



Universo Tú

BLOQUE 48 • CAPÍTULO 1 • PRÁCTICA 1 DE 3

Mapa de los pilares de nuestra relación

Sirve para evaluar en qué punto está la relación, reconocer sus puntos fuertes y detectar qué aspectos conviene fortalecer en equipo.



OBJETIVO

Observar cómo estáis viviendo actualmente ocho pilares importantes del vínculo.



ANTES DE EMPEZAR

Cada persona responde primero de forma individual, con honestidad y pensando en las últimas 4 semanas. Después se comparte en pareja sin discutir quién tiene razón.



CÓMO HACER LA PRÁCTICA

- 1 Valora cada pilar del 0 al 5 según cómo lo estás viviendo.
- 2 Escribe un ejemplo real que explique tu puntuación.
- 3 Elige dos pilares fuertes y dos que necesiten atención.
- 4 Comparte tus respuestas con tu pareja y escuchad sin corregiros.



PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué pilar sentimos más sólido?
- ¿Cuál necesita más cuidado?
- ¿Qué parte depende de mí?
- ¿Qué podríamos empezar a mejorar juntos?



RESULTADO ESPERADO

Una fotografía sincera de la relación para comprender cómo la vive cada persona y elegir después un área de trabajo compartida.



20-30 minutos



Primero individual, después en pareja



Honestidad y escucha

Cómo utilizar esta práctica

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

◆ Objetivo general

Obtener una fotografía sincera y orientativa de cómo vive cada persona ocho pilares del vínculo, reconocer fortalezas y detectar un área sobre la que trabajar en equipo.

El principio central

Primero me observo con honestidad. Después compartimos nuestras experiencias sin corregirnos, reconocemos lo que ya funciona y elegimos juntos aquello que merece atención.

◆ La honestidad empieza con uno mismo

No respondas lo que crees que tu pareja desea escuchar ni lo que te gustaría que fuera cierto. Describe cómo has vivido realmente la relación durante las últimas cuatro semanas.

Qué vas a conseguir

- Distinguir la experiencia individual de cada miembro de la pareja.
- Identificar dos pilares que percibes como fortalezas actuales.
- Reconocer dos pilares que necesitan atención o conversación.
- Comprender diferencias de percepción sin convertirlas en una lucha por tener razón.
- Elegir después una posible área de trabajo compartida.

Tiempo y modalidad

- Autoevaluación individual: 20-30 minutos por persona.
- Pausa recomendada antes de compartir: al menos 10 minutos.
- Conversación en pareja: 25-40 minutos.
- Material: este cuaderno, bolígrafo y un lugar sin interrupciones.

! 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 escala de valoración

Responde de forma individual antes de compartir

Antes de comenzar

1. Elegid un momento tranquilo. No iniciéis la práctica durante una discusión ni justo después de un conflicto intenso.
2. Cada persona utiliza su propia copia o responde sin ver las respuestas de la otra.
3. Pensad en las últimas cuatro semanas. No puntuéis toda la historia de la relación ni un único día excepcional.
4. Utilizad ejemplos observables: qué ocurrió, qué se dijo y qué hicisteis. Evitad adivinar intenciones.
5. No es obligatorio compartir todo lo escrito. La sinceridad necesita libertad y seguridad.

Cómo interpretar la escala

Valor	Lectura orientativa	Qué significa
0	Ausente o gravemente deteriorado	No está presente o existe miedo, daño o una dificultad muy seria.
1	Muy débil	Aparece en contadas ocasiones.
2	Insuficiente	Existe, pero es inestable o claramente insuficiente.
3	Intermedio	Funciona en algunas situaciones y falla en otras.
4	Sólido	Está presente la mayor parte del tiempo.
5	Muy sólido	Me siento especialmente satisfecho y seguro en este aspecto.

No sumaremos las puntuaciones para obtener una nota global. Esta herramienta no es un test clínico ni predice el futuro de la relación. Cada pilar debe interpretarse por separado y junto a los ejemplos que lo explican.

↔ Una diferencia no es una mentira

Si tú valoras la comunicación con un 4 y tu pareja con un 2, no significa necesariamente que alguien esté equivocado. Indica que estáis viviendo ese aspecto de forma distinta y que conviene comprender por qué.

Pilar 1 · Seguridad

Práctica 1 · Mapa de los pilares de nuestra relación

☉ Qué estamos observando

La posibilidad de expresar una opinión, decir que no, pedir espacio, mostrar desacuerdo y tomar decisiones sin miedo a represalias.

Antes de puntuar

Piensa en una situación reciente en la que dijiste algo que tu pareja no quería escuchar o intentaste poner un límite.

