión, comprensión y crecimiento mutuo.

❖ ¿Para quién es este libro?

Este libro es para ti si:

- Sientes que las discusiones con tu pareja terminan en gritos, silencios o distanciamiento.
- Quieres aprender a expresar tu punto de vista sin lastimar, y a escuchar sin sentirte atacado.
- Han caído en discusiones repetitivas que nunca parecen resolverse.

- Desean resolver sus diferencias de manera constructiva, sin perder el respeto ni la conexión emocional.
 - Son una pareja que se ama, pero sabe que necesita mejores herramientas para comunicarse.
-

❖ **Cuando no se aprende a discutir bien: las consecuencias invisibles**

No saber manejar las discusiones y diferencias no solo genera momentos incómodos; tiene un impacto profundo que se acumula con el tiempo.

A corto plazo, los efectos se sienten casi de inmediato: malentendidos constantes, tensión emocional durante horas o días después de una discusión, dificultad para concentrarse en el trabajo o en las actividades diarias, y una sensación de agotamiento mental que reduce el deseo de compartir tiempo juntos. Muchas veces, incluso los momentos agradables se ven opacados por el mal sabor de una pelea reciente que quedó mal cerrada.

A mediano plazo, las parejas empiezan a convivir con un clima emocional tenso: conversaciones superficiales, temas importantes que se evitan, afecto reducido y una creciente sensación de “caminar sobre un campo minado” para no detonar una pelea.

A largo plazo, la relación puede entrar en un ciclo de desconexión emocional crónica, donde cada conflicto no resuelto se convierte en una piedra más en el muro que separa a los dos. Esto no siempre termina en una ruptura visible; muchas parejas siguen juntas, pero ya no se sienten verdaderamente en equipo, ni disfrutan la compañía del otro.

Los estudios de John Gottman muestran que las parejas que no reparan después de un conflicto aumentan significativamente su riesgo de divorcio o de permanecer en una relación insatisfactoria. Y Sue Johnson ha documentado cómo la falta de seguridad

emocional debilita el apego y aumenta sentimientos de soledad, incluso durmiendo en la misma cama.

Un libro como este puede marcar la diferencia porque no solo te dirá “comunícate mejor”, sino que te enseñará paso a paso cómo hacerlo, cómo detener la escalada, cómo expresar lo que sientes sin destruir, cómo escuchar sin perderte en la defensiva, y cómo cerrar una discusión con más conexión que la que había antes de empezar.

En otras palabras, este libro no busca que discutas menos... sino que discutas mejor, para que cada diferencia sea una oportunidad de fortalecer, en vez de debilitar, la relación que han construido juntos.

❖ **¿Qué cambios o beneficios puedes esperar?**

Al aplicar lo que aprenderás aquí, podrás:

- Detener discusiones antes de que se salgan de control.
 - Escuchar con empatía, incluso cuando no estás de acuerdo.
 - Transformar las peleas en conversaciones productivas.
 - Fortalecer el vínculo emocional y la confianza mutua.
 - Crear acuerdos claros y duraderos que reduzcan la tensión diaria.
 - Recuperar la sensación de que están en el mismo equipo.
-

✍ **Datos sobre el autor del libro**

El Dr. Juan González Ferrer, es Licenciado en Psicología, Maestro en Ciencias de la Familia, Maestro en Terapia Familiar y Doctor en Psicoterapia de Pareja. Durante más de 20 años ha trabajado con familias y parejas en crisis, acompañando procesos de sanación, restauración del diálogo y transformación emocional. Ha escuchado cientos de historias reales que, como la tuya, están

llenas de dolor, amor y deseo de hacerlo mejor. Además de su experiencia clínica, tiene un matrimonio de 32 años y es padre de tres hijos ya adultos y abuelo de un hermoso niño de casi tres años.

