

## Las fortalezas que nos sostienen

Ayuda a reconocer las conductas que ya cuidan la relación para protegerlas, agradecerlas y repetirlas.



### OBJETIVO

Identificar lo que ya funciona entre vosotros para reforzar el vínculo desde lo positivo.

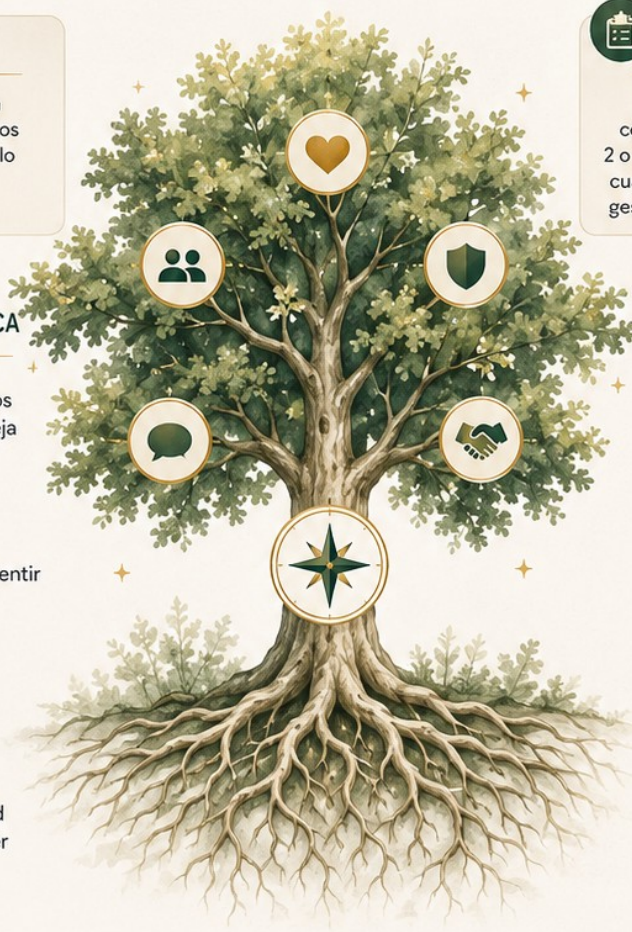


### ANTES DE EMPEZAR

Pensad en acciones concretas de las últimas 2 o 3 semanas. No busquéis cualidades generales, sino gestos y conductas reales.

### CÓMO HACER LA PRÁCTICA

- 1 Anota al menos 5 gestos o conductas de tu pareja que hayan cuidado la relación.
- 2 Elige 3 y escribe qué ocurrió, cómo te hizo sentir y qué significó para ti.
- 3 Reconoce también 3 conductas tuyas que ayudan al vínculo.
- 4 Compartid en pareja dos fortalezas y decidid cuáles queréis proteger y repetir.



### EJEMPLOS DE FORTALEZAS



Escucha sin interrumpir



Respeto mis límites



Cumple acuerdos



Agradece y reconoce esfuerzos

### PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué hace la otra persona que a veces doy por supuesto?
- ¿Qué fortalezas queremos conservar?
- ¿Cómo podemos hacerlas más visibles?



### RESULTADO ESPERADO

Un inventario de fortalezas compartidas para valorar lo que ya os sostiene y cuidarlo de forma consciente.



10-15 minutos



Primero individual, después en pareja



Reconocer y agradecer

# Cómo utilizar esta práctica

Bloque 48 · Capítulo 1 · Qué construye realmente una relación de pareja

## ◆ Objetivo general

Reconocer conductas concretas que ya cuidan la relación, comprender por qué son valiosas y decidir cuáles queréis proteger, agradecer y repetir de forma consciente.

## El principio central

No fortalecemos una relación únicamente corrigiendo problemas. También la fortalecemos cuando hacemos visibles las conductas que ya generan seguridad, confianza, conexión, respeto y reparación.

