

La conversación de acercamiento

Integra expresión y escucha en una conversación guiada, breve y segura, para generar comprensión y reducir la distancia.



EXPRESAR



COMPRENDER



ACERCARNOS



1
Elegid un solo tema



2
Primera persona expresa



3
Segunda persona resume y valida



4
Intercambiad los papeles



5
Cerrad con un pequeño siguiente paso



¿Qué comprendemos mejor ahora?



¿Qué pequeño paso podemos probar?



20–30 minutos



En pareja



Objetivo:
conversar para acercarnos

Orientación para las tres prácticas

Comunicación emocional: hablar para acercarnos

La comunicación emocional no consiste únicamente en hablar más. Consiste en poder mostrar lo que estamos viviendo de una forma que la otra persona pueda comprender y en escuchar su experiencia sin convertirla inmediatamente en una batalla por tener razón.

EXPRESAR	COMPRENDER	ACERCARNOS
El recorrido del capítulo Práctica 1 - Expresar: ordenar lo que quiero comunicar y transformar el reproche en una explicación clara. Práctica 2 - Comprender: recibir la experiencia de la pareja antes de responder o defender mi versión. Práctica 3 - Acercarnos: integrar expresión y escucha dentro de una conversación breve, guiada y revisable.	Dónde estamos ahora Esta tercera práctica une las dos habilidades anteriores. Cada persona tendrá un turno para expresarse y otro para escuchar, resumir y validar. No buscamos resolver toda la relación. Buscamos terminar con una comprensión más precisa y, cuando sea posible, con un siguiente paso pequeño.	
Idea central El éxito de una conversación emocional no siempre consiste en estar de acuerdo. A veces consiste en salir con más comprensión y menos distancia que al comenzar.		

Las tres prácticas pueden hacerse por separado, pero cobran más sentido como recorrido: primero preparo mi mensaje, después entreno la escucha y finalmente mantenemos una conversación de acercamiento.

Cómo utilizar esta práctica

Una conversación estructurada para un solo tema

Objetivo principal

Integrar expresión, escucha, resumen y validación en una conversación segura y limitada en el tiempo.

Tiempo y modalidad

20-30 minutos · En pareja. Si ambos necesitan un turno completo y el tema es complejo, puede dividirse en dos sesiones.

- Elegir un solo tema suficientemente concreto y manejable.
- Expresar una experiencia sin encadenar todos los problemas históricos.
- Escuchar para comprender antes de explicar la propia versión.
- Intercambiar los papeles con las mismas reglas y el mismo tiempo.
- Cerrar con claridad: comprensión, acción pequeña, nueva cita o búsqueda de apoyo.

Esta práctica no pretende

Obligarlos a coincidir, decidir quién recuerda mejor el pasado, obtener una disculpa inmediata ni resolver un conflicto grave en una sola sesión. Su finalidad es crear un marco donde cada experiencia pueda ser explicada y recibida con menos interrupción y defensa.

Resultado esperado

Al terminar, cada persona debería poder decir qué ha comprendido mejor, qué sigue siendo diferente y cuál será el siguiente paso: probar una conducta, volver a hablar, dejar reposar el tema o pedir apoyo profesional.

Preparación y condiciones de seguridad

Antes de sentaros a hablar

La estructura ayuda, pero no convierte cualquier momento o cualquier relación en un contexto seguro. Preparar la conversación reduce obstáculos previsibles y permite detectar cuándo no conviene realizarla conjuntamente.

Conviene practicar cuando

Ambos aceptan participar; hay tiempo suficiente; el tema tiene una intensidad baja o moderada; podéis pedir una pausa; no existe miedo a represalias; y hay disposición a respetar los turnos.

No conviene hacerla conjuntamente cuando

Existe violencia, coerción, intimidación, amenazas, vigilancia, control, miedo a decir que no o temor por lo que ocurrirá después. En esas situaciones la prioridad es la seguridad y el apoyo individual especializado.

Antes de comenzar, confirmad estas condiciones:

- ☐ Los dos participamos voluntariamente y podemos retirarnos sin castigo.
- ☐ Hablaremos de un solo tema y evitaremos insultos, amenazas o humillaciones.
- ☐ Podemos pedir una pausa y acordar cuándo retomar.
- ☐ No utilizaremos después lo compartido para ridiculizar o herir.
- ☐ No grabaremos la conversación sin consentimiento.
- ☐ Si alguno se siente en peligro, la práctica termina inmediatamente.