❀ La base teórica y metodológica

Este libro combina más de 20 años de experiencia clínica con parejas y familias, integrando dos enfoques reconocidos mundialmente:

- **John Gottman** y sus investigaciones sobre los patrones que predicen el éxito o fracaso matrimonial, incluyendo herramientas para desactivar la escalada y reparar después de un conflicto.
- **Sue Johnson** y la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), que enseña a reconocer las emociones profundas detrás de cada pelea y a responder de manera que fortalezca el apego seguro en la relación.

La combinación de los modelos de **John Gottman** y **Sue Johnson** ofrece una de las aproximaciones más sólidas y efectivas para transformar la manera en que las parejas discuten. Gottman, respaldado por más de cuatro décadas de investigación científica, identifica los patrones de comunicación que predicen el éxito o fracaso de una relación, proporcionando herramientas prácticas para detener la escalada del conflicto y reparar el vínculo después de una discusión. Por su parte, Johnson, creadora de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), se centra en comprender las emociones subyacentes que alimentan las peleas y en crear un apego seguro que permita a la pareja sentirse comprendida y valorada. Integrar ambos enfoques en la psicoterapia no solo enseña a comunicarse mejor, sino que aborda la raíz emocional y el patrón conductual del conflicto, logrando cambios profundos y sostenibles en la relación.

Por ello el autor a integrado en cada capítulo de este libro una mezcla teoría de ambos modelos, pero explicada en lenguaje

claro, ejemplos prácticos, casos reales de terapia y ejercicios diseñados para que puedan aplicar los principios de ambos modelos de psicoterapia desde el primer día.

* **Un reto inspirador para ustedes**

La mayoría de las parejas no se separan por un gran problema... sino por **pequeños conflictos mal manejados durante años**. Este libro es una invitación a dejar de pelear para ganar y comenzar a discutir para **conectar**.

No se trata de evitar los desacuerdos, sino de aprender a convertirlos en oportunidades para comprenderse mejor, cuidar la relación y construir un futuro más fuerte juntos.

Reto: Lean este libro juntos. Hablen sobre lo que descubren en cada capítulo. Apliquen un ejercicio a la semana. Y observen cómo, poco a poco, sus conversaciones dejan de desgastar y comienzan a unir.

Porque cuando se discute bien, se construye amor duradero.

¡Comencemos!

Dr. Juan González Ferrer

Psicólogo Clínico, Maestro en Ciencias de la Familia
Maestro y Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja
Psicoterapeuta con más de 20 años acompañando a Familias

PARTE I – ENTENDIENDO EL CONFLICTO



Capítulo 1: Por qué discutimos: la raíz emocional de las diferencias



❖ La neurociencia detrás de las discusiones

Las discusiones en pareja rara vez son solo sobre el tema en la superficie. Cuando alguien dice “no me escuchas” o “siempre haces lo mismo”, no está hablando únicamente de un hecho aislado, sino de una **sensación emocional acumulada**.

La neurociencia nos muestra que, durante una discusión intensa, el cerebro activa el sistema de **lucha o huida**. La amígdala —nuestra “alarma emocional”— detecta amenaza, incluso si esa amenaza es solo emocional y no física. Esto eleva el ritmo cardíaco, tensa los músculos y reduce la actividad de la corteza prefrontal, que es la parte encargada de la reflexión y el autocontrol.

El resultado: **pensamos menos y reaccionamos más**. Es por eso que, en medio de una pelea, es más fácil decir algo hiriente que una frase calmada y constructiva. El cuerpo se prepara para **“ganar” la pelea, no para “cuidar” la relación**.

En el contexto de pareja, esta reacción biológica es peligrosa, porque el verdadero objetivo no es derrotar al otro, sino **proteger el vínculo**. Sin embargo, sin un manejo consciente, la respuesta automática del cerebro puede transformar una diferencia común en una herida profunda que puede terminar por quebrar la relación.

