

Nuestro plan de fortalecimiento

Convierte lo observado en una acción concreta, pequeña y revisable para fortalecer la relación en equipo.



OBJETIVO

Elegir un único pilar de la relación y transformarlo en un plan de acción para las próximas 2 semanas.



ANTES DE EMPEZAR

Conviene realizar esta práctica después de haber hecho las dos anteriores. Elegid un área realista sobre la que ambos estéis dispuestos a trabajar.



OBSERVAR
Y COMPRENDER



ACUERDO
Y PLAN



ACCIÓN
CONCRETA



FORTALECER
Y CRECER

CÓMO HACER LA PRÁCTICA

1



Elegid un solo pilar sobre el que queréis trabajar.

2



Describid la situación concreta que queréis mejorar.

3



Definid una acción observable y pequeña para las próximas 2 semanas.

4



Acordad qué hará cada persona y cuándo revisaréis el plan.

5



Al final, decidid si queréis mantener, adaptar o cambiar la acción.

CLAVES PARA QUE FUNCIONE



Un solo objetivo

Elegid un único aspecto de la relación.



Acción concreta

Pequeña, específica y observable.



Responsabilidad compartida

Cada uno asume su parte del compromiso.



Revisión final

Evalúad el impacto y decidid los próximos pasos.

PREGUNTAS GUÍA



¿Qué queremos fortalecer ahora?



¿Qué puede hacer cada uno?



¿Cómo sabremos si nos ha ayudado?



RESULTADO ESPERADO

Un pequeño compromiso compartido, claro y realista, para pasar de la reflexión a la práctica.



15-20 minutos



En pareja



Acción y revisión

Cómo utilizar esta práctica

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

◆ Objetivo general

Elegir un único pilar de la relación y convertirlo en una acción pequeña, concreta, compartida y revisable durante las próximas dos semanas.

El principio central

Una relación no cambia mediante promesas generales como “tenemos que comunicarnos mejor”. Esta práctica ayuda a pasar de la reflexión a una conducta que pueda realizarse, observarse y revisarse sin exigir una transformación inmediata de toda la relación.

◆ Un pilar, una acción, dos semanas

El plan será deliberadamente pequeño. No intenta resolver todos los problemas, sino comprobar si una conducta concreta ayuda a fortalecer un aspecto importante del vínculo.

Qué vas a conseguir

- Elegir un área realista sobre la que ambos estéis dispuestos a trabajar.
- Describir el problema mediante hechos, evitando acusaciones globales.
- Definir una acción concreta, observable y limitada en el tiempo.
- Repartir responsabilidades sin convertir a una persona en vigilante de la otra.
- Preparar un plan alternativo para los imprevistos.
- Revisar a los siete y catorce días qué ha ayudado y qué necesita adaptarse.

Tiempo y modalidad

- Preparación del plan: 15-20 minutos en pareja.
- Aplicación: dos semanas.
- Revisión intermedia: 5-10 minutos al séptimo día.
- Revisión final: 15-20 minutos al decimocuarto día.
- Material: este cuaderno, bolígrafo y acceso a Mi agenda si deseáis programar las revisiones.

! 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.

Antes de comenzar

Preparar una conversación segura, honesta y realista



Cuándo conviene hacer esta práctica

- Después de haber realizado, al menos, el mapa individual de los pilares.
- En un momento tranquilo, no en mitad de una discusión.
- Cuando ambos puedan dedicar entre quince y veinte minutos sin interrupciones.
- Cuando exista una disposición mínima para colaborar, aunque las puntuaciones anteriores sean diferentes.

Qué necesitáis traer a la conversación

- Una visión honesta de cómo vive cada persona la relación.
- Uno o dos pilares que merecen atención.
- Alguna fortaleza que ya exista y pueda servir de apoyo.
- La voluntad de probar, no de demostrar quién tenía razón.

No se trata de prometer

“A partir de ahora todo será diferente” es demasiado amplio. Necesitamos una conducta concreta y limitada.

Se trata de experimentar

“Durante dos semanas probaremos esto y veremos qué efecto tiene” permite aprender sin convertir el plan en una prueba de amor.

Reglas de conversación

- Hablad de hechos y experiencias propias.
- No atribuyáis intenciones: describid lo que ocurrió y cómo os afectó.
- Una persona no debe aceptar un plan por miedo a la reacción de la otra.
- El acuerdo puede modificarse si deja de resultar seguro, realista o útil.
- No utilizéis la práctica para controlar dispositivos, amistades, cuerpo, dinero o movimientos de la pareja.

◇ Honestidad antes que apariencia

Es preferible reconocer que todavía no podéis trabajar juntos sobre un pilar que firmar un acuerdo que ninguna persona desea realmente cumplir.

