

Creando rituales de conexión

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Harris, R. (2023). ACT with love. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

El siguiente ejercicio es para crear conexión y fomentar la diversión en la pareja.

- *En una vida llena de estresores diarios, nosotros podemos olvidar sacar tiempo para la diversión.*
- *Por eso es útil establecer "rituales de conexión". Un ritual de conexión es cualquier actividad que realizas de forma habitual y cuyo objetivo principal es fortalecer el vínculo con la pareja. Estos rituales se utilizan para divertirse, jugar, compartir, apoyarse mutuamente, expresar afecto y/o profundizar en la intimidad.*
- *Ejemplo de rituales de conexión son:*
 - *Ir a una cita*
 - *Compartir actividades físicas (e.g., correr, hacer yoga, practicar senderismo)*
 - *Compartir actividades espirituales (e.g., meditación, orar juntos, ir a la iglesia)*
 - *Compartir aficiones*
 - *Ir de salidas familiares*
 - *Viajar y/o pasear los fines de semana*
- *A continuación, algunas preguntas que pueden resultar útiles al establecer rituales de conexión:*
 - *¿Qué está funcionando en la relación?*
 - *¿Qué es lo que más aprecias de la relación?*
 - *¿Cuándo te has sentido más conectado, satisfecho, amado, apoyado, comprendido, aceptado y/o cuidado en la relación?*
 - *¿Qué no está funcionando en la relación? ¿Y qué pudiesen hacer diferente para que la relación funcione mejor?*
- *Cuando se planifique los rituales de conexión, piensa en formas de aportar a la diversión, hacer juegos, tener ocio y placer en la relación. A continuación,*

algunas preguntas que pueden resultar útiles para encontrar diversión en la relación:

- *¿Cuál es tu idea de divertirte?*
 - *¿Qué te hace reír, sonreír o sentirte más vivo?*
 - *¿Qué hacen actualmente (y/o han hecho en el pasado) que es (o haya sido) divertido para usted (es)?*
 - *¿Cómo pudiesen divertirse más en el futuro?*
- *La idea es programar actividades para divertirse y disfrutar.*

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com

