



Práctica 3 de 3

Lo que hemos acordado realmente

Esta práctica permite aclarar qué significa el compromiso para cada persona, qué cosas están realmente habladas y qué acuerdos necesitáis formular con más claridad.



Qué buscamos conseguir

- Diferenciar expectativas, suposiciones y acuerdos
- Hacer visibles las áreas importantes del compromiso
- Formular un acuerdo claro, pequeño y revisable

Tiempo y modalidad

25–35 minutos • Individual y después en pareja

Cómo hacer la práctica

	1	Qué significa compromiso para mí	Define qué esperas, qué puedes ofrecer y qué no puedes prometer.
	2	Áreas del compromiso	Revisa exclusividad, futuro, convivencia, dinero, sexualidad, autonomía y conflictos.
	3	Qué está acordado y qué no	Separa lo hablado, lo supuesto y lo que sigue sin resolverse.
	4	Comparar sin discutir	Escuchad vuestras diferencias sin buscar quién tiene razón.
	5	Crear un acuerdo concreto	Elegid una acción clara, pequeña y realista.
	6	Revisarlo	Fijad una fecha para revisar si el acuerdo ayuda y necesita ajustarse.



Idea clave

El compromiso no consiste en adivinar lo que la otra persona espera. Consiste en poder decidir, expresar y revisar aquello que ambas personas desean construir.

Orientación para las tres prácticas

Bloque 48 · Capítulo 2 · Enamoramiento, vínculo y compromiso

Por qué estas actividades forman un recorrido

En este capítulo diferenciamos tres niveles que suelen mezclarse: la intensidad de lo que sentimos e imaginamos durante el enamoramiento, lo que conocemos del vínculo a través de conductas repetidas y lo que ambas personas han decidido construir de manera explícita. Confundir estos niveles puede convertir deseos o suposiciones en compromisos que nunca fueron hablados.

El mapa de actividades

Paso	Práctica	Pregunta central
1 · Diferenciar	Lo que siento, lo que imagino y lo que sé	¿Qué es emoción, qué es expectativa y qué conozco realmente?
2 · Observar	Las pruebas reales de nuestro vínculo	¿Qué experiencias repetidas están construyendo confianza y seguridad?
3 · Acordar	Lo que hemos acordado realmente	¿Qué hemos elegido, qué solo suponemos y qué necesita claridad?

3 Dónde estás ahora

Esta es la práctica 3. Utiliza lo observado en las dos actividades anteriores para convertir expectativas invisibles en conversaciones claras y, cuando exista coincidencia libre, en acuerdos concretos y revisables.

Cómo aprovechar el recorrido

- Realiza primero tu reflexión individual. No leas las respuestas de tu pareja antes de terminar la tuya.
- Comparad experiencias para comprenderlas, no para decidir quién tiene razón.
- No es obligatorio alcanzar un acuerdo en todas las áreas durante una sola conversación.
- Una diferencia clara es información útil. No debe resolverse mediante presión, miedo o renuncia automática.

◆ Secuencia del capítulo

Diferenciar → observar → acordar. Sentir intensamente no sustituye conocer; conocer no sustituye decidir; y decidir juntos requiere libertad para aceptar, negociar o rechazar.

Cómo utilizar esta práctica

Práctica 3 de 3 · Lo que hemos acordado realmente

Qué buscamos conseguir

- Definir qué significa compromiso para cada persona sin imponer una única forma correcta de vivir una relación.
- Distinguir acuerdos explícitos, conversaciones pendientes, suposiciones y desacuerdos reales.
- Hacer visibles áreas importantes que a menudo se dan por supuestas: exclusividad, futuro, convivencia, dinero, intimidad, autonomía, cuidados y reparación.
- Elegir una sola cuestión y formular un acuerdo claro, pequeño, libre y revisable.
- Establecer una fecha para comprobar si el acuerdo ayuda o necesita modificarse.

Qué no busca esta actividad

- No mide cuánto os queréis ni ofrece una puntuación de compromiso.
- No obliga a prometer permanencia, convivencia, exclusividad, actividad sexual, matrimonio o hijos.
- No convierte las respuestas en un contrato legal ni sustituye asesoramiento profesional.
- No pretende resolver incompatibilidades profundas mediante una fórmula de punto medio.