Paso 1 · Elegir un solo pilar

Decidir dónde concentrar la energía durante dos semanas

© Objetivo de esta página

Seleccionar un único aspecto importante, suficientemente concreto y sobre el que ambas personas puedan colaborar.

Los ocho pilares

- | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Seguridad | ☐ Respeto | ☐ Confianza | ☐ Comunicación |
| ☐ Autonomía | ☐ Reciprocidad | ☐ Intimidad | ☐ Reparación |

Preguntas para elegir

¿Qué pilar necesita atención y resulta importante para ambos?

¿Cuál parece suficientemente manejable para empezar ahora?

¿Qué fortaleza previa puede ayudarnos a trabajarlo?

¿Qué pilar no sería seguro abordar conjuntamente en este momento?

Nuestro pilar elegido

El pilar que trabajaremos durante dos semanas

Lo elegimos porque

◇ No tiene que ser el pilar con menor puntuación

A veces conviene comenzar por un área importante pero manejable, donde ambos puedan experimentar cooperación y construir confianza en el proceso.

Paso 2 · Describir la situación actual

Pasar de una queja global a una escena concreta

Evita las etiquetas

- “Nunca me escuchas”.
- “Eres egoísta”.
- “Nuestra relación no funciona”.
- “Siempre tengo que hacerlo todo”.

Describe lo que puede observarse

Una descripción útil indica cuándo ocurre, qué hace cada persona y qué efecto tiene. No necesita demostrar que alguien es culpable.

Ejemplo

En lugar de “nunca me escuchas”: “Cuando intento hablar de algo importante mientras ambos miramos el teléfono, termino sintiendo que la conversación no tiene espacio y dejo de explicarme”.

La situación concreta que queremos modificar

Cuándo o en qué contexto suele ocurrir

Qué hago yo cuando ocurre

Qué hace mi pareja cuando ocurre

Cómo nos afecta a cada uno

◇ Una escena, no toda la relación

Cuanto más específica sea la situación, más fácil será diseñar una acción realista y saber después si ha ayudado.

Paso 3 · Definir qué queremos fortalecer

Nombrar un resultado pequeño y comprensible

De la ausencia al objetivo

No basta con describir lo que queréis que desaparezca. También necesitáis expresar qué experiencia deseáis construir.

- | | |
|--|--|
| ☐ Sentir más escucha | ☐ Repartir mejor una tarea |
| ☐ Retomar conversaciones pendientes | ☐ Tener más tiempo compartido |
| ☐ Pedir pausas sin miedo | ☐ Cumplir un acuerdo concreto |
| ☐ Recuperar afecto sin obligación | ☐ Reparar después de un conflicto |

Nuestro resultado deseado

Al terminar las dos semanas nos gustaría haber experimentado

Cómo sabremos que se está produciendo

Lo reconoceremos porque podremos observar que

Qué no esperamos conseguir en dos semanas

No pretendemos resolver completamente

© Un resultado realista

El objetivo no es “no volver a discutir”. Puede ser “detener una discusión antes de insultarnos y retomarla dentro de las siguientes 24 horas”.

Paso 4 · Diseñar una acción observable

Convertir la intención en una conducta que pueda realizarse

Una acción útil es

- Pequeña: puede empezar esta misma semana.
- Concreta: indica qué ocurrirá.
- Observable: ambos pueden saber si se realizó.
- Compartida: no depende únicamente de que cambie la otra persona.
- Revisable: puede mantenerse, adaptarse o sustituirse.

Demasiado general

“Nos comunicaremos mejor”, “seremos más cariñosos” o “nos respetaremos más”.

Acción observable

“Los martes y domingos hablaremos quince minutos sin teléfonos y cada persona resumirá lo que ha comprendido antes de responder”.

Nuestra acción

Durante las próximas dos semanas haremos

Qué parte protege el pilar elegido

Esta acción puede ayudarnos porque

Comprobar que no es una obligación invasiva

- | | |
|--|--|
| ☐ Ambos la aceptamos libremente | ☐ Puede detenerse si alguien se siente incómodo |
| ☐ No invade privacidad ni autonomía | ☐ No exige contacto físico o sexual |
| ☐ No convierte a una persona en vigilante | ☐ Tiene una duración y una revisión claras |

Paso 5 · Repartir responsabilidades

Trabajar en equipo sin vigilar ni perseguir

◆ Principio

Un acuerdo compartido indica qué hará cada persona. No consiste en que una supervise y la otra sea evaluada.