## ◆ Primero me observo, después compartimos

Cada persona realiza primero su reflexión individual. Después se comparten ejemplos concretos sin competir por quién aporta más ni convertir el reconocimiento en una obligación.

## Qué vas a conseguir

- Identificar al menos cinco conductas recientes que han cuidado el vínculo.
- Elegir tres fortalezas y comprender qué efecto tuvieron en ti.
- Reconocer también tu propia contribución positiva a la relación.
- Descubrir cuidados cotidianos que pueden haberse vuelto invisibles.
- Construir un inventario compartido de fortalezas que conviene proteger.

## Tiempo y modalidad

- Reflexión individual: 10-15 minutos por persona.
- Conversación en pareja: 20-30 minutos.
- Material: este cuaderno, bolígrafo y un lugar sin interrupciones.
- Periodo de referencia: las últimas dos o tres semanas.

## ! Seguridad

No hagáis esta práctica conjuntamente si existe violencia, coerción sexual, intimidación, vigilancia, control, amenazas o miedo a expresar libremente las respuestas. En esas situaciones, la prioridad es la seguridad y el apoyo especializado.

# Preparación y criterios

Qué cuenta como fortaleza y cómo reconocerla

## Antes de comenzar

- Elegid un momento tranquilo. No iniciéis la práctica en mitad de una discusión.
- Cada persona responde primero por separado y sin mirar las respuestas de la otra.
- Pensad en las últimas dos o tres semanas, no en toda la historia de la relación.
- Buscad conductas observables: qué ocurrió, qué se dijo y qué se hizo.
- No es obligatorio compartir todo lo escrito. La honestidad necesita libertad.

## Qué es una fortaleza relacional en esta práctica

Una fortaleza es una conducta concreta que protege o alimenta el vínculo. Puede ser pequeña y cotidiana. No tiene que ser un gesto extraordinario.

- |                                                    |                                               |                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Escucha sin interrumpir   | <input type="checkbox"/> Respeto un límite    | <input type="checkbox"/> Cumple un acuerdo            |
| <input type="checkbox"/> Retoma una conversación   | <input type="checkbox"/> Reconoce un esfuerzo | <input type="checkbox"/> Celebra algo bueno           |
| <input type="checkbox"/> Pide perdón y cambia      | <input type="checkbox"/> Ofrece espacio       | <input type="checkbox"/> Comparte una responsabilidad |
| <input type="checkbox"/> Pregunta antes de decidir | <input type="checkbox"/> Cuida la privacidad  | <input type="checkbox"/> Acompaña sin controlar       |

## Qué no buscamos

- Cualidades vagas: “es bueno”, “es cariñosa”, “me quiere mucho”.
- Idealizar la relación o negar los problemas pendientes.
- Contabilizar quién hace más para decidir quién merece reconocimiento.
- Agradecer algo que en realidad fue una obligación impuesta o una forma de control.

### Una conducta, una escena, un efecto

La fórmula más útil será: “Cuando ocurrió..., hiciste..., yo me sentí..., y para mí significó...”.

# Paso 1 · Recordar momentos reales

Busca conductas recientes, pequeñas y observables

## © Objetivo de esta página

Anotar al menos cinco gestos o conductas que hayan contribuido positivamente a la relación durante las últimas dos o tres semanas.

## Cómo recordar sin idealizar

- Revisa días normales, no solo celebraciones o momentos especiales.
- Piensa en gestos de cuidado, respeto, coordinación, escucha o reparación.
- Incluye conductas que quizá das por supuestas porque se han vuelto habituales.
- Anota también algo que tu pareja hizo de una manera diferente y útil.

### 1. Una conducta concreta que cuidó la relación

---

### 2. Una conducta concreta que cuidó la relación

---

### 3. Una conducta concreta que cuidó la relación

---

### 4. Una conducta concreta que cuidó la relación

---

### 5. Una conducta concreta que cuidó la relación

---

## ◇ Consejo

No evalúes todavía cuál es la más importante. En las páginas siguientes elegirás tres y las explorarás con más detalle.

