

**Debi Cand**

*Coach en Educación Emocional & Terapia Humanista*

# Conflictos que conectan.

Descubriendo el mensaje oculto  
de la relación para un vínculo  
consciente.

*"Guía de consciencia en pareja para transformar la  
reacción en decisión".*



# Conflictos que conectan

## Índice de contenidos

**01. Bienvenida y Propósito** ..... [Pág. 2] Un mensaje de Debi Cand sobre el arte de vincularse.

**02. Audio de Inicio: La Biología del Vínculo** ..... [Pág. 3] Escuchá antes de comenzar: El conflicto como mapa evolutivo.

**03. El Mapa de lo Invisible** ..... [Pág. 5] Darse cuenta: Lo que el conflicto intenta decirnos.

**04. Bitácora de Autoconsciencia (Espacio Individual)** .... [Pág. 9]

· Identificando mi disparador.

· El Iceberg de mi emoción: ¿Qué hay debajo del enojo?

· Integrando mi necesidad oculta.

**05. La Ofrenda al Vínculo (Espacio Compartido)** ..... [Pág. 10] De la defensa a la vulnerabilidad: Puentes de comunicación.

**06. Audio de Cierre: El Poder de la Elección** ..... [Pág. 11] Cerrando el proceso para abrir una nueva etapa.

**07. Seguimos el Camino** ..... [Pág. 12] Sesiones de profundización e integración profesional.

# "Un espacio para nosotros"

*¡Bienvenidos!*

**Hola, soy Debi Cand.**

Soy Terapeuta Humanista y Coach en Educación Emocional. Mi trabajo consiste en acompañar a personas y parejas a transformar su forma de vincularse, pasando del modo "supervivencia" al modo "consciencia".

Antes de que abras la primera página de "**Conflictos que conectan**", quiero que hagamos una pausa.

¿Alguna vez te preguntaste por qué nos duele tanto cuando algo no anda bien en nuestra relación? La respuesta es ¡biológica!, estamos diseñados para la conexión. Desde nuestros ancestros, sobrevivir significaba pertenecer. Hoy, ese "cableado" sigue vivo en nosotros; necesitamos del otro para regularnos, para sentirnos seguros y sobre todo, para terminar de conocernos.

Sin embargo, esa misma cercanía es la que suele activar nuestras heridas más profundas. Mi invitación con esta guía es que dejes de ver el conflicto como una señal de que algo está roto, y empieces a recibirlo como una **herramienta de evolución**. Estás aquí porque elegiste dejar de reaccionar y empezar a responder con consciencia para **integrar** lo que el vínculo te viene a mostrar. Vamos a descubrir juntos qué tiene tu relación para decirte hoy.

*Debi Cand*

*Coach en Educación Emocional & Terapias Humanista*

*¿Querés conocer más sobre mi enfoque? Te invito a visitar mi casa digital, donde comparto recursos sobre educación emocional y procesos de transformación:*

 <https://www.debicand.com.ar/>

# Un encuentro de consciencias

"Hola. Si tienen esta guía en sus manos, es porque han decidido dejar de ser náufragos en sus discusiones para convertirse en exploradores de su propia relación.

Como su facilitadora en este proceso, quiero decirles algo fundamental: **el conflicto no es un error de su amor, es una oportunidad de consciencia**. En estas páginas no buscaremos 'tener la razón', sino encontrar un encuentro real. Mi invitación es a que se miren con curiosidad y se traten con la ternura de quien está aprendiendo un nuevo idioma.

Este no es un manual de instrucciones rígido; es un mapa para que naveguen hacia lo profundo de su vínculo. Yo los acompañaré con preguntas y herramientas, pero el tesoro lo descubrirán ustedes."

Este audio es el punto de partida. Los invito a escucharlo juntos (o por separado, si lo prefieren en este momento) para empezar a **darse cuenta** de las fuerzas invisibles que operan en su relación.

Sugerencias para este momento:

- Encuentren un momento de calma, sin distracciones.
- No necesitan resolver nada ahora; solo permitan que la información resuene.
- Escuchen con el corazón abierto a la posibilidad de **integrar** una nueva mirada.