Señal de pausa recomendada

“Necesito parar para poder seguir hablando con respeto. Propongo que retomemos el tema el día ___ a las ___”. Una pausa útil protege la conversación y, cuando es posible, incluye una fecha de regreso.

El recorrido completo de la sesión

Una guía temporal para no perder el foco

1	Preparación breve	Elegid el tema, confirmad las reglas y decidid quién hablará primero. 2-3 minutos.
2	Primer turno de expresión	La primera persona explica hecho, interpretación, emoción, importancia y necesidad. 4-5 minutos.
3	Resumen y validación	La segunda persona resume, comprueba y reconoce la experiencia antes de responder. 4-5 minutos.
4	Intercambio de papeles	Repetid la misma secuencia con los papeles invertidos. 8-10 minutos.
5	Cierre compartido	Nombrad qué comprendéis mejor y decidid el siguiente paso. 3-5 minutos.

Qué significa “un solo tema”

Una escena, un patrón delimitado o una necesidad concreta: “los cambios de plan sin aviso”, “cómo hablamos al llegar cansados” o “qué significa pedir espacio”.

Qué no significa

“Todo lo que haces mal”, “nuestra relación entera”, una lista de agravios desde el inicio o varios conflictos conectados solo porque aparecieron en la misma discusión.

Distribución orientativa del tiempo

Fase	Tiempo	Finalidad
Preparar	2-3 min	Tema, reglas y señal de pausa.
Turno A	8-10 min	Expresión + resumen y validación.
Turno B	8-10 min	Expresión + resumen y validación.
Cerrar	3-5 min	Comprensión y siguiente paso.

Paso 1 · Elegir un tema manejable

La conversación necesita un foco claro

Elegid un asunto importante, pero no el más explosivo de la relación. Al principio conviene entrenar la estructura con temas que permitan mantener la atención y la seguridad.

Ejemplos adecuados

Un cambio de plan sin aviso; sentir que los teléfonos interrumpen una conversación; cómo pedir tiempo a solas; repartir una tarea concreta; retomar una conversación pendiente.

Temas para otro contexto

Violencia, coerción, una infidelidad recién descubierta, amenaza de ruptura inmediata, una crisis de salud mental o un asunto que activa un miedo intenso e incontrolable.

Tema que queremos tratar	
Escena o situación concreta	
Por qué importa ahora	
Qué queremos evitar durante la conversación	
Intensidad actual de 0 a 10	

Criterio práctico

Si alguno puntúa la intensidad por encima de 7/10, no puede pensar con claridad o siente miedo, conviene posponer, reducir el tema o buscar un contexto profesional. La escala es orientativa, no diagnóstica.

El acuerdo antes de hablar

Reglas simples para proteger el proceso

Estas reglas no garantizan una conversación perfecta. Funcionan como un marco compartido al que podéis volver cuando aparezcan interrupciones, defensas o cambios de tema.

- ☐ Cada persona dispondrá del mismo tiempo.
- ☐ Hablaremos en primera persona y describiremos situaciones concretas.
- ☐ No utilizaremos “siempre” o “nunca” salvo que sean literalmente ciertos.
- ☐ Quien escucha no interrumpirá ni preparará una refutación mientras la otra persona habla.
- ☐ Comprender no significa dar la razón ni renunciar a la propia versión.
- ☐ No será obligatorio llegar a un acuerdo hoy.
- ☐ Si pedimos una pausa, fijaremos una propuesta realista para retomar.
- ☐ Lo compartido no se utilizará después como arma.

Nuestra frase de pausa	
Quién hablará primero	
Hora prevista de finalización	
Cuándo retomaremos si no terminamos	

Recordatorio

El objetivo no es ganar la conversación. Es conseguir que cada persona pueda explicar su experiencia y comprobar que la otra ha comprendido lo esencial.

Turno 1 · La primera persona expresa

Hablar desde la experiencia, no desde un veredicto

La primera persona dispone de 4-5 minutos. Puede apoyarse en las notas de la Práctica 1. Conviene leer una frase preparada antes que improvisar una cadena de reproches.