Gottman: Los cuatro jinetes del Apocalipsis relacional

John Gottman, tras estudiar miles de horas de interacción de parejas, identificó cuatro patrones de comunicación que predicen con alta precisión el deterioro y eventual ruptura de la relación si no se corrigen a tiempo. Los llamó **“Los cuatro jinetes del Apocalipsis relacional”**:

1. **Crítica** – No se critica la conducta, sino la persona. Ejemplo: “Siempre eres tan irresponsable” en lugar de “Olvidaste pagar la factura”.
2. **Desprecio** – Sarcasmo, burla o lenguaje corporal despectivo. Este es el más destructivo porque transmite superioridad y falta de respeto.
3. **Actitud defensiva** – Responder con excusas o contraataques en lugar de escuchar y asumir responsabilidad.
4. **Obstrucciónismo o muro de piedra** – Retirarse emocionalmente, dejar de responder o desconectarse de la conversación para evitar el conflicto.

Según Gottman, la presencia frecuente de estos patrones aumenta drásticamente la probabilidad de divorcio o separación. La buena noticia es que cada uno tiene un antídoto:

- Crítica → **Queja constructiva**
- Desprecio → **Aprecio y respeto**
- Defensividad → **Asumir responsabilidad**
- Obstrucionismo → **Autocontrol y pausas de recuperación**

Aplicar el antídoto a los 4 jinetes en la práctica implica **transformar la comunicación negativa en diálogo constructivo** mediante palabras y gestos concretos. Por ejemplo, cuando surge una crítica, en lugar de decir “Nunca me escuchas”, puedes decir “Me siento frustrado cuando no prestamos atención mutuamente; ¿podemos intentar escucharnos mejor ahora?” Al detectar un desprecio, en vez de burlas o sarcasmo, responde con respeto y cariño, como “Entiendo que estás molesto, y quiero que encontremos juntos una solución.” Si notas una actitud defensiva, prueba en lugar de justificarte con un “Lo siento si te hice sentir así, mi intención no fue esa, hablemos con calma.” Finalmente, cuando sientas que se está ignorando el conflicto (murmullo o retirada), invita a reconectar con un “Sé que necesitamos un momento, ¿qué te parece si después hablamos para entendernos mejor?” Estas frases acompañadas de un tono calmado, contacto visual y lenguaje corporal abierto **pueden desactivar el ciclo negativo y abrir espacio para la empatía y la colaboración.**

Otro ejemplo práctico sería cuando tu pareja expresa una queja, en vez de responder con sarcasmo o desprecio, puedes decir “Gracias por compartir cómo te sientes, quiero entender mejor para apoyarte.” Así se reemplaza el desprecio con validación. Si percibes que tu pareja se pone a la defensiva, en lugar de contradecir o justificar, intenta decir “Veo que esto te afecta mucho, dime qué necesitas para que podamos resolverlo juntos.” Cuando la retirada aparece porque la conversación se vuelve intensa, propón un pequeño descanso: “Siento que nos estamos alejando, ¿quieres que tomemos 10 minutos y luego seguimos con más calma?” Esto **muestra respeto y evita el abandono emocional.**

Un tercer ejemplo puede ser en un desacuerdo sobre las tareas del hogar. En vez de culpar diciendo “Tú nunca ayudas con nada”, cambia a “Me siento abrumado con las tareas, ¿podríamos repartirlas para que sea más fácil para ambos?” Si tu pareja responde a la crítica con actitud defensiva, evita seguir el mismo patrón y di “Quiero que encontremos una solución juntos, no busco pelear.” Si la conversación se vuelve tensa y alguno comienza a cerrar comunicación, haz contacto visual y di “Prefiero que hablemos cuando ambos estemos tranquilos, ¿te parece?” Este enfoque intenta evitar la confrontación directa y la escalada del conflicto y **fomenta el respeto mutuo y la resolución pacífica.**