👉 Hagan clic debajo para iniciar el camino:

Audio, [La Biología del VÍNCULO](#)  

## ***El Ritual de Inicio***

*"Antes de pasar a la siguiente página, les pido que hagan una pequeña pausa. Siéntense uno frente al otro, cierren los ojos y tomen tres respiraciones profundas. Al exhalar, intenten soltar el peso de la última discusión, o el silencio incómodo que haya quedado entre ustedes. Cuando estén listos, ábranlos y reconozcan el esfuerzo y la valentía que ambos están poniendo al estar aquí hoy."*

### ***Nuestro Contrato de Consciencia***

*Para que este viaje sea seguro y transformador, antes de empezar, les pido que ambos se comprometan con estos tres pilares de cuidado:*

*1. **El Vínculo como Caja Fuerte (Confidencialidad):** Todo lo que descubran, sientan o expresen durante estos ejercicios se queda dentro de este espacio de trabajo. Nos comprometemos a **no usar esta información como "munición"** en futuras discusiones. Lo que se revela aquí es para sanar, no para atacar.*

*1. **Mi Voz es Mía (No Interpretación):** Aceptamos el compromiso de no hablar por el otro. Evitaremos frases como "Tú lo que sientes es..." o "Lo que te pasa a ti es...". Cada uno tiene el poder de definir su propia experiencia. Nos escucharemos con curiosidad, no con el deseo de corregir la realidad del otro.*

*1. **El Derecho a la Pausa:** Si en algún momento la tensión o la emoción se vuelve abrumadora, cualquiera de los dos puede pedir un "Tiempo Fuera". Es un compromiso de cuidado, nos detenemos para no lastimarnos con la promesa de retomar el diálogo cuando la calma regrese.*

## **El Mapa de lo Invisible** (*La Dimensión Individual*).

Antes de que la pareja intente entenderse mutuamente, cada uno necesita hacer un trabajo de **autoconsciencia**. Como terapeuta humanista, sabemos que no podemos ofrecer al vínculo aquello que no hemos reconocido en nosotros mismos.

Aquí te presento una propuesta de cómo introducir este bloque, mezclando la profundidad de la terapia con la claridad del coaching

### **El viaje hacia mi interior**

"Para entender qué nos pasa como pareja, primero necesito entender **qué me pasa a mí**. Muchas veces, el conflicto con el otro es solo el eco de una conversación pendiente conmigo mismo.

En esta sección, vamos a identificar esos 'puntos ciegos' que se activan cuando sentimos tensión. No se trata de juzgarse, sino de observar con curiosidad nuestros propios modelos mentales."

### **Mis Modelos Heredados (La Herencia Emocional)**

En esta sección de la guía, invito a cada miembro de la pareja a reflexionar sobre su "escuela de amor". Todos aprendimos a vincularnos y a pelear observando a nuestros cuidadores.

**Para el usuario:** "Antes de mirar a tu pareja, te invito a mirar hacia atrás. En tu hogar de origen, cuando había un conflicto:

- ¿Se gritaba o se guardaba silencio?
- ¿Se pedía perdón o se actuaba como si nada hubiera pasado?
- ¿Sentías que era seguro expresar lo que necesitabas?"

## **Ejercicio:**

Como Coach y Terapeuta, aquí les pediré que identifiquen una 'herencia' que hoy repiten sin darse cuenta.

"Si te cuesta recordar, cerrá los ojos un segundo y recordá el sonido de tu casa cuando había un problema. Ese sonido es tu primer mapa emocional."

## **Paso 1: Mi Guion Invisible (Herencia y Roles)**

"A menudo creemos que estamos discutiendo con nuestra pareja por algo que pasó hoy, pero en realidad estamos siguiendo un guion que se escribió hace mucho tiempo en nuestra casa de origen."

### **A mis Lealtades Familiares**

Reflexiona sobre estas 'leyes no escritas' de tu familia:

- ¿Había que tener la razón a toda costa para ser respetado?
- ¿El conflicto se evitaba porque 'la familia siempre debe estar bien'?
- ¿Expresar vulnerabilidad era visto como una debilidad?

### **B. Mi Rol Heredado**

Cuando hay tensión en el vínculo, ¿cuál es tu movimiento automático?

1. **El Pacificador:** Intenta calmar las aguas rápido, a veces pasando por alto sus propias necesidades.
2. **El que se Retira:** Se silencia o se va físicamente para evitar el dolor o la confrontación.
3. **El que Persigue:** Necesita hablar y resolver ya mismo, sintiendo mucha ansiedad si el otro se aleja.

(Pueden ser varias, al mismo tiempo identifica cual es el primer movimiento automático)

## **Ejercicio: El Puente entre el Pasado y el Presente**

### **1. La Carta de Liberación (El mensaje al inconsciente):**

Cada uno escribe una breve carta a ese "modelo familiar" o "rol" que identificaron antes. No es para enviarla, sino para expresar: "Veo que aprendí a [retirarme/perseguir] para protegerme, pero hoy elijo otras formas de estar presente en mi pareja". Esto ayuda a cerrar el ciclo emocional.