1	Cuando ocurrió...	Describe una escena que una cámara podría haber registrado.
2	Yo interpreté...	Nombra la lectura o el significado que apareció en tu mente.
3	Me sentí...	Utiliza emociones: tristeza, miedo, frustración, soledad, confusión, vergüenza.
4	Para mí era importante...	Explica el valor o la necesidad: respeto, previsibilidad, cercanía, autonomía, apoyo.
5	Me gustaría que comprendieras...	Aclara qué necesitas que la otra persona entienda antes de buscar soluciones.

Ejemplo

“Cuando cambió el plan y me enteré después, interpreté que mi tiempo no era importante. Me sentí frustrado y desplazado porque necesitaba consideración y claridad. Me gustaría que comprendieras que el aviso era importante para mí, no que tuvieras prohibido cambiar el plan”.

Mientras hablas

- Mantén un ritmo pausado.
- Evita añadir otros conflictos para reforzar tu argumento.
- No exijas una respuesta inmediata.
- Si notas que estás atacando, vuelve a “yo sentí / yo necesité”.

Ficha de trabajo · Mi turno de expresión

Completa antes de hablar

La situación concreta fue	
Los hechos observables	
La interpretación que apareció	
Las emociones que sentí	
Lo que era importante para mí	
Lo que deseo que comprendas	

Comprobación antes de empezar

¿Estoy describiendo mi experiencia o declarando quién es la otra persona? Cambia “eres egoísta” por una situación, una emoción y aquello que necesitabas.

Turno 1 · La segunda persona resume y valida

Comprender antes de explicar la propia versión

Quien escucha no responde todavía al contenido. Su primera tarea es demostrar que ha construido una representación suficientemente fiel de lo que la otra persona quiso comunicar.

1	Resumir	"Lo que he entendido es que cuando ocurrió..., interpretaste..., te sentiste... y necesitabas..."
2	Comprobar	"¿Lo he entendido bien? ¿Hay algo importante que me haya dejado?"
3	Corregir el resumen	La persona que habló aclara sin iniciar un nuevo discurso.
4	Validar	"Entiendo que lo vivieras así" o "comprendo por qué fue importante para ti".
5	Preguntar	"¿Necesitas que siga escuchando, que explique mi versión o que pensemos un paso?"

Validar sí es

Reconocer la emoción y el significado dentro de la experiencia explicada, incluso si tu intención o recuerdo son diferentes.

Validar no es

Aceptar insultos, confirmar una interpretación como hecho, asumir una culpa que no corresponde o prometer algo que no puedes ofrecer.

Frase útil

"Mi intención era distinta, pero ahora comprendo mejor el impacto que tuvo en ti".

Ficha de trabajo · Lo que he comprendido

Notas de quien escucha

El hecho o situación principal	
La interpretación de mi pareja	
Las emociones que expresó	
Lo que era importante para ella o él	
Mi resumen en una frase	
Lo que necesito comprobar	

Frases de apoyo

Para resumir	Para validar
“Lo que he entendido es...” “La parte más importante para ti parece ser...”	“Entiendo por qué pudo dolerte”. “No había visto que lo vivieras de esa manera”.

La respuesta breve después de comprender

Explicar sin borrar la experiencia anterior

Después de resumir, comprobar y validar, quien escuchó puede explicar brevemente su experiencia. Esta respuesta no debe convertir el turno en un juicio sobre si la otra persona tenía derecho a sentirse como se sintió.

Una respuesta que mantiene el acercamiento

“Entiendo que el cambio sin aviso te hiciera sentir poco tenido en cuenta. Mi experiencia fue que surgió una urgencia y actué deprisa. No pensé en el efecto que tendría. Puedo comprender el impacto sin decir que quise dañarte”.

Una respuesta que vuelve a la defensa

“Eso es absurdo. Cambié el plan porque no tenía alternativa y tú conviertes todo en un problema. Además, la semana pasada hiciste algo peor”.

Orden recomendado para responder

- Reconocer primero qué has comprendido.
- Explicar tu contexto sin utilizarlo para cancelar el impacto.
- Asumir la parte que te corresponde, si la hay.
- Nombrar una diferencia que todavía permanece.
- Evitar negociar diez soluciones antes de escuchar el segundo turno.