❖ **Ejemplos prácticos: Identificando patrones repetitivos**

♦ **Ejemplos 1: Quién se encarga de las tareas del hogar.**

Imagina que en tu relación tienes la misma discusión una y otra vez sobre quién se encarga de las tareas del hogar. Puede que la forma en que se desarrolle sea algo así:

1. Uno empieza señalando un olvido (“Otra vez no lavaste los platos”).
 2. El otro responde a la defensiva (“Tú tampoco hiciste la cama”).
 3. Esto escala en crítica mutua (“Siempre eres desordenado/a”) y termina con silencio tenso (obstrucciónismo).
-

♦ **Ejemplo 2: Tiempo de calidad en pareja**

1. Uno comienza con una queja indirecta: “Ya ni pasamos tiempo juntos, siempre estás en el celular”.
2. El otro responde justificándose: “Pues al menos yo descanso un rato, tú también te la pasas viendo series”.
3. La tensión aumenta y se convierte en reproches: “Nunca te importa nuestra relación, siempre estás distraído/a”.

-
4. El conflicto termina en distancia emocional: uno se aísla y el otro se queda con la sensación de abandono.

♦ **Ejemplo 3: Economía y gastos**

1. Uno señala un error: “¿Por qué gastaste tanto en esa compra innecesaria?”.
 2. El otro reacciona a la defensiva: “Tú también gastos sin avisarme”.
 3. Escalan las recriminaciones: “Eres irresponsable con el dinero” – “Y tú controlas todo”.
 4. El desenlace suele ser un cierre hostil: cada uno guarda silencio, pero ambos sienten resentimiento.
-

♦ **Ejemplo 4: Relaciones con la familia política**

1. Uno abre el tema con molestia: “Siempre defiendes a tu mamá, aunque yo me sienta incómodo/a con lo que dice”.
 2. El otro se defiende: “Es mi mamá, ¿qué esperas que haga? Además, exageras todo”.
 3. La discusión se convierte en ataque mutuo: “Nunca me apoyas frente a tu familia” – “Siempre estás en contra de ellos”.
 4. El desenlace es una pared emocional: se dejan de hablar por horas o días, con resentimiento acumulado.
-

♦ **Ejemplo 5: Intimidad y vida sexual**

1. Uno inicia con una queja velada: “Últimamente nunca tienes ganas de estar conmigo”.
2. El otro responde a la defensiva: “Es que siempre estás presionando, nunca piensas en cómo me siento”.

3. La tensión escala en reproches: “Ya no te importo como antes” – “Lo único que quieras es exigirme”.
 4. El desenlace es desconexión emocional y física: uno se siente rechazado y el otro agobiado, quedando ambos con resentimiento y distancia.
-

❖ Los patrones repetitivos del conflicto

Como ves, cada ejemplo mantiene la secuencia típica de los patrones repetitivos:

- Señalamiento inicial (crítica o queja)
- Respuesta defensiva
- Escalada en ataques
- Cierre con desconexión

Estos ejemplos espero les permitan reconocer como pareja que las discusiones no son tanto por el “tema” (tareas, dinero, familia, intimidad) sino por **dinámicas emocionales repetidas que bloquean la conexión**, y es justo eso lo que hay que cambiar.

§ Caso clínico real: “Nunca ayudas en la casa”

Contexto: Daniela (34) y Martín (36) acudieron a terapia debido a discusiones constantes sobre la distribución de las tareas domésticas y el uso del tiempo libre de Martín. Daniela expresaba frustración diciendo: “Nunca ayudas en la casa”, mientras que Martín respondía defensivamente: “Trabajo todo el día, yo también me esfuerzo”. Con frecuencia, él terminaba encerrándose en su recámara hasta que ella dejaba de hablar.

Este patrón —crítica, defensividad y obstrucciónismo— minaba la sensación de colaboración y aumentaba el resentimiento en la relación.