Tiempo orientativo

Parte individual: 20-30 minutos. Conversación en pareja: 25-45 minutos. Creación de un acuerdo: 15-20 minutos. Revisión: 10-15 minutos en la fecha elegida.

Modalidad

Primero individual. Después en pareja únicamente si ambos podéis expresaros con libertad y seguridad.

★ Resultado esperado

Un mapa honesto de lo que está acordado, lo que sigue pendiente y lo que cada persona puede ofrecer. Al final crearéis un acuerdo concreto o reconoceréis que todavía hace falta información, tiempo o una decisión diferente.

Preparación, honestidad y seguridad

La claridad necesita libertad, no obediencia

Antes de empezar

Responded pensando en la relación real, no en la relación ideal ni en lo que teméis que ocurra si sois sinceros. Ser honesto no significa culpar, amenazar ni revelar por obligación todo el mundo interior. Significa poder expresar lo que deseáis, lo que no podéis prometer y aquello que todavía necesitáis pensar.

Compromisos para la conversación

- ☐ Hablaré desde mi experiencia: "yo deseo", "yo entiendo", "yo necesito".
- ☐ No presentaré una suposición como si ya fuera un acuerdo.
- ☐ Escucharé antes de responder o negociar.
- ☐ No utilizaré la ruptura, el silencio, el enfado o el afecto como castigo.
- ☐ Aceptar una conversación no obliga a aceptar la propuesta.
- ☐ Podremos detenernos y retomarlo en otro momento.

Cuándo no realizar la parte conjunta

- Si existe miedo a decir que no o a expresar una opinión diferente.
- Si hay amenazas, agresiones, coerción sexual, vigilancia, control económico o represalias.
- Si una persona está bajo los efectos de sustancias o no puede decidir libremente.
- Si la conversación se utilizará para obtener contraseñas, controlar amistades o forzar una práctica sexual.

! Prioridad de seguridad

Cuando existe violencia o control, el objetivo no es perfeccionar acuerdos de pareja. La prioridad es proteger a la persona afectada y buscar apoyo especializado. Completa únicamente la parte individual si hacerlo resulta seguro.

Mi intención al comenzar *¿Qué claridad espero obtener sin obligar a la otra persona a responder como yo deseo?*

Qué entendemos por compromiso

Dedicación elegida, restricciones y decisiones conscientes

Una palabra con significados diferentes

En la investigación sobre relaciones, el compromiso suele incluir la intención de mantener el vínculo en el tiempo. Algunos modelos distinguen la dedicación -el deseo personal de cuidar el “nosotros” y pensar en un futuro compartido- de las restricciones que dificultan marcharse, como una vivienda, presión social, inversiones económicas o miedo a las consecuencias.

Dedicación elegida	Restricciones para salir
“Quiero construir esta relación y estoy dispuesto a cuidar determinados acuerdos.” Incluye intención, prioridades compartidas y decisiones voluntarias.	“No sé si quiero continuar, pero separarnos sería muy difícil.” Pueden existir hijos, vivienda, economía, presión o miedo. No equivalen por sí solas a deseo de permanecer.

Por qué importa distinguirlo

Una persona puede permanecer porque desea la relación, porque existen muchas restricciones o por una combinación de ambas. Esta práctica no pretende evaluar esos componentes mediante una escala. Sirve para que las decisiones importantes no avancen únicamente por inercia o porque “ya estamos aquí”.

Decidir no garantiza acertar

Hablar y elegir conscientemente no elimina la incertidumbre ni asegura el futuro. Sí permite saber qué está aceptando cada persona, qué significado atribuye al paso y qué límites necesita. Una transición importante -por ejemplo, convivir o combinar finanzas- puede aumentar las dificultades prácticas de terminar; por eso conviene aclarar su significado antes de realizarla.

◆ Idea central Compromiso no significa prometer lo imposible. Significa poder decidir qué deseas cuidar, expresarlo con claridad y asumir conductas coherentes, manteniendo la libertad de revisar la relación si la realidad cambia.