# Fortaleza 1

Práctica 2 · Las fortalezas que nos sostienen

## © Qué vamos a observar

Una conducta concreta que haya cuidado el vínculo durante las últimas dos o tres semanas. No buscamos una cualidad general, sino una acción que pueda describirse.

## 1. Describe la situación

Piensa en un momento concreto: qué ocurrió, cuándo sucedió y qué hizo exactamente tu pareja. Evita frases como “es buena persona” o “siempre está ahí”.

**Lo que ocurrió** *Describe hechos observables.*

---

---

## 2. Nombra tu experiencia

Reconocer una fortaleza no consiste solo en enumerar lo que hizo la otra persona. También implica comprender qué efecto tuvo en ti.

**Cómo me hizo sentir**

---

**Qué significó para mí**

---

## 3. Identifica el pilar que protege

- |                                    |                                       |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Seguridad | <input type="checkbox"/> Respeto      | <input type="checkbox"/> Confianza | <input type="checkbox"/> Comunicación |
| <input type="checkbox"/> Autonomía | <input type="checkbox"/> Reciprocidad | <input type="checkbox"/> Intimidad | <input type="checkbox"/> Reparación   |

## 4. Haz visible la conducta

**La frase con la que quiero reconocerlo** *Ejemplo: “Cuando hiciste..., me sentí..., porque para mí significó...”*

---

## ◇ Recuerda

Una fortaleza es una conducta que conviene comprender y repetir, no una deuda que la otra persona pueda utilizar para exigir algo después.

# Fortaleza 2

Práctica 2 · Las fortalezas que nos sostienen

## © Qué vamos a observar

Una conducta concreta que haya cuidado el vínculo durante las últimas dos o tres semanas. No buscamos una cualidad general, sino una acción que pueda describirse.

## 1. Describe la situación

Piensa en un momento concreto: qué ocurrió, cuándo sucedió y qué hizo exactamente tu pareja. Evita frases como “es buena persona” o “siempre está ahí”.

**Lo que ocurrió** *Describe hechos observables.*

## 2. Nombra tu experiencia

Reconocer una fortaleza no consiste solo en enumerar lo que hizo la otra persona. También implica comprender qué efecto tuvo en ti.

**Cómo me hizo sentir**

**Qué significó para mí**

## 3. Identifica el pilar que protege

- |                                    |                                       |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Seguridad | <input type="checkbox"/> Respeto      | <input type="checkbox"/> Confianza | <input type="checkbox"/> Comunicación |
| <input type="checkbox"/> Autonomía | <input type="checkbox"/> Reciprocidad | <input type="checkbox"/> Intimidad | <input type="checkbox"/> Reparación   |

## 4. Haz visible la conducta

**La frase con la que quiero reconocerlo** *Ejemplo: “Cuando hiciste..., me sentí..., porque para mí significó...”*

## ◇ Recuerda

Una fortaleza es una conducta que conviene comprender y repetir, no una deuda que la otra persona pueda utilizar para exigir algo después.

# Fortaleza 3

Práctica 2 · Las fortalezas que nos sostienen

## © Qué vamos a observar

Una conducta concreta que haya cuidado el vínculo durante las últimas dos o tres semanas. No buscamos una cualidad general, sino una acción que pueda describirse.

### 1. Describe la situación

Piensa en un momento concreto: qué ocurrió, cuándo sucedió y qué hizo exactamente tu pareja. Evita frases como “es buena persona” o “siempre está ahí”.

**Lo que ocurrió** *Describe hechos observables.*

---

---

### 2. Nombra tu experiencia

Reconocer una fortaleza no consiste solo en enumerar lo que hizo la otra persona. También implica comprender qué efecto tuvo en ti.