● Fragmento de sesión inicial – Identificando el ciclo

Terapeuta: “Daniela, cuando dices ‘Nunca ayudas en la casa’, ¿qué sientes en realidad?”

Daniela: “Me siento sola y sobrecargada... como si todo dependiera de mí.”

Terapeuta: “Martín, ¿qué pasa por tu mente cuando escuchas esa frase?”

Martín: “Siento que nada de lo que hago fuera de casa cuenta. Me frustra y quiero evitar la pelea.”

Terapeuta: “Aquí vemos un ciclo: la crítica busca ayuda, pero provoca defensividad; la defensividad genera más frustración y termina en distanciamiento.”

Nota didáctica: Nombrar el ciclo (crítica → defensividad → obstrucción) permite a la pareja verlo como un enemigo común en lugar de culparse mutuamente.

● Sesión 2 – Psicoeducación y toma de conciencia

Terapeuta: “Lo que experimentan es común. John Gottman describe estos patrones como parte de los ‘cuatro jinetes’ que erosionan las relaciones. Cuando la crítica y la defensividad se instalan, el cuerpo entra en alerta: el pulso se acelera y la capacidad de escuchar se reduce.”

Daniela: “Tiene sentido... cuando él se encierra, yo siento abandono y exploto más.”

Martín: “Y yo, cuando siento que me atacan, solo quiero escapar para calmarme.”

Nota didáctica: Explicar la respuesta biológica al conflicto ayuda a normalizar las reacciones y abre la puerta a nuevas estrategias.

● Sesión 3 – Entrenamiento en quejas constructivas

Terapeuta: “Vamos a transformar la crítica en una petición clara usando frases en primera persona. Por ejemplo: en vez de ‘Nunca ayudas’, podrías decir ‘Me siento sobrecargada cuando no compartimos las tareas. ¿Podríamos planear cómo dividirlas?’.”

Daniela: “Ok... ‘Me siento sobrecargada cuando no compartimos las tareas. Me ayudaría si pudieras encargarte de la basura tres veces por semana’.”

Martín: “Así me suena menos a ataque y más a trabajo en equipo.”

Nota didáctica: Convertir la crítica en una queja específica y respetuosa disminuye la reactividad y aumenta la cooperación.

● Sesión 4 – Implementando pausas y acuerdos claros

Terapeuta: “Cuando la tensión suba demasiado, acuerden una pausa de 20 minutos para autorregularse antes de retomar la conversación.”

Martín: “Eso me da tiempo para calmarme y volver sin estar a la defensiva.”

Daniela: “Y me ayuda a no sentir que huyes, sino que necesitas espacio para pensar.”

Nota didáctica: Pactar pausas estratégicas evita el obstruccionismo y permite que ambos vuelvan a la conversación con mayor autocontrol.

● Sesión 5 – Consolidando los cambios

Daniela: “Ahora discutimos un solo tema a la vez y terminamos cada conversación con un acuerdo. Siento que ya no cargo sola con todo.”

Martín: “Yo también noto menos desgaste. Siento que colaboramos en vez de competir.”

Terapeuta: “Celebrar estos avances refuerza el nuevo patrón: pasar de la crítica y el encierro a la colaboración consciente.”

Nota didáctica: Reforzar los cambios positivos y asociarlos a una mayor conexión motiva a la pareja a sostener las nuevas prácticas.