Lo que reconozco de su experiencia	
Mi contexto o experiencia	
La parte que puedo asumir	
La diferencia que aún existe	

Intercambiar los papeles

La segunda persona también necesita ser escuchada

Antes de cambiar los turnos, haced una pausa de 30-60 segundos. Respirad, bebed agua y recordad que el segundo turno no es una réplica punto por punto al primero. La segunda persona explica su experiencia del mismo tema.

1	Reiniciar	Confirmad que ambos podéis continuar y repetid la señal de pausa.
2	Segunda persona expresa	Hecho, interpretación, emoción, importancia y necesidad.
3	Primera persona escucha	Sin interrumpir, corregir ni preparar una defensa.
4	Resumen y comprobación	"Lo que he entendido es..." / "¿Es correcto?"
5	Validación	Reconocer cómo fue vivida la situación, aunque la versión difiera.

Equidad no significa simetría perfecta

Las dos experiencias pueden ser diferentes en intensidad y contenido. Dar el mismo tiempo y las mismas reglas no obliga a concluir que ambas responsabilidades sean idénticas.

Quién hablará ahora	
Qué necesita explicar	
Qué debo recordar mientras escucho	

Ficha de trabajo · Segundo turno

La experiencia de la otra persona

Cuando ocurrió	
Yo interpreté	
Me sentí	
Porque para mí era importante	
Lo que deseo que comprendas	
Una petición que quizá haré después	

Para quien escucha

No utilices el resumen para introducir tu defensa: “Entiendo que te sentiste mal, pero...”. Termina primero la comprobación y la validación. Después habrá espacio para responder.

Cerrar la conversación

Comprensión antes que perfección

El cierre evita que la conversación quede suspendida en una mezcla de emociones, promesas vagas y dudas sobre qué ocurrirá después. No es obligatorio resolver el tema. Sí conviene nombrar dónde estáis y qué haréis a continuación.

1	Qué comprendo mejor	Cada persona nombra algo nuevo que ha entendido de la otra.
2	Qué sigue siendo diferente	Reconoced el desacuerdo sin obligaros a resolverlo ahora.
3	Qué necesitamos	Descanso, información, otra conversación, una acción o apoyo profesional.
4	Siguiente paso pequeño	Una conducta concreta, una fecha para retomar o la decisión de no actuar todavía.
5	Cierre respetuoso	Agradeced el esfuerzo sin fingir que el problema ha desaparecido.

Ahora comprendo mejor que	
La diferencia que todavía existe es	
El pequeño paso que probaremos	
Quién hará qué	
Fecha de revisión o continuación	

Cuatro cierres válidos

No todas las conversaciones terminan con un acuerdo

1 • Hemos comprendido algo nuevo

"No hemos resuelto el tema, pero ahora sé que para ti el aviso significaba consideración, no control".

2 • Probaremos una acción

"Durante esta semana avisaremos si un plan cambia y revisaremos el domingo si ayudó".

3 • Necesitamos continuar otro día

"Estamos cansados. Retomaremos el sábado a las 11:00 con el mismo tema y sin añadir otros".

4 • Necesitamos apoyo

"Este asunto activa demasiado dolor o escalada. Buscaremos un profesional cualificado antes de volver a abordarlo juntos".

Nuestro cierre hoy

- ☐ Hemos comprendido algo nuevo y no necesitamos una acción inmediata.
- ☐ Probaremos un cambio pequeño y lo revisaremos.
- ☐ Necesitamos descansar y hemos fijado una fecha para continuar.
- ☐ No nos sentimos capaces de tratarlo sin ayuda profesional.
- ☐ La conversación no es segura y priorizaremos apoyo individual y protección.

La frase con la que queremos cerrar

Ejemplo completo · Un cambio de plan sin aviso

Cómo se aplica la estructura de principio a fin

Tema: una persona cambió una cena acordada y la otra se enteró cuando ya estaba esperando.

Persona A expresa: “Cuando vi que la hora había pasado y no tenía ningún mensaje, interpreté que nuestro plan no era importante. Me sentí frustrado y poco tenido en cuenta porque necesitaba claridad. Quiero que comprendas que no me molestó que surgiera un cambio, sino no saber nada”.

Persona B resume: “He entendido que el problema principal no fue que cambiara el plan, sino que no te avisara. Lo viviste como una falta de consideración y necesitabas saber qué estaba pasando. ¿Es correcto?”

