

PRÁCTICA 3

Qué hacemos con la decepción



Objetivo: comprender qué revela una decepción y decidir si la situación necesita aclaración, reparación, negociación o un límite.



1.

1. Nombra la decepción

Describe qué pasó y qué te decepcionó exactamente.



2.

2. Revisa qué esperabas

Aclara qué esperabas, por qué era importante y qué significado le diste.



3.

3. Comprueba si había acuerdo

Diferencia si se trataba de una expectativa silenciosa o de un acuerdo explícito.



4.

4. Observa si es un patrón

Pregúntate si fue un hecho aislado o algo que se repite con frecuencia.



5.

5. Valora la respuesta de la otra persona

Mira si escucha, comprende, repara, minimiza o evita la responsabilidad.



6.

6. Decide tu siguiente paso

Elige si necesitas aclarar, pedir reparación, renegociar, aceptar una diferencia o poner un límite.



♥ Para cerrar

- 🌿 ¿Estoy ante una expectativa, una diferencia o un límite?
- 🌿 ¿Qué cambio observable necesitaría para recuperar confianza?
- 🌿 ¿Qué decisión necesito tomar con más claridad?

Plano de actuación. En las páginas siguientes se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes citadas.

Qué hacemos con la decepción

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

No toda decepción significa lo mismo. A veces muestra una expectativa que no se expresó; otras veces revela un acuerdo que no se cumplió, una diferencia importante entre dos personas o incluso una necesidad de protección y límite. Distinguir estas posibilidades ayuda a responder con más claridad y menos impulsividad [1-4].

Esta práctica no ofrece un diagnóstico de la relación ni un veredicto sobre la otra persona. Su objetivo es ordenar lo ocurrido para decidir si la situación necesita aclaración, reparación, renegociación, aceptación de una diferencia o establecimiento de un límite. La estructura se inspira en modelos de comunicación, enfoques cognitivo-conductuales y literatura sobre procesos de conflicto y reparación en las relaciones [1-6].

Objetivo

Comprender qué revela una decepción y decidir si la situación necesita aclaración, reparación, negociación o un límite.

Antes de empezar

- Realiza primero el ejercicio de forma individual, con la suficiente calma como para pensar con claridad [7,8].
- Elige una decepción concreta, no una lista completa de agravios.
- Recuerda que no todo dolor relacional es una simple expectativa mal formulada. Algunos comportamientos requieren tomar distancia o pedir ayuda.

Aviso de seguridad

Esta práctica