Mi responsabilidad

Yo me comprometo a

La responsabilidad de mi pareja

Mi pareja se compromete a

Nuestra responsabilidad compartida

Ambos nos comprometemos a

Cómo recordaremos el acuerdo

☐ Entrada en Mi agenda

☐ Calendario compartido

☐ Nota visible acordada

☐ Recordatorio verbal respetuoso

☐ No necesitamos recordatorio

☐ Otra opción

La forma de recordarlo será

◇ Recordar no es controlar

Un recordatorio debe ser previamente acordado y poder recibirse sin humillación, insistencia o castigo. Cada persona sigue siendo responsable de su parte.

Paso 6 · Decidir cuándo, dónde y con qué frecuencia

Dar a la acción un lugar real dentro de la vida cotidiana



Cuándo

Día o situación en la que lo haremos

Hora o momento aproximado

Dónde

El lugar será

Frecuencia

☐ Una vez durante las dos semanas

☐ Una vez por semana

☐ Dos veces por semana

☐ Tres veces por semana

☐ Cada día

☐ Cuando aparezca una situación concreta

Nuestra frecuencia será

Duración de cada acción

Cada vez dedicaremos aproximadamente

→ El valor de concretar

Las investigaciones sobre planes “si-entonces” muestran que especificar cuándo y cómo se actuará puede ayudar a convertir una intención en conducta. En esta práctica se utiliza como apoyo, no como garantía de éxito.

Paso 7 · Preparar los imprevistos

Crear un plan alternativo antes de que aparezca la dificultad

Qué podría impedirnos cumplirlo

- | | |
|--|---|
| ☐ Cansancio | ☐ Trabajo o turnos |
| ☐ Crianza o cuidados | ☐ Enfermedad |
| ☐ Olvido | ☐ Falta de privacidad |
| ☐ Una discusión previa | ☐ Horarios incompatibles |
| ☐ La acción es demasiado grande | ☐ Otra dificultad |

La dificultad más probable será

Nuestro plan “si-entonces”

Fórmula

Si ocurre _____, entonces haremos _____.

Si surge la dificultad, entonces

Ejemplo

Si el miércoles no podemos realizar nuestra conversación, entonces la trasladaremos al jueves después de cenar y lo comunicaremos antes de las seis de la tarde.

Qué no interpretaremos automáticamente

- Un imprevisto no significa falta de amor.
- Una adaptación no significa que el acuerdo haya fracasado.
- Un incumplimiento puntual no describe toda la relación.
- La repetición sin responsabilidad sí necesita revisarse con honestidad.

Paso 8 · Límites para que el plan sea seguro

Lo que una práctica de fortalecimiento nunca debe exigir

Este plan no puede incluir

- Revisar teléfonos, mensajes o cuentas sin consentimiento.
- Aislar a la pareja de amistades o familia.
- Imponer contacto físico o sexual.
- Controlar horarios, ubicación, ropa, dinero o movimientos.
- Forzar confesiones o detalles íntimos.
- Utilizar el silencio, el enfado o la amenaza como castigo.
- Exigir disponibilidad emocional permanente.

Nuestro límite explícito

Para intentar mejorar este pilar no haremos

Cómo pediremos una pausa

La frase acordada para detener la práctica será

Qué haremos después de la pausa

Retomaremos o revisaremos el plan de esta manera

! La seguridad está por encima del ejercicio

Si una persona teme la reacción de la otra, la prioridad no es completar el plan. Es buscar protección y apoyo especializado.

Guardar el plan en Mi agenda

Tres momentos para iniciar, revisar y decidir



Entrada 1 · Inicio

Nombre de la acción

Fecha y hora de inicio

Duración aproximada

Entrada 2 · Revisión intermedia

Programa una revisión breve para el séptimo día. No debe convertirse en una conversación sobre todos los problemas de la relación.

Fecha y hora

Entrada 3 · Revisión final

Programa la revisión del decimocuarto día para decidir si mantenéis, adaptáis, cambiáis o detenéis la acción.

Fecha y hora

Nota que aparecerá en la agenda

Lo más importante que queremos recordar

◇ Sin rachas ni penalizaciones

La agenda sirve para acompañar y recordar. No debe generar culpa, puntuaciones o mensajes de fracaso si necesitáis adaptar el plan.

Revisión intermedia · Día 7

Comprobar cómo está funcionando sin juzgar toda la relación

© Duración recomendada

Cinco a diez minutos. Cada persona responde primero y después compartís lo esencial.