Persona A aclara: “Sí. También me preocupé al no saber si estabas bien”.

Persona B valida: “Entiendo que te sintieras preocupado y desplazado. Yo no pensé en el efecto de no escribir”.

Persona B expresa: “Cuando vi que surgía el problema en el trabajo, interpreté que si paraba a explicarlo todo empeoraría la situación. Me sentí desbordada y pensé que podría avisarte después. Para mí era importante resolverlo rápido. Quiero que comprendas que no estaba intentando ignorarte”.

Persona A resume y valida: “Entiendo que estabas bajo presión y que actuaste pensando en resolver primero la urgencia. Puedo ver que no querías dañarme, aunque el impacto fuera ese”.

Cierre

“La próxima vez enviaremos un mensaje breve: ‘ha surgido algo, no puedo explicar ahora, te escribo en cuanto pueda’. Lo probaremos durante dos semanas y lo revisaremos”.

Qué hace útil el ejemplo

Ambas experiencias caben en la conversación. La intención de una persona no elimina el impacto en la otra, y reconocer el impacto no obliga a aceptar una intención negativa.

Ejemplo completo · Necesitar espacio

Diferenciar autonomía y rechazo

Tema: una persona necesita estar sola al llegar del trabajo y la otra interpreta esa distancia como falta de amor.

Persona A expresa: “Cuando llegas y te vas directamente a otra habitación, interpreto que no quieres estar conmigo. Me siento inseguro y solo porque para mí el reencuentro es importante. Necesito que comprendas que no quiero controlar tu tiempo; me ayuda tener una señal de conexión”.

Persona B resume y valida: “Cuando me retiro sin decir nada, lo vives como rechazo. Te sientes inseguro y necesitas saber que seguimos conectados, aunque yo necesite descansar. Entiendo que la ausencia de una explicación pueda doler”.

Persona B expresa: “Cuando llego y siento que debo conversar inmediatamente, interpreto que no puedo recuperar energía. Me siento saturada porque necesito veinte minutos de silencio. Quiero que comprendas que ese espacio no significa que no quiera estar contigo”.

Persona A resume y valida: “Entiendo que llegas sobrecargada y que el silencio te ayuda a regularte. No es necesariamente un rechazo hacia mí”.

Cierre posible

“Al llegar nos saludaremos y diremos cómo estamos. Después habrá veinte minutos de espacio y nos encontraremos para cenar. Lo probaremos una semana”.

Preguntas para revisar el ejemplo

- ¿Qué necesitaba cada persona?
- ¿Qué interpretación generaba distancia?
- ¿Qué parte pudo validarse sin negar la otra?
- ¿Por qué el acuerdo es concreto y revisable?

Guion completo de una sesión

Una hoja de apoyo para utilizar durante la práctica

Fase	Quien habla	Quien escucha
Preparar	Elige un tema y ordena tu mensaje.	Confirma tiempo, reglas y señal de pausa.
Expresar	Hecho, interpretación, emoción, importancia y necesidad.	No interrumpas ni prepares la defensa.
Resumir	Escucha el resumen y corrige solo lo esencial.	“Lo que he entendido es...”
Validar	Indica si te has sentido comprendido.	Reconoce la emoción o el significado.
Intercambiar	Ahora escucha con las mismas reglas.	Ahora expresa tu propia experiencia.
Cerrar	Nombra qué comprendes mejor.	Propón comprensión, acción, pausa o ayuda.

Notas de esta sesión

La sesión puede terminar sin acuerdo

Comprender mejor el mapa emocional del otro ya es un resultado. No forcéis una promesa para poder decir que la práctica “ha funcionado”.

Revisión después de la práctica

Qué nos ha ayudado y qué conviene ajustar

¿Pudimos mantener un solo tema?	
¿Me sentí escuchado o escuchada?	
¿Conseguí resumir sin defenderme?	
¿Qué frase o gesto facilitó el acercamiento?	
¿En qué momento aumentó la tensión?	
¿Qué cambiaremos la próxima vez?	