Parte individual · Qué significa compromiso para mí

Definir antes de comparar



Instrucción

Completa las frases sin pensar todavía en lo que tu pareja responderá. No escribas lo que suena más romántico; describe aquello que realmente puedes sostener. Diferencia deseos, valores, conductas y promesas.

Para mí, comprometerme con una relación significa... Incluye conductas: cuidar acuerdos, hablar antes de decisiones importantes, reparar, reservar tiempo...

No significa... Ejemplo: renunciar a toda autonomía, tolerar cualquier conducta o prometer que nunca cambiaré.

Estoy dispuesto a ofrecer... Tiempo, honestidad relevante, apoyo, colaboración, afecto, revisión de acuerdos...

Necesito recibir... Respeto, fiabilidad, espacio, claridad, cuidado, intimidad, cooperación...

Un aspecto que todavía no puedo prometer es... No prometas convivencia, matrimonio, hijos o permanencia si aún no lo has decidido.

Un límite que necesito conservar es... Privacidad, amistades, descanso, decisiones personales, cuerpo, dinero propio...

Ejemplo Ejemplo de precisión

Impreciso: "Siempre estaré para ti". Más claro: "Cuando atraveses una dificultad, te escucharé y hablaremos de qué apoyo puedo ofrecer sin prometer que podré resolverlo todo".

Lo que ofrezco, lo que necesito y lo que no puedo aceptar

El compromiso no es una lista de exigencias para la otra persona



Tres columnas diferentes

Puedo ofrecer	Necesito para estar bien	No puedo aceptar
Ejemplo: hablar antes de tomar decisiones que afectan a ambos.	Ejemplo: poder expresar desacuerdo sin represalias.	Ejemplo: insultos, coerción o vigilancia.

Revisa cada respuesta

- ¿Es una conducta que realmente depende de mí?
- ¿Estoy formulando una necesidad o intentando controlar cómo debe sentirse la otra persona?
- ¿Mi límite protege mi bienestar o funciona como amenaza para conseguir obediencia?
- ¿Estoy dispuesto a escuchar que mi pareja tenga necesidades y límites diferentes?

Atención Diferencia importante

Petición: "Me gustaría que avisáramos cuando cambie un plan compartido". Exigencia controladora: "Debes informarme de cada movimiento para que yo no me sienta inseguro". La inseguridad merece conversación; no concede derecho a vigilar.

Lo que más necesito aclarar antes de compartir *¿Qué respuesta temes escuchar y cómo puedes prepararte para oírla sin presionar?*

Método · Qué está acordado y qué no

Cinco categorías para evitar contratos invisibles



Utiliza estas categorías

Categoría	Qué significa	Ejemplo
Acordado	Ambas personas lo hablaron, comprendieron de forma similar y lo aceptaron libremente.	"Acordamos exclusividad y definimos qué conductas afectan a ese acuerdo."
Hablado, no resuelto	Existe conversación, pero todavía no hay decisión compartida.	"Hemos hablado de convivencia; una persona la desea pronto y la otra no lo sabe."
Supuesto	Una persona lo da por hecho sin confirmación suficiente.	"Pensé que pasar las vacaciones juntos era obvio."
Desconocido	No sabemos qué piensa o desea la otra persona.	"Nunca hemos hablado de cómo gestionaríamos una deuda."
Desacuerdo	Ambas posiciones son claras y actualmente no coinciden.	"Una persona desea hijos y la otra ha decidido no tenerlos."

La prueba de claridad

- ¿Podríamos explicar el acuerdo con palabras parecidas?
- ¿Sabemos qué conducta incluye y cuál no?
- ¿Ambas personas pudieron rechazarlo o proponer cambios?
- ¿Existe una fecha o condición para revisarlo?
- ¿Sabemos qué haremos si deja de funcionar?

◆ No confundas conversación con acuerdo

Decir "algún día podríamos vivir juntos" no equivale a acordar convivencia. Aceptar escuchar una propuesta tampoco equivale a aceptarla. El silencio, la costumbre o el miedo no son consentimiento.