### **2. El Espejo Vincular (La herencia compartida):**

Después de escribir, se sientan frente a frente y comparten solo lo que descubrieron. El objetivo es que el otro entienda: "Cuando reacciono de esta forma, no es contra ti, es mi historia pidiendo seguridad".

## **Paso 2: Descubriendo mi Emoción Raíz**

Como **Terapeuta**, sé que el enojo es una "emoción secundaria": nos hace sentir poderosos cuando en realidad nos sentimos heridos. Como **Coach**, mi trabajo es entrenar a la pareja para que identifiquen ¿qué hay realmente debajo de la superficie?

### **La Metáfora del Iceberg**

- **Lo que se ve (Punta):** Enojo, frustración, frialdad, sarcasmo.
- **Lo que está oculto (Base):** Miedo al abandono, sensación de no ser suficiente, tristeza, necesidad de ser visto, cansancio extremo.

## **Paso 3 : Identificar mis Activadores y mi Pregunta de Poder**

"A veces, una pequeña palabra o un gesto específico actúa como un fósforo en un bosque seco. Estos son tus **Activadores**: situaciones que tu cerebro interpreta como una amenaza, disparando una reacción defensiva antes de que puedas pensar."

## **A mis Activadores (Triggers)**

Identifica cuáles de estos "botones" suele presionar la dinámica de pareja en ti:

- **El Tono:** Una inflexión de voz que percibes como autoritaria o de desprecio.
- **El Silencio:** Cuando el otro se retira y sientes que te "deja solo/a" con el problema.
- **La Crítica:** Palabras que interpretas como un juicio a tu capacidad o a quién eres.
- **La Indiferencia:** Sentir que lo que dices o haces no tiene impacto en el otro.

6

### **B. La Pregunta de Poder**

En el momento en que sientas que un activador se encendió, antes de responder, hazte esta pregunta internamente:

**"¿Qué es lo que me duele realmente de esto?"**

Esta pregunta tiene el poder de moverte del **Enojo** (la punta del iceberg) a la **Necesidad** (la base del iceberg).

## Ejercicio: Mi Bitácora de Autoconsciencia

"Durante los próximos 7 días, los invito a ser observadores de su propio mundo interno. No se trata de cambiar lo que hacen, sino de notar qué sucede. Cada vez que sientan esa 'chispa' de tensión, intenten completar este registro en su mente o en un papel:"

<i>Momento / situación</i>	<i>El Activador (Trigger)</i>	<i>Mi Pregunta de Poder</i> 🔍	<i>La Emoción Raíz Descubierta</i>
<i>Ej: Estábamos decidiendo qué cenar.</i>	<i>Sentí que su tono fue mandón.</i>	<i>¿Qué me duele realmente?</i>	<i>Siento que mi opinión no cuenta.</i>

*"Recuerden: el objetivo de esta bitácora no es recriminar al otro (Me activaste esto), sino conocerme a mí mismo para poder hablar desde un lugar más honesto."*

# ***El Escenario del Encuentro***

## ***Paso 1***

"Como **Coach**, los invito a que se tomen en serio la preparación de este espacio. Ordenar el lugar físico es una señal que le envían a su cerebro de que están priorizando su relación. No es lo mismo hablar de sus miedos entre platos sucios que frente a una vela o en un rincón tranquilo de la casa. El orden externo facilita la apertura interna."

"Como **Terapeuta**, les pido que tengan en cuenta que este espacio debe ser un 'territorio neutral'. Si eligen un lugar donde suelen pelear (como la cama o la cocina), traten de cambiar algo en él: muevan las sillas, siéntense en el suelo o cambien la iluminación. Necesitamos que sus cuerpos sientan que hoy las reglas son diferentes."

## ***Paso 2***

### ***Preparando el Escenario***

" Realicen este movimiento físico ahora mismo: traigan **tres sillas** y ubíquenlas en su espacio de la siguiente manera:

1. **Silla A y Silla B:** Colóquenlas frente a frente, a una distancia que les permita verse a los ojos pero manteniendo su espacio personal.
2. **Silla C (La Tercera Silla):** Ubíquela a un lado, formando un triángulo, de modo que ambos puedan verla con facilidad."

Ahora quiero que comprendan el alma de este ejercicio. En este espacio, ninguna silla es un banquillo de acusados:

- **Sus Sillas (A y B):** Son sus lugares de verdad y vulnerabilidad. Desde aquí no atacamos, sino que expresamos lo que descubrimos en nuestra Bitácora de Activadores.
- **La Tercera Silla (El Vínculo):** Esta silla representa a 'La Relación'. No es de uno ni del otro; es ese ser invisible que ustedes alimentan o descuidan. Al mirarla, dejamos de ser enemigos para convertirnos en aliados que cuidan un tesoro común."