**Cómo me hizo sentir**

---

**Qué significó para mí**

---

### 3. Identifica el pilar que protege

- |                                    |                                       |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Seguridad | <input type="checkbox"/> Respeto      | <input type="checkbox"/> Confianza | <input type="checkbox"/> Comunicación |
| <input type="checkbox"/> Autonomía | <input type="checkbox"/> Reciprocidad | <input type="checkbox"/> Intimidad | <input type="checkbox"/> Reparación   |

### 4. Haz visible la conducta

**La frase con la que quiero reconocerlo** *Ejemplo: “Cuando hiciste..., me sentí..., porque para mí significó...”*

---

## ◇ Recuerda

Una fortaleza es una conducta que conviene comprender y repetir, no una deuda que la otra persona pueda utilizar para exigir algo después.

# Mi propia contribución

Reconocer lo que yo también apporto al vínculo

## © Por qué importa

La práctica no consiste únicamente en evaluar a la otra persona. También ayuda a reconocer las conductas propias que conviene mantener y aquellas que queremos ofrecer con mayor frecuencia.

## Tres conductas mías que cuidan la relación

### 1. Una conducta concreta que realizo

---

#### El pilar que protege

---

### 2. Una conducta concreta que realizo

---

#### El pilar que protege

---

### 3. Una conducta concreta que realizo

---

#### El pilar que protege

---

## Una contribución que quiero ofrecer con más frecuencia

### Podría cuidar más nuestra relación mediante

---

---

## Cómo evitar el autoelogio defensivo

- Describe conductas, no una identidad: “retomo la conversación” en lugar de “yo soy quien siempre arregla todo”.
- No utilices tus aportaciones para cancelar las necesidades de tu pareja.
- Reconocer lo que haces bien no impide asumir aquello que todavía debes revisar.

## ◇ Equilibrio

Podemos reconocer nuestra aportación sin convertirla en una factura emocional: “yo hago esto, por tanto tú me debes aquello”.

# Las fortalezas invisibles

Cuidados que pueden pasar desapercibidos porque sostienen la rutina

## Qué puede volverse invisible

- Organizar tareas, citas, compras o responsabilidades familiares.
- Recordar información importante y anticipar necesidades prácticas.
- Regular el tono de una conversación o pedir una pausa antes de escalar.
- Proteger la privacidad y no exponer aspectos íntimos de la pareja.
- Facilitar tiempo, descanso, autonomía o contacto con otras personas.
- Mantener pequeños acuerdos que hacen la convivencia previsible.

## Preguntas para descubrirlas

¿Qué hace la otra persona que solo notaría si dejara de hacerlo?

---

¿Qué parte de nuestra vida funciona porque alguien la está sosteniendo?

---

¿Qué cuidado doy por supuesto y me gustaría reconocer?

---

¿Qué hemos aprendido a hacer mejor después de una dificultad?

---

### **! Cuidado con la carga invisible**

Reconocer una tarea no sustituye repartirla de forma justa. El agradecimiento no debe utilizarse para mantener una sobrecarga desigual.

# Preparar la conversación

Compartir sin comparar, corregir ni competir

## Elegid las fortalezas que compartiréis

Cada persona selecciona dos ejemplos que quiera comunicar. No es necesario compartir todo lo escrito.

**La primera conducta que quiero reconocer**

**La segunda conducta que quiero reconocer**

## La fórmula de reconocimiento

### ♦ Una frase completa

"Quiero reconocer que cuando hiciste \_\_\_\_\_, me sentí \_\_\_\_\_, porque para mí significó \_\_\_\_\_. Me gustaría que cuidáramos esta parte de nuestra relación."

## Reglas para quien habla

- Describe una situación concreta.
- Nombra cómo te afectó sin exagerar ni convertirlo en una evaluación global.
- No añadas una crítica después: evita "gracias, pero normalmente nunca lo haces".
- No utilices el reconocimiento para pedir algo a cambio en ese momento.

## Reglas para quien escucha

- Escucha sin minimizar ni bromear para escapar de la incomodidad.
- No discutas si realmente mereces el reconocimiento.
- Agradece que la otra persona lo haya expresado.
- Pregunta qué parte de tu conducta resultó especialmente valiosa.