Área 1 · Modelo de relación y exclusividad

Qué significa ser pareja para cada persona

Preguntas individuales

- ¿Qué nombre y significado atribuyo actualmente a la relación?
- ¿Existe un acuerdo de exclusividad? ¿Qué incluye para mí: contacto sexual, romántico, emocional, digital o una combinación?
- ¿Qué interacciones con terceras personas necesitan hablarse por su posible impacto?
- ¿Qué entiendo por coqueteo, secreto, privacidad e infidelidad?
- ¿Qué haría si mi deseo respecto al modelo relacional cambiara?

Ejemplos de ambigüedad

Frase ambigua	Pregunta que aporta claridad
"Somos exclusivos".	¿Qué conductas considera cada persona dentro o fuera del acuerdo?
"No tengo problema con tus amistades".	¿Qué límites se aplican a exparejas, mensajes íntimos o encuentros ocultos?
"Siempre seremos sinceros".	¿Qué información es relevante para el acuerdo y qué privacidad conserva cada persona?

Mi situación actual *Marca mentalmente: acordado, hablado sin resolver, supuesto, desconocido o desacuerdo. Explica por qué.*

La conversación concreta que necesitamos *Evita pedir acceso total a dispositivos como sustituto de confianza.*

! Consentimiento continuo

Ningún acuerdo relacional o sexual elimina el derecho de una persona a cambiar de opinión, rechazar una práctica o pedir una nueva conversación. El consentimiento no se presume por ser pareja.

Área 2 · Futuro, convivencia, hijos y lugar de vida

Diferenciar deseo, posibilidad, calendario y decisión

Explora cada tema por separado

Tema	Lo que deseo	Lo que puedo ofrecer ahora	Estado actual
Duración y proyecto de futuro			
Convivencia			
Matrimonio o forma jurídica			
Tener hijos o no tenerlos			
Crianza y responsabilidades			
Ciudad, país o distancia			
Carrera, estudios y cambios laborales			

Evita falsos puntos medios

Algunas cuestiones permiten adaptar fechas o formas. Otras pueden ser incompatibilidades centrales. No existe un punto medio real entre querer tener hijos y haber decidido no tenerlos. La finalidad no es convencer, sino reconocer si puede existir un proyecto compartido.

Ejemplo Ejemplo

Supuesto: “Como llevamos tres años, acabaremos viviendo juntos”. Conversación clara: “Yo deseo convivir durante el próximo año. ¿Tú lo deseas? ¿Qué condiciones económicas, personales y temporales necesitarías para decidirlo?”.

Lo que todavía necesito conocer ¿Qué pregunta importante has evitado por miedo a que la respuesta cambie la relación?

Área 3 · Dinero, responsabilidades y cuidados

Lo cotidiano también expresa compromiso

Aspectos que conviene aclarar

- ☐ Ingresos, gastos compartidos y contribución proporcional.
- ☐ Deudas, ahorro, compras importantes y riesgos económicos.
- ☐ Propiedad individual y bienes compartidos.
- ☐ Tareas domésticas y carga de organización invisible.
- ☐ Cuidados de hijos, familiares, mascotas o personas dependientes.
- ☐ Apoyo durante desempleo, enfermedad o reducción de ingresos.
- ☐ Límites sobre prestar dinero o asumir obligaciones ajenas.
- ☐ Qué decisiones requieren consulta previa.

Ejemplos de mayor precisión

Demasiado general	Más concreto
"Compartiremos todo".	"Mantendremos cuentas personales y una cuenta común para estos gastos, revisada cada mes."
"Nos ayudaremos si algo va mal".	"Si uno pierde el empleo, revisaremos durante tres meses qué gastos puede asumir cada persona."
"Las tareas serán mitad y mitad".	"Distribuiremos tareas y también planificación, compras y seguimiento; lo revisaremos los domingos."

Un aspecto económico o doméstico que damos por supuesto *Describe qué crees que espera cada persona.*

La pregunta que necesitamos hacer *No firmes obligaciones o combines recursos importantes sin información suficiente.*

Área 4 · Intimidad, sexualidad, privacidad y vida digital

Los acuerdos no conceden derechos sobre el cuerpo ni eliminan el mundo personal



Intimidad y sexualidad

- ¿Qué lugar ocupa la sexualidad para cada persona y qué diferencias existen?
- ¿Podemos hablar de deseo, límites, salud sexual, anticoncepción y prevención de infecciones?
- ¿Qué prácticas no deseamos y qué necesitamos para sentir seguridad?
- ¿Cómo responderemos cuando una persona no quiera contacto?