Preguntas guía

- ¿Puedo decir que no sin sentir miedo?
- ¿Puedo expresar una opinión diferente sin recibir castigo, amenazas o humillación?
- ¿Puedo pedir espacio o tiempo para calmarme?
- ¿Puedo detener una conversación que está escalando y retomarla después?
- ¿Siento libertad para plantear cambios o incluso hablar del futuro de la relación?

Mi valoración: 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Una situación real que explica mi valoración *Describe hechos, no intenciones.*

Algo que necesito para sentir mayor seguridad

Una conducta mía que puede contribuir a una conversación más segura

◇ Recuerda

Una puntuación baja en seguridad necesita una atención prioritaria. No debe tratarse como una simple diferencia de comunicación.

Pilar 2 · Respeto

Práctica 1 · Mapa de los pilares de nuestra relación

☉ Qué estamos observando

La forma en que son tratadas tus emociones, decisiones, límites, opiniones y diferencias, especialmente cuando no estáis de acuerdo.

Antes de puntuar

No valores únicamente los momentos tranquilos. Recuerda cómo os habláis cuando uno está frustrado, herido o enfadado.

Preguntas guía

- ¿Podemos discrepar sin insultarnos o ridiculizarnos?
- ¿Se respetan mis límites aunque mi pareja no los comparta?
- ¿Se utiliza información personal para herirme durante una discusión?
- ¿Puedo terminar una conversación sin que se interprete como desprecio?
- ¿Siento que mi dignidad está protegida incluso durante el conflicto?

Mi valoración: 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Una situación real que explica mi valoración *Describe hechos, no intenciones.*

Una conducta que me hace sentir respetado

Una forma concreta en la que yo puedo expresar desacuerdo con más respeto

◇ Recuerda

Respetar no significa estar de acuerdo. Significa proteger la dignidad de la otra persona mientras expresamos nuestra diferencia.

Pilar 3 · Confianza

Práctica 1 · Mapa de los pilares de nuestra relación

☉ Qué estamos observando

La coherencia entre la información que recibes, los acuerdos aceptados y las conductas que observas. Incluye mucho más que la fidelidad.

Antes de puntuar

Considera sinceridad, dinero, privacidad, confidencialidad, horarios, promesas cotidianas, decisiones compartidas y cumplimiento de acuerdos.

Preguntas guía

- ¿Puedo confiar en la información que recibo?
- ¿Los acuerdos suelen cumplirse o revisarse cuando ya no son posibles?
- ¿Puedo mostrar vulnerabilidad sin que se utilice en mi contra?
- ¿Las promesas se transforman en conductas sostenidas?
- ¿Siento la necesidad de comprobar constantemente lo que mi pareja dice?

Mi valoración: 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Una situación real que explica mi valoración *Describe hechos, no intenciones.*

La conducta que más fortalece mi confianza

Una conducta mía que puede aumentar la previsibilidad y la coherencia

◇ Recuerda

La confianza puede ser sólida en unas áreas y frágil en otras. Evita reducirla a un único "confío" o "no confío".

Pilar 4 · Comunicación

Práctica 1 · Mapa de los pilares de nuestra relación

☉ Qué estamos observando

La capacidad para expresar necesidades, escuchar, comprender diferencias y retomar conversaciones importantes sin convertirlas en una batalla.

Antes de puntuar

No se trata de cuánto habláis, sino de si podéis hablar de aquello que realmente importa y sentir que existe escucha.

Preguntas guía

- ¿Puedo explicar cómo me siento sin ser interrumpido inmediatamente?
- ¿Me siento escuchado antes de recibir consejos o defensas?
- ¿Podemos hablar de dinero, sexualidad, familias, trabajo y futuro?
- ¿Retomamos las conversaciones que dejamos pendientes?
- ¿Intentamos comprender o preparamos nuestra respuesta mientras el otro habla?

Mi valoración: 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Una situación real que explica mi valoración *Describe hechos, no intenciones.*

Un tema que necesito poder hablar con más calma

Una conducta de escucha que yo puedo practicar

◇ Recuerda

Hablar mucho no siempre significa comunicarse bien. La calidad de la escucha y la capacidad de reparar los malentendidos también importan.

Pilar 5 · Autonomía

Práctica 1 · Mapa de los pilares de nuestra relación

☉ Qué estamos observando

La posibilidad de seguir siendo una persona completa dentro de la relación, conservando identidad, amistades, privacidad, intereses y tiempo propio.

Antes de puntuar

Autonomía no significa desinterés ni vivir como si la pareja no existiera. Significa que el vínculo no exige borrar la individualidad.