Valoración individual orientativa

Aspecto	0-2	3-5	6-8	9-10
Seguridad	Muy baja	Baja	Suficiente	Alta
Comprensión	No me sentí comprendido	Parcial	Bastante	Muy comprendido
Capacidad de volver a hablar	No	Con dificultad	Probable	Sí

No es una puntuación de la relación

Estas escalas solo ayudan a comparar cómo viviste esta sesión y a decidir si conviene repetir, adaptar, reducir la intensidad o buscar ayuda.

Dificultades frecuentes

Qué hacer cuando la estructura se rompe

Dificultad	Respuesta recomendada
Nos interrumpimos constantemente	Volved a turnos más cortos de 2 minutos y utilizad un objeto que indique quién tiene la palabra.
El resumen se convierte en sarcasmo	Detened la práctica. El resumen debe ser fiel y respetuoso; si no es posible, retomad otro día o con apoyo.
Aparecen otros conflictos	Anotadlos en una lista de “temas pendientes” y volved al tema elegido.
Una persona se queda en blanco	Permitid silencio, leed la ficha preparada o reducid el mensaje a una sola frase.
La validación suena falsa	No finjas acuerdo. Utiliza: “Puedo comprender que lo vivieras así, aunque yo lo recuerdo de otra forma”.
La conversación escala	Usad la señal de pausa. No sigáis por orgullo. Acordad cuándo y en qué condiciones retomar.
El mismo problema se repite	La conversación quizá necesita un cambio conductual, un acuerdo más claro o ayuda profesional.

Una conversación segura también sabe detenerse

Parar no es fracasar. Continuar cuando ya no hay escucha, regulación o seguridad puede convertir la práctica en otra experiencia de daño.

Integración con Mi agenda

Convertir la práctica en una herramienta reutilizable

La conversación de acercamiento puede guardarse como una actividad concreta, no como un recordatorio genérico de “hablar más”. La agenda debe ayudar a preparar las condiciones y revisar el resultado.

Entrada inicial

Título: Conversación de acercamiento.
Duración: 25 minutos.
Tema: uno solo.
Preparación: fichas individuales completadas.
Condición: ambos aceptan participar.

Entrada de revisión

Título: Revisar nuestro pequeño paso.
Cuándo: entre 7 y 14 días después.
Preguntas: ¿se cumplió?, ¿ayudó?, ¿qué adaptamos?,
¿necesitamos otra conversación?

Fecha y hora de la conversación	
Tema elegido	
Duración acordada	
Fecha de revisión	
Nota que quiero recordar	

Sin rachas ni penalizaciones

Posponer una conversación porque no existen condiciones adecuadas puede ser una decisión responsable. La agenda debe apoyar la autonomía, no convertir el vínculo en una tarea que se “aprueba” o “suspende”.

Aclaración editorial y fuentes de apoyo

Una herramienta educativa, no una terapia

Finalidad. Esta práctica tiene una finalidad educativa y de reflexión. No constituye una prueba diagnóstica, no determina la calidad global de una relación y no sustituye una evaluación psicológica ni una terapia de pareja.

Seguridad. No debe realizarse conjuntamente cuando existen violencia, coerción sexual, amenazas, intimidación, vigilancia, control o miedo a expresar libremente las respuestas. La Organización Mundial de la Salud incluye dentro de la violencia de pareja la agresión física, la coerción sexual, el abuso psicológico y las conductas de control.

Alcance. Escuchar, resumir y validar pueden facilitar la comprensión, pero no garantizan que se resuelva una incompatibilidad, que se repare una traición o que cambie una conducta repetida. Comprender la experiencia de la pareja tampoco obliga a aceptar una acusación, permanecer en la relación o renunciar a un límite.

Fuentes consultadas

- 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.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. y Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314-323. PMID: 15982109.
- Sened, H. et al. (2017). Empathic accuracy and relationship satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*. PMID: 28394141.
- Lavner, J. A., Karney, B. R. y Bradbury, T. N. (2016). Does couples communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*. PMID: 27152050.
- Roddy, M. K. K. et al. (2020). Meta-analysis of couple therapy: Effects across outcomes, designs and timeframes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. PMID: 32551734.
- World Health Organization (2013). Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines.
- World Health Organization. Violence against women: intimate partner violence includes physical, sexual and psychological harm and controlling behaviours.

Cierre

Hablar para acercarnos no significa hablar sin límites. Significa crear un espacio donde la verdad de cada persona pueda expresarse y recibirse con suficiente respeto, claridad y libertad.