## **Paso 3**

### **El Diálogo con el Vínculo**

Les propongo el primer desafío de este encuentro. No se hablen entre ustedes todavía. Miren la **Tercera Silla** (el Vínculo) y traten de imaginar que esa silla tiene voz.

Tomen un momento de silencio y háganse esta pregunta: *Si nuestra relación pudiera hablar hoy desde esa silla, ¿qué nos pediría para sentirse a salvo y nutrida?"*

Recuerden que el vínculo es un tercer elemento que ambos co-crean. A veces, la relación pide cosas que nosotros por orgullo o dolor no nos atrevemos a pedir directamente. Escuchen con el corazón abierto:

- ¿Pide más tiempo de juego y risas?
- ¿Pide menos palabras y más abrazos silenciosos?
- ¿Pide que bajemos las barreras y dejemos de intentar tener la razón?
- ¿Qué pide?

### **Instrucción de Diálogo:**

1. **Turno A:** Uno de los dos comparte lo que cree que el vínculo pide. El otro escucha en silencio absoluto, sin defenderse ni explicar nada.
2. **Turno B:** Se intercambian los roles.

## **Paso 4**

### **La Ofrenda al Vínculo (Pasar a la Acción)**

Como Coach sé que las grandes transformaciones nacen de pequeños hábitos sostenidos. No necesitamos grandes gestos heroicos, sino constancia en el cuidado. Por eso, los invito a realizar una 'Ofrenda'.

Una ofrenda es una acción concreta que cada uno decide hacer durante esta semana para nutrir la relación y ayudar a bajar las **barreras** que identificaron. Debe ser algo que dependa 100% de ti, no de lo que el otro haga.

## Ejemplos de ofrendas:

- "Si la barrera es el silencio, mi ofrenda será dedicar 10 minutos al llegar a casa para preguntarte genuinamente cómo estás."
- "Si la barrera es la crítica, mi ofrenda será expresar una cosa que valoro de ti cada mañana."
- "Si el vínculo pide calma, mi ofrenda será respirar antes de reaccionar cuando me sienta activado/a."

"Como **Terapeuta**, los invito a que esta ofrenda nazca de la ternura. No es una transacción (yo hago esto si tú haces aquello), sino un regalo que le haces a la Tercera Silla. Al cuidar el vínculo te cuidas a ti mismo y cuidas el espacio que comparten."

Para terminar este recorrido, he grabado un último mensaje para ustedes. En estos minutos, hablamos sobre la libertad que nace de la responsabilidad personal entender que, aunque no controlamos lo que otros hacen, somos los arquitectos de nuestras elecciones y de lo que decidimos ofrecer en cada vínculo. Un recordatorio de que el cambio siempre empieza en la propia mirada.

Audio [El Poder de Nuestra Elección](#)  

## Un Mensaje Final: El Viaje Comienza en Ti

"Llegar al final de esta guía no es el cierre de un proceso, sino el inicio de una nueva forma de mirar. Todo lo que hemos explorado –tus modelos, tus emociones raíz, tus barreras y tus ofrendas– tiene un mismo punto de origen: **el tiempo que te dedicas a ti mismo.**

Nadie puede ofrecer en una relación aquello que no ha reconocido primero en su propio mundo interno. La esperanza de un vínculo sano no nace de encontrar a la 'persona perfecta', sino de convertirte en alguien que se conoce lo suficiente como para saber qué está dispuesto a ofrecer, qué límites necesita marcar y qué tesoros quiere compartir.

Cuando sabes quién eres, dejas de reaccionar desde el miedo y empiezas a accionar desde la consciencia.

"Si al recorrer estas páginas sintieron que hay nudos que aún necesitan desatarse o si desean profundizar en las herramientas que aquí descubrieron, los invito a dar el siguiente paso.

*El trabajo en pareja es un desafío valiente, pero no tienen que hacerlo solos.*

*Mi propuesta es que trabajemos en **sesión como un equipo**. Un espacio seguro, profesional y humano donde seguiremos transformando los conflictos en conexiones reales.*

*Gracias por permitirme ser parte de su equipo en este camino hacia un vínculo más consciente.*

*¿Listos para profundizar? Pueden contactarme para agendar una sesión o realizar consultas a través de:*

**Instagram:** *debi.cand.coach*

**Youtube:** <https://www.youtube.com/@debicandcoach>

**Pagina Web:** <https://www.debicand.com.ar/>

**E-mail:** [info@debicand.com.ar](mailto:info@debicand.com.ar)