Privacidad y vida digital

- ¿Qué consideramos privado y qué información afecta legítimamente a un acuerdo compartido?
- ¿Esperamos acceso a teléfonos, contraseñas o ubicación? ¿Existe libertad real para negarse?
- ¿Qué publicamos sobre la relación y qué requiere consentimiento de la otra persona?
- ¿Cómo gestionamos conversaciones íntimas, fotografías o datos personales si la relación termina?

Acuerdo respetuoso

“Podemos preguntar y expresar inseguridad; no revisaremos dispositivos ni exigiremos contraseñas. Si aparece una conducta que afecta a nuestro acuerdo, la hablaremos directamente.”

Acuerdo inaceptable

“Para demostrar amor debes aceptar sexo, enseñar tus mensajes o compartir siempre tu ubicación.” Ninguna necesidad emocional justifica coerción o vigilancia.

Lo que necesito expresar con claridad Incluye límites, salud, privacidad o una diferencia de deseo que no debe resolverse por obligación.

Área 5 · Autonomía, amistades, familias y tiempo personal

Construir un “nosotros” sin borrar a las dos personas



Preguntas guía

- ¿Qué tiempo individual necesita cada persona para descansar, crear, entrenar o mantener intereses?
- ¿Cómo se cuidan las amistades y vínculos familiares sin que la pareja controle o quede permanentemente desplazada?
- ¿Qué decisiones personales pueden tomarse con autonomía y cuáles afectan suficientemente al proyecto común como para hablarlas?
- ¿Qué información de la pareja puede compartirse con familiares o amistades y cuál es confidencial?
- ¿Cómo se gestionan celebraciones, vacaciones y tradiciones familiares?

Diferencias que conviene nombrar

Situación	Posible diferencia
Una persona necesita varias horas semanales a solas.	La otra interpreta ese espacio como falta de amor.
Existe contacto frecuente con la familia de origen.	La pareja siente que nunca puede decidir sin su influencia.
Una persona conserva amistades anteriores.	La otra pide aislamiento para reducir sus celos.

◆ Autonomía no significa indiferencia

La autonomía permite conservar identidad y capacidad de decisión. También implica informar y coordinar cuando una elección afecta de forma real a la vida compartida.

Un espacio personal que necesito proteger *Explica cómo puede cuidarse sin desatender responsabilidades compartidas.*

Área 6 · Conflictos, reparación, crisis y condiciones de revisión

Qué esperamos hacer cuando la relación no funciona como deseamos

Acuerdos sobre el conflicto

- ¿Qué conductas quedan fuera de toda discusión: insultos, amenazas, romper objetos, perseguir, bloquear la salida?
- ¿Cómo pediremos una pausa y cuándo retomaremos la conversación?
- ¿Qué significa disculparse y qué cambio observable esperamos después?
- ¿Cuándo buscaríamos terapia individual, de pareja, médica o asesoramiento jurídico?

Acuerdos sobre crisis y cuidados

- ¿Qué apoyo podemos ofrecer durante enfermedad, duelo, desempleo o una crisis familiar?
- ¿Qué apoyo no podemos asumir solos?
- ¿Cómo se toman decisiones médicas o económicas importantes?
- ¿Qué red externa de apoyo necesitamos conservar?

Condiciones para revisar la relación

Comprometerse no impide reconocer circunstancias que requieren reconsiderar el vínculo. Pueden incluir violencia, coerción, engaño continuado, incompatibilidad central, consumo sin tratamiento que pone a alguien en riesgo o incumplimientos repetidos sin voluntad de reparar.

Una condición que necesitaría una conversación inmediata *No la formule como amenaza; descríbela como límite o necesidad de seguridad.*

Una forma de reparación que considero necesaria *¿Qué conducta debe detenerse, qué responsabilidad asumirse y qué cambio observarse?*

Mi mapa personal de acuerdos · Parte 1

Clasifica antes de hablar con tu pareja



Para cada área, marca una categoría: A = acordado; P = pendiente; S = supuesto; D = desconocido; X = desacuerdo. Después escribe una frase que explique tu respuesta.