### ◇ No hay que devolver el cumplido de inmediato

Recibir un reconocimiento no obliga a responder con otro. Deja que cada mensaje tenga su propio espacio.

# Compartir y reconocer

Una conversación guiada en cuatro rondas

## Ronda 1 · Habla la primera persona

Comparte tu primera fortaleza utilizando la fórmula de reconocimiento. La otra persona escucha sin interrumpir.

**Lo que quiero decir**

## Ronda 2 · Responde quien escucha

Puedes responder: "Gracias por decírmelo", "No sabía que había sido tan importante" o "¿Qué parte te ayudó especialmente?".

**Lo que he comprendido**

## Ronda 3 · Intercambiad los papeles

La segunda persona comparte uno de sus ejemplos y recibe la misma calidad de escucha.

**Lo que quiero reconocer**

## Ronda 4 · Compartid el segundo ejemplo

Repetid la secuencia con la segunda fortaleza elegida por cada persona.

**Algo nuevo que he comprendido sobre mi pareja**

### **! No convirtáis esta conversación en una revisión de problemas**

Si aparece un asunto pendiente, anotadlo para otro momento. El objetivo de esta práctica es hacer visible lo que sostiene el vínculo.

# Nuestro inventario de fortalezas

Conductas que queremos comprender, proteger y repetir



Anotad únicamente conductas concretas. Podéis dejar en blanco las áreas en las que todavía no encontráis un ejemplo compartido.

| Pilar        | Conducta que ya funciona | Quién la realiza o facilita | Cómo queremos cuidarla |
|--------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Seguridad    |                          |                             |                        |
| Respeto      |                          |                             |                        |
| Confianza    |                          |                             |                        |
| Comunicación |                          |                             |                        |
| Autonomía    |                          |                             |                        |
| Reciprocidad |                          |                             |                        |
| Intimidad    |                          |                             |                        |
| Reparación   |                          |                             |                        |

◇ **No hace falta llenar todas las casillas**

El inventario es una fotografía orientativa. Su valor está en los ejemplos y en la conversación, no en completar una tabla perfecta.

# Proteger y repetir

Convertir una fortaleza en una práctica consciente



## Elegid tres fortalezas compartidas

### 1. La conducta que queremos proteger

Por qué es importante para nosotros

Cómo podemos facilitar que siga ocurriendo

### 2. La conducta que queremos proteger

Por qué es importante para nosotros

Cómo podemos facilitar que siga ocurriendo

### 3. La conducta que queremos proteger

Por qué es importante para nosotros

Cómo podemos facilitar que siga ocurriendo

## Preguntas que ayudan

- ¿Qué condiciones permiten que esta conducta aparezca?
- ¿Hay algo que la está volviendo más difícil últimamente?
- ¿Necesitamos reservar tiempo, repartir una responsabilidad o revisar un acuerdo?
- ¿Cómo reconoceremos la conducta sin volverla artificial u obligatoria?

### ◇ Proteger no significa exigir

Una fortaleza deja de sentirse como cuidado cuando se convierte en una obligación rígida o en una prueba constante de amor.

# Hacer visible lo bueno durante siete días

Seguimiento opcional para observar sin forzar

## ♦ Actividad opcional

Durante una semana, cada persona anota un gesto concreto que haya cuidado el vínculo. No es necesario encontrar uno todos los días ni compartirlo inmediatamente.

| Día | Conducta observada | Cómo me afectó | ¿Quiero reconocerla?                                                                          |
|-----|--------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   |                    |                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Más adelante |
| 2   |                    |                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Más adelante |
| 3   |                    |                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Más adelante |
| 4   |                    |                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Más adelante |
| 5   |                    |                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Más adelante |
| 6   |                    |                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Más adelante |
| 7   |                    |                | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Más adelante |

## Al terminar la semana

Una conducta que se repitió y merece ser protegida

---

Algo que no había estado viendo

---

## ◇ Sin positividad obligatoria

Si una semana ha sido difícil, no inventes algo bueno para completar la tabla. La honestidad sigue siendo más importante que llenar todas las filas.