❖ **Síntesis Didáctica para Parejas**

- 1. Identificar el ciclo dañino:** Crítica → Defensividad → Obstrucionismo.
 - 2. Reconocer las reacciones biológicas:** Comprender que la activación fisiológica reduce la capacidad de escuchar y dialogar.
 - 3. Practicar quejas constructivas:** Usar frases en primera persona para expresar necesidades sin atacar.
 - 4. Pactar pausas de autorregulación:** Tomar 20 minutos para calmarse previene la evasión y el escalamiento del conflicto.
 - 5. Limitar las discusiones a un solo tema:** Evita sobrecargar la conversación y facilita acuerdos claros.
 - 6. Celebrar la colaboración:** Reconocer los avances fortalece la motivación y la sensación de equipo.
-

❖ **Mini-Ejercicios Prácticos para contrarrestar patrones conflictivos**

♦ **Ejercicio 1: El tema detrás del tema**

Piensa en una discusión reciente con tu pareja. Escríbelas brevemente en cuatro pasos:

1. Inicio de la discusión (qué se dijo primero).
2. Respuesta defensiva.
3. Cómo escaló.
4. Cómo terminó.

Después pregúntense: “¿De qué se trataba realmente esta discusión: de los platos, del dinero, o de sentirme valorado/a?”

♦ **Ejercicio 2: El termómetro emocional**

Antes de iniciar una conversación difícil, cada uno se califica en una escala del 1 al 10:

- 1 = estoy tranquilo/a
- 10 = estoy al borde de explotar.

Si alguno está en 7 o más, hagan una pausa de 15 minutos y retomen luego. Esto ayuda a evitar que la discusión se convierta en ataque repetitivo.

♦ **Ejercicio 3: Cambiar la frase inicial**

Durante la próxima semana, cada vez que notes que estás por iniciar un reclamo, detente y cámbialo a una “petición positiva”. Ejemplo:

- En vez de “Nunca ayudas con la casa” → “Me ayudaría mucho si mañana lavas los platos”.

Después evalúen: ¿cómo cambió la respuesta de mi pareja cuando pedí de esta forma?

♦ **Ejercicio 4: El espejo de la emoción**

Después de una discusión, cada uno escribe en una hoja:

- “Lo que escuché de ti fue...”
- “La emoción que creo que sentiste fue...” Luego comparten y confirman si entendieron bien.

Esto ayuda a pasar del ataque a la empatía emocional.

♦ **Ejercicio 5: Identificar nuestro jinete favorito**

Revisen los cuatro jinetes de Gottman (crítica, defensa, desprecio, obstrucciónismo).

- Cada uno anote cuál es el que más usa en una discusión.
- Luego compartan un ejemplo concreto de la última vez que apareció.

Finalmente, comprométanse a practicar su antídoto en la siguiente conversación difícil.

La idea es que cada mini-ejercicio sea breve, práctico y repetible, de modo que el lector pueda llevar de la teoría a la práctica lo aprendido en los ejemplos.

* Frase inspiradora

“El objetivo de una discusión no es ganar argumentos, sino ganar comprensión.” – Adaptado de Sue Johnson

◀ Referencias bibliográficas

- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work* (Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione). Harmony Books.
- Gottman, J., & Silver, N. (2017). *What Makes Love Last? How to Build Trust and Avoid Betrayal* (¿Qué hace que el amor perdure? Cómo construir confianza y evitar la traición). Simon & Schuster.
- Johnson, S. (2019). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love* (Abrázame fuerte: Siete conversaciones para un amor que dure toda la vida). Little, Brown Spark.
- Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (La mente en desarrollo: Cómo las relaciones y el cerebro interactúan para moldear quiénes somos). Guilford Press.

- Tatkin, S. (2016). *Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship* (Conectados para el amor: Cómo entender el cerebro y el estilo de apego de tu pareja puede ayudarte a desactivar el conflicto y construir una relación segura). New Harbinger Publications.

DISCÚTELO BIEN

"Aprender a discutir con respeto y empatía puede cambiar tu relación para siempre. Los siguientes capítulos te mostrarán cómo transformar los conflictos en conexión y crecimiento mutuo. No esperes más: adquiere el libro completo y convierte las discusiones en oportunidades para fortalecer tu vínculo."

Visita nuestra tienda virtual para comprar el libro completo en formato digital y descargable siguiendo el enlace:

<https://cienciaycorazon.com/tienda-de-libros>

O escanea el código QR