Mi experiencia hasta ahora

☐ La acción se realizó como estaba previsto

☐ Se realizó parcialmente

☐ Todavía no se realizó

Lo que nos ha ayudado

La dificultad que ha aparecido

Cómo me he sentido durante la práctica

Algo que necesito expresar

Decisión intermedia

☐ Mantener la acción tal como está

☐ Cambiar el momento

☐ Reducir la frecuencia

☐ Simplificar la conducta

☐ Añadir apoyo o recordatorio

☐ Detener temporalmente y hablarlo

El ajuste que acordamos para la segunda semana

◇ No ampliéis el objetivo

Si la acción empieza a funcionar, evitad añadir varias metas nuevas. Primero comprobad si puede mantenerse de forma sencilla.

Revisión final · Día 14

Observar el efecto y aprender de la experiencia

Cada persona responde individualmente

☐ Sí, se realizó

☐ Parcialmente

☐ No se realizó

Qué cambió durante estas dos semanas

Qué no cambió

Qué parte me ayudó

Qué parte no resultó adecuada

¿Sentí que trabajábamos en equipo? ¿Por qué?

Qué responsabilidad propia reconozco ahora

Después compartimos

Algo que he comprendido sobre cómo vive mi pareja este pilar

Una conducta que quiero reconocerle

★ El resultado no es solo cumplir

También habéis obtenido información si descubríis que la acción era demasiado grande, que el problema necesita otro enfoque o que una persona no estaba realmente dispuesta.

Decidir el siguiente paso

Mantener, adaptar, cambiar, detener o buscar apoyo



Opción 1 · Mantener

La acción ha resultado útil y realista. Podéis continuar otras dos semanas antes de convertirla en un hábito estable.

Lo que mantendremos

Opción 2 · Adaptar

La intención era adecuada, pero la frecuencia, el momento o la conducta necesitan ajustes.

Lo que modificaremos

Opción 3 · Cambiar de acción

El pilar sigue siendo importante, pero esta acción no ha ayudado. Diseñad otra más pequeña o diferente.

La nueva acción que valoraremos

Opción 4 · Detener

El plan no resulta seguro, libre o adecuado. Detenerlo es una decisión válida.

La razón por la que lo detenemos

Opción 5 · Buscar apoyo

La dificultad supera lo que podéis abordar mediante una rutina educativa o las conversaciones se bloquean repetidamente.

El tipo de apoyo que valoraremos

Ejemplos completos

Tres formas de convertir un pilar en una acción concreta



Ejemplo A · Comunicación

Situación: intentamos hablar de problemas al final del día y terminamos interrumpiéndonos. Acción: martes y domingo, quince minutos sin teléfonos; cada persona habla cinco minutos y la otra resume antes de responder. Revisión: séptimo y decimocuarto día.

Ejemplo B · Reciprocidad

Situación: una persona organiza casi todas las tareas domésticas. Acción: cada domingo, diez minutos para listar y repartir las tareas de la semana. Cada persona elige y registra sus responsabilidades. Plan alternativo: si el domingo no es posible, se hace el lunes antes de cenar.

Ejemplo C · Reparación

Situación: después de discutir dejamos el problema sin retomar. Acción: cuando se pida una pausa, acordaremos una hora concreta para continuar dentro de las siguientes 24 horas. Al retomar, cada persona nombrará una responsabilidad propia antes de formular una petición.

◆ Qué comparten los tres ejemplos

Un objetivo limitado, una conducta observable, responsabilidades claras, un momento previsto y una fecha de revisión.

Nuestro ejemplo resumido

Pilar

Situación

Acción

Revisión

Nuestro acuerdo y fuentes de apoyo

Univero Tú · Práctica educativa

★ Resultado esperado

Un compromiso compartido, pequeño y realista que permita pasar de la reflexión a la práctica y aprender juntos del resultado.

Resumen del plan

Pilar elegido

Acción concreta

Responsabilidad de cada persona

Plan alternativo

Fecha de revisión final

Aclaración editorial

Esta práctica tiene una finalidad educativa y de reflexión. No constituye un tratamiento psicológico, no mide científicamente la calidad de una relación y no garantiza que una conducta concreta produzca una mejora.

Los planes específicos pueden facilitar que una intención se convierta en acción, pero el resultado depende del contexto, la seguridad, la voluntad y la constancia de las personas. Cuando una dificultad produce sufrimiento importante o se repite sin posibilidad de diálogo, puede ser conveniente valorar apoyo profesional.

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 ayuda especializada.

Fuentes de apoyo

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503. DOI: 10.1037/0003-066X.54.7.493.
- Gollwitzer, P. M. y Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Achtziger, A., Gollwitzer, P. M. y Sheeran, P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 381-393. PMID: 18272806.
- Roddy, M. K. K. et al. (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 coercion, psychological abuse and controlling behaviours. Información institucional de referencia.

◆ Principio de Univero Tú

Observar con honestidad → elegir un pilar → definir una acción pequeña → compartir responsabilidades → revisar sin culpar → aprender y adaptar.

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