

¿Alguna vez ha recordado Ud. una conversación de confrontación con su cónyuge y se encontró preguntando “Por qué en el mundo dije ó hice eso?”

Investigadores han encontrado que su cuerpo libera una gran cantidad de adrenalina y otras hormonas durante un conflicto verbal. Estas hormonas incrementan el latido de su corazón y mueven el proceso de su decisión de la parte frontal de su cerebro a la parte trasera de su cerebro.

La parte frontal de su cerebro le permite pensar a Ud. claramente, entender un problema desde más de una perspectiva, pensar creativamente para poder resolver problemas, y comunicar su posición de una manera de que su cónyuge la entenderá. La parte trasera de su cerebro está conectada para reaccionar peleando ó huyendo. Resolviendo los conflictos con la parte trasera de su cerebro muy seguido daña su relación en vez de reforzar su relación.

Nuestros cuerpos tienen una “alarma” invisible que se apaga cuando dejamos de pensar con la parte frontal de nuestro cerebro y empieza a reaccionar con la parte trasera de nuestro cerebro. Como sea, el Dr. John Gottman ha encontrado una forma de identificar cuando está ocurriendo esta transición. En su

investigación con parejas, el ha encontrado que esta transición empieza cuando los latidos del corazón aumentan un 10% arriba del nivel normal de descanso. Por ejemplo, si el nivel del latido normal de descanso de su corazón es de 85 latidos por minuto, y de repente se aumenta a 94 latidos por minuto, entonces su “alarma” se apaga. Ud. podría pensar que todavía está controlado, pero la parte trasera de su cerebro realmente es la



que está funcionando sobre lo que Ud. está haciendo y diciendo.

Para saber cuando se va a apagar su “alarma”, Ud. necesita saber cual es el nivel de descanso de los latidos de su corazón y como hacer un chequeo durante un conflicto con su cónyuge. Al principio Ud. no se podría sentir a gusto chequeando el nivel de los latidos de su corazón durante una

discusión. Recuerde que es mejor no sentirse a gusto que perder el control y decir ó hacer algo que dañen su relación.

¿Qué debería Ud. hacer cuando los latidos de su corazón aumentan más del 10%? Tóme un tiempo fuera! Durante el tiempo fuera, haga algo que le ayudará a relajarse y calmarse. No use este tiempo fuera para pensar acerca de la discusión que acaba de tener. Tan pronto como sus latidos del corazón regresen a su nivel normal de descanso, Ud. puede continuar la discusión. También está correcto fijar una hora para más tarde ese día ó al siguiente día para terminar la discusión.

¿Cómo puede Ud. prevenir que el nivel de los latidos de su corazón aumente mucho en primer lugar? Forzando la parte frontal de su cerebro para ver y sentir el problema desde la perspectiva de su cónyuge en vez de su propia perspectiva. Una vez que Uds. se han entendido ambos, Ud. ha incrementado significativamente sus oportunidades ya sea resolviendo ó manejando el conflicto de una forma que refuerce su relación.

Los tiempos fuera es un concepto fácil de entender pero puede ser difícil de implementar. Como quiera que sea, usando los tiempos fuera Ud. reducirá significativamente el dolor y la miseria e incrementará el disfrute y la felicidad en su matrimonio.

## Plan de Acción

¿Qué obstáculos podrían impedir a Ud. de tomar un tiempo fuera y cómo los vencería? Por ejemplo, orgullo, miedo, etc.

¿Cómo va Ud. a prevenir que la parte trasera de su cerebro tome el control durante una discusión difícil con su cónyuge?

¿Cómo reconocerá Ud. cuando la parte frontal de su cerebro está dejando de funcionar y la parte trasera de su cerebro está tomando el control?

¿Qué es lo que hará para calmarse cuando Ud. ha llamado un tiempo fuera?

Visite [healthymarriage.org](http://healthymarriage.org) para leer los otros temas en esta serie de folletos.

© El Instituto Nacional de Matrimonios Sanos



# Matrimonio

Aumente la Alegría  
Disminuya la Miseria



# Tiempo Fuera

Una Llave para Abrir la Puerta  
a un Matrimonio Sano