# Tres conclusiones compartidas

Lo que queremos reconocer, proteger y hacer más visible

## 1. Una fortaleza que ambos queremos proteger

---

---

## 2. Un cuidado cotidiano que habíamos dado por supuesto

---

---

## 3. Una conducta que queremos ofrecer con mayor frecuencia

---

---

## Una frase de reconocimiento que queremos recordar

---

---

### ★ Resultado de la conversación

No buscáis demostrar que la relación es perfecta. Buscáis conocer qué acciones concretas os ayudan a sentirlos cuidados y cuáles merece la pena conservar.

# Elegir el siguiente paso

La práctica termina con un inventario útil, no con una deuda emocional

## ★ Resultado esperado

Un inventario de fortalezas compartidas, una comprensión más precisa de por qué son valiosas y una decisión sencilla sobre cómo protegerlas.

## Qué podéis hacer ahora

- |                                                                              |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mantener la fortaleza tal como está                 | <input type="checkbox"/> Hacerla más visible y reconocerla             |
| <input type="checkbox"/> Facilitar las condiciones para que se repita        | <input type="checkbox"/> Repartir mejor una tarea que la sostiene      |
| <input type="checkbox"/> Hablar de una fortaleza que una persona no percibía | <input type="checkbox"/> Guardar la reflexión y retomarla más adelante |

## La fortaleza que queremos cuidar primero

---

## La acción pequeña que puede ayudar a protegerla

---

## Cuándo volveremos a hablar de ello

---

## → Conexión con la Práctica 3

La siguiente práctica no parte únicamente de lo que falta. También puede apoyarse en una fortaleza que ya existe para construir un plan de dos semanas realista.

## No intentéis convertir cada gesto en una tarea

El reconocimiento funciona mejor cuando conserva su espontaneidad. El objetivo es prestar más atención y cuidar las condiciones del vínculo, no vigilar constantemente si la otra persona está cumpliendo.

# Aclaración y fuentes de apoyo

Universo Tú · Práctica educativa



## Aclaración editorial

Esta práctica tiene una finalidad educativa y de reflexión. No constituye un instrumento diagnóstico, no mide científicamente la calidad de una relación y no determina si una pareja debe continuar o terminar.

Reconocer fortalezas no significa negar conflictos, justificar conductas dañinas ni sustituir conversaciones pendientes. El agradecimiento y el reconocimiento deben ser libres; no pueden utilizarse para mantener cargas injustas, exigir reciprocidad inmediata o silenciar necesidades.

Cuando existen violencia, coerción, intimidación, vigilancia, control o miedo, la prioridad no es realizar ejercicios conjuntos. Es proteger a la persona afectada y facilitar el acceso a apoyo especializado.

## Fuentes de apoyo

- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. y Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245. PMID: 15301629.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C. y Strachman, A. (2006). Will You Be There for Me When Things Go Right? Supportive Responses to Positive Event Disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917. PMID: 17059309. DOI: 10.1037/0022-3514.91.5.904.
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. y Gable, S. L. (2013). The Social Functions of the Emotion of Gratitude via Expression. *Emotion*, 13(4), 605-609. PMID: 23731434.
- Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C. y Keltner, D. (2012). To Have and to Hold: Gratitude Promotes Relationship Maintenance in Intimate Bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257-274. PMID: 22642482.
- World Health Organization. Violence against women: intimate partner violence, sexual violence, psychological abuse and controlling behaviours. Información institucional de referencia.

### ◆ Principio de Universo Tú

Honestidad con uno mismo → reconocimiento concreto → escucha de la experiencia del otro → protección de lo que funciona → trabajo en equipo.

© 2026 Universo Tú · Daniel Marty. Todos los derechos reservados. Material para uso personal y educativo.