Área	Estado	Qué creo que está acordado o pendiente	Pregunta necesaria
1. Significado actual de la relación			
2. Exclusividad o modelo relacional			
3. Contactos con terceras personas			
4. Futuro y duración del proyecto			
5. Convivencia y lugar de vida			
6. Hijos o crianza			

Comprueba tus suposiciones

- ¿Qué escribiste basándote en una conversación real?
- ¿Qué dedujiste por el tiempo que lleváis o por lo que hacen otras parejas?
- ¿Qué respuesta te daría miedo escuchar?
- ¿Qué diferencia podría cambiar decisiones importantes?

Mi prioridad para la conversación *Elige una sola cuestión que sea importante, abordable y suficientemente segura.*

Mi mapa personal de acuerdos · Parte 2

Completar la fotografía del compromiso

Área	Estado	Qué creo que está acordado o pendiente	Pregunta necesaria
7. Dinero y bienes			
8. Tareas, responsabilidades y cuidados			
9. Intimidad, sexualidad y salud sexual			
10. Autonomía, amistades y familias			
11. Conflicto y reparación			
12. Crisis y condiciones de revisión			

Mi síntesis individual

Tres acuerdos que considero claros *Escribe únicamente aquello que podrías explicar de forma concreta.*

Dos suposiciones que necesito comprobar *No las presentes como promesas incumplidas si nunca se hablaron.*

Una diferencia que podría ser importante *Describe por qué afecta al proyecto de vida o a un límite central.*

◆ Antes de compartir

Tu mapa representa tu comprensión. La otra persona puede recordar o interpretar las conversaciones de manera diferente. El objetivo es contrastar, no ganar.

Compartir sin corregirse

Escuchar primero, aclarar después y negociar solo cuando exista disposición

Preparación

- Elegid un momento sin prisa y acordad una duración máxima inicial de 30 minutos.
- Comenzad por una cuestión importante, no por las doce áreas a la vez.
- Cada persona conserva el derecho a pedir tiempo antes de decidir.

Primera ronda · Explicar

La primera persona dispone de cinco minutos para completar:

- “Yo entendía que habíamos acordado...”
- “Ahora veo que quizá estaba suponiendo...”
- “Para mí esta cuestión es importante porque...”
- “Lo que deseo preguntarte es...”

Segunda ronda · Reflejar

La persona que escucha no negocia todavía. Resume: “Lo que he comprendido es...”, “Lo que parece más importante para ti es...”, “¿Hay algo que no haya entendido bien?”. Después intercambiad los papeles.

Tercera ronda · Clasificar juntos

Coincidimos	Necesitamos más información	Existe una diferencia real

◆ No resolver también puede ser un resultado

Podéis terminar la conversación diciendo: “Todavía no estamos preparados para acordarlo; necesitamos pensarlo y volver el día...”. Aplazar con fecha y honestidad es diferente de mantener una ambigüedad indefinida.

Crear un acuerdo concreto

De una intención general a una conducta comprensible



Las siete partes del acuerdo

Parte	Pregunta
1. Tema	¿Qué cuestión concreta estamos regulando o cuidando?
2. Significado	¿Qué entiende cada persona por las palabras utilizadas?
3. Conducta	¿Qué hará o dejará de hacer cada persona?
4. Límites	¿Qué no incluye el acuerdo y qué derechos conserva cada persona?
5. Excepciones	¿Qué situaciones requieren adaptación o una nueva conversación?
6. Comunicación	¿Cómo avisaremos si surge una dificultad o cambia una necesidad?
7. Revisión	¿Cuándo comprobaremos si funciona y qué opciones tendremos?

Plantilla

Queremos cuidar... *Tema y razón compartida.*

Durante el próximo periodo, cada persona hará... *Conductas pequeñas, realistas y observables.*

Este acuerdo no significa... *Privacidad, autonomía, derecho a decir no o límites que permanecen.*

Si aparece una dificultad... *Cómo se hablará sin amenazas ni castigos.*

Lo revisaremos el... *Incluye una fecha concreta.*

Ejemplos y revisión

Comprobar que ambos entendéis lo mismo

Ejemplo 1 · Tiempo compartido

✓ Acuerdo claro

Durante cuatro semanas reservaremos los jueves de 20:00 a 21:00 para estar juntos sin trabajo ni teléfonos. Si no es posible, lo moveremos dentro de las siguientes 48 horas. La actividad no tiene que terminar en sexo. Lo revisaremos el 30 de septiembre.