Preguntas guía

- ¿Puedo mantener intereses y actividades propias?
- ¿Puedo pasar tiempo sin mi pareja sin que se interprete automáticamente como rechazo?
- ¿Mis amistades y relaciones familiares son respetadas?
- ¿Puedo tomar decisiones personales razonables?
- ¿Siento que sigo siendo yo dentro de la relación?

Mi valoración: 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Una situación real que explica mi valoración *Describe hechos, no intenciones.*

Una parte de mi autonomía que deseo proteger o recuperar

Cómo puedo respetar mejor la autonomía de mi pareja

◇ Recuerda

Una relación puede ser cercana sin ser absorbente. El espacio individual y la conexión compartida pueden coexistir.

Pilar 6 · Reciprocidad

Práctica 1 · Mapa de los pilares de nuestra relación

☉ Qué estamos observando

La percepción de que las necesidades, los esfuerzos, los cuidados, las responsabilidades y los límites de ambas personas tienen importancia.

Antes de puntuar

No busques una igualdad matemática diaria. Observa el equilibrio a lo largo del tiempo y si ambos pueden cuidar y dejarse cuidar.

Preguntas guía

- ¿Siento que mis necesidades importan?
- ¿Las tareas prácticas y la carga mental están razonablemente repartidas?
- ¿Ambos realizamos ajustes cuando la situación lo requiere?
- ¿Puedo pedir ayuda sin sentir que molesto?
- ¿Una persona suele ceder, organizar o cuidar casi siempre?

Mi valoración: 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Una situación real que explica mi valoración *Describe hechos, no intenciones.*

Una responsabilidad o cuidado que deberíamos revisar

Una forma concreta en la que puedo contribuir de manera más justa

◇ Recuerda

En etapas difíciles una persona puede necesitar recibir más apoyo. La reciprocidad se valora en la disposición mutua, no en un reparto idéntico cada día.

Pilar 7 · Intimidad

Práctica 1 · Mapa de los pilares de nuestra relación

☉ Qué estamos observando

La posibilidad de mostrar pensamientos, emociones, afecto, vulnerabilidad y cercanía corporal sin miedo a ser juzgado, ridiculizado o presionado.

Antes de puntuar

La intimidad puede ser emocional, afectiva, corporal, sexual, intelectual o surgir de experiencias compartidas. No todas las formas tienen que estar igual de presentes.

Preguntas guía

- ¿Puedo mostrarme vulnerable?
- ¿Siento interés por conocer el mundo interior de mi pareja?
- ¿Compartimos afecto sin que siempre cree una obligación?
- ¿Puedo hablar de deseos, incomodidades y límites?
- ¿Siento que puedo ser visto y comprendido?

Mi valoración: 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Una situación real que explica mi valoración *Describe hechos, no intenciones.*

Un momento en el que me siento especialmente cerca

Una conducta mía que puede crear más espacio para la intimidad

◇ Recuerda

La intimidad necesita apertura, pero también libertad. Nadie está obligado a contarle todo ni a compartir antes de sentirse preparado.

Pilar 8 · Reparación

Práctica 1 · Mapa de los pilares de nuestra relación

☉ Qué estamos observando

La capacidad para reconocer errores, comprender su impacto, disculparse, modificar conductas y comprobar que los cambios se mantienen.

Antes de puntuar

Piensa en qué ocurre después de una herida o un conflicto: si se evita, se minimiza, se repite o se convierte en aprendizaje.

Preguntas guía

- ¿Podemos reconocer un error sin justificarlo inmediatamente?
- ¿Escuchamos cómo ha afectado nuestra conducta?
- ¿Podemos pedir perdón de forma específica?
- ¿Se producen cambios después de las disculpas?
- ¿Retomamos los conflictos pendientes o actuamos como si no hubieran ocurrido?

Mi valoración: 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Una situación real que explica mi valoración *Describe hechos, no intenciones.*

Una reparación que todavía está pendiente

Una forma concreta en la que yo puedo asumir mejor mi responsabilidad

◇ Recuerda

Pedir perdón puede ser importante, pero la reparación necesita también acciones, tiempo y seguimiento.

Mi fotografía individual

Resume lo que has observado antes de hablar con tu pareja

☉ No busques una conclusión perfecta

El objetivo de esta página es ordenar tu experiencia: fortalezas, necesidades, responsabilidad propia y preguntas que desees comprender.

Los dos pilares que percibo como más sólidos *Escribe qué conductas concretas los sostienen.*

Los dos pilares que necesitan mayor atención *No elijas solo por la puntuación: considera también su importancia para ti.*

Algo que depende de mí *¿Qué hago, evito o repito que influye en la dificultad?*

Algo que necesito de mi pareja *Exprésalo como necesidad o petición, no como acusación.*

Algo que estoy dispuesto a ofrecer *Elige una conducta pequeña y realista.*

Lo que más me ha sorprendido al responder

♦ Antes de compartir

Lee tus respuestas y subraya aquello que desees comunicar. Señala también lo que prefieres conservar en privado por ahora. Ser honesto no significa estar obligado a exponerlo todo.

Compartir el mapa en pareja

Comprender antes de responder

Preparad la conversación

- Elegid un momento con suficiente tiempo y sin teléfonos.
- Acordad que cualquiera puede pedir una pausa si se desborda.
- No intentéis resolver todos los problemas durante esta conversación.
- La meta es comprender cómo vive cada persona la relación.

Primera ronda: habla una persona

6. Dispone de hasta 7 minutos para explicar dos fortalezas, dos áreas de atención, una situación real y algo que necesita.
7. Habla desde tu experiencia: "yo siento", "yo percibo", "para mí significa".
8. Evita diagnósticos, etiquetas y frases como "tú siempre" o "tú nunca".

Segunda ronda: escucha la otra persona

9. No interrumpas ni prepares una defensa mientras escuchas.
10. Resume: "Lo que he entendido es...".
11. Comprueba: "¿Hay algo importante que no haya comprendido?".
12. No exijas que la otra persona cambie su puntuación.

" Frases que ayudan

"No lo había vivido así, pero quiero comprenderlo". · "¿Qué situación te hizo sentir eso?". · "¿Qué necesitarías de mí?". · "Puedo estar en desacuerdo con tu interpretación y respetar que esa es tu experiencia".

× Frases que cierran la conversación

"Eso no es verdad". · "Después de todo lo que hago por ti...". · "Pusiste un 2 para hacerme daño". · "No tienes derecho a sentirte así".

Después intercambiad los papeles

Realizad el mismo proceso completo. No comparéis todavía quién ha puntuado más alto o más bajo. Primero aseguraos de que ambas experiencias han sido escuchadas.

Nuestro mapa compartido

Comparar para comprender, no para ganar

Anotad las puntuaciones únicamente como punto de partida. La columna más importante es "qué necesitamos comprender o cuidar".

Pilar	Yo	Mi pareja	Fortaleza compartida	Qué necesitamos comprender o cuidar
Seguridad				
Respeto				
Confianza				
Comunicación				
Autonomía				
Reciprocidad				
Intimidad				
Reparación				

Tres conclusiones compartidas

Lo que queremos proteger, comprender y fortalecer



1. Una fortaleza que ambos queremos proteger

2. Una diferencia de percepción que queremos comprender mejor

3. Un pilar que podría beneficiarse de un trabajo en equipo

Elegir el siguiente paso

La práctica termina con claridad, no con una promesa enorme

★ Resultado esperado

Una fotografía sincera de la relación, una mejor comprensión de cómo la vive cada persona y una posible área compartida para fortalecer.

Cómo elegir un área de trabajo

No siempre conviene escoger automáticamente el pilar con la puntuación más baja. Elegid un área que sea importante, suficientemente segura, concreta y sobre la que ambos estéis dispuestos a colaborar.

- Debe poder describirse con una situación concreta.
- Ambas personas deben reconocer que merece atención.
- Cada una debe poder asumir una parte de responsabilidad.
- El primer cambio debe ser pequeño y observable.
- Debe poder revisarse después de un plazo breve.

El pilar que queremos fortalecer es

Lo elegimos porque

Una primera conducta pequeña que podríamos probar *No es todavía el plan completo; se desarrollará en la Práctica 3.*

Cuándo volveremos a hablar de ello

→ No intentéis arreglar toda la relación hoy

Haber podido escuchar dos experiencias diferentes con respeto ya es un resultado relevante. La Práctica 2 ayudará a reconocer fortalezas; la Práctica 3 convertirá un pilar en un plan de dos semanas.

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 ofrece una puntuación clínica y no determina si una relación debe continuar o terminar.

Las respuestas representan la experiencia subjetiva de cada persona. Las diferencias no deben utilizarse para decidir quién tiene razón, sino para comprender cómo está siendo vivido el vínculo desde perspectivas distintas.

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

- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. y Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an Interpersonal Process: The Importance of Self-Disclosure and Perceived Partner Responsiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251. PMID: 9599440.
- Roddy, M. K. K. y colaboradores (2020). Meta-Analysis of Couple Therapy: Effects Across Outcomes, Designs, Timeframes, and Other Moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), 583-596. PMID: 32551734.
- 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 → escucha de la experiencia del otro → reconocimiento de fortalezas → trabajo en equipo.

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