Ejemplo 2 · Contacto con una expareja

✓ Acuerdo claro

El contacto necesario por asuntos compartidos puede mantenerse. Si la conversación pasa a ser íntima o afecta a nuestro acuerdo, lo hablaremos. No exigiremos contraseñas ni vigilancia. Cualquiera puede pedir revisar el acuerdo.

Ejemplo 3 · Convivencia todavía no decidida

... Conclusión válida sin acuerdo

Una persona desea convivir durante el próximo año y la otra no está preparada. No se promete una fecha para evitar la ruptura. Cada una pensará qué necesita y retomarán la conversación en seis semanas.

Revisión en Mi agenda

- Fecha de inicio: _____
- Revisión intermedia opcional: _____
- Revisión final: _____
- ¿Se comprendió igual? ¿Se cumplió? ¿Ayudó? ¿Generó presión? ¿Necesita mantenerse, adaptarse o terminar?
- ☐ Mantener el acuerdo
- ☐ Adaptarlo
- ☐ Sustituirlo
- ☐ Dejarlo sin efecto
- ☐ Buscar apoyo profesional

★ Criterio final

Un acuerdo saludable no se valora solo porque se haya cumplido. También debe conservar la libertad, la dignidad y la seguridad de ambas personas.

Aclaración y fuentes de apoyo

Univero Tú · Práctica educativa

Aclaración editorial

Esta práctica tiene una finalidad educativa y de reflexión. Las áreas, categorías, matrices y plantillas son una estructura pedagógica creada por Univero Tú. No constituyen un instrumento psicológico validado, una evaluación de compatibilidad ni un contrato legal.

El compromiso es un proceso complejo. La investigación diferencia, entre otros aspectos, la dedicación personal y las restricciones que dificultan terminar una relación. Permanecer no demuestra por sí solo que exista una decisión libre o una relación saludable. Las inversiones, la satisfacción, las alternativas percibidas y otras variables se asocian con el compromiso, pero no deciden qué debe hacer una pareja concreta.

Un acuerdo solo es válido dentro de esta práctica cuando ambas personas pueden comprenderlo, aceptarlo o rechazarlo libremente y revisarlo. Ningún acuerdo elimina el consentimiento corporal, la privacidad razonable o el derecho a protegerse. Si existen violencia, coerción, control, vigilancia o miedo, no realices la parte conjunta y busca apoyo especializado.

Fuentes de apoyo

- Stanley, S. M. y Markman, H. J. (1992). Assessing Commitment in Personal Relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54(3), 595-608. DOI: 10.2307/353245.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K. y Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, Formation, and the Securing of Romantic Attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 243-257. PMID: 21339829.
- Le, B. y Agnew, C. R. (2003). Commitment and Its Theorized Determinants: A Meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57. DOI: 10.1111/1475-6811.00035.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. y Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring Commitment Level, Satisfaction Level, Quality of Alternatives, and Investment Size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-391. DOI: 10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M. y Markman, H. J. (2010). Should I Stay or Should I Go? Predicting Dating Relationship Stability From Four Aspects of Commitment. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 543-550. PMID: 20954764. DOI: 10.1037/a0021008.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K. y Markman, H. J. (2006). Sliding Versus Deciding: Inertia and the Premarital Cohabitation Effect. *Family Relations*, 55(4), 499-509. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2006.00418.x.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S. y Mutso, A. A. (2010). Predicting Nonmarital Romantic Relationship Dissolution: A Meta-analytic Synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377-390. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x.
- World Health Organization. Violence against women. Información sobre violencia de pareja, coerción sexual, abuso psicológico y conductas de control.

◆ Principio de Univero Tú

Aclarar lo supuesto → escuchar diferencias sin imponer → decidir únicamente aquello que ambas personas pueden elegir → convertirlo en conductas comprensibles → revisarlo cuando la realidad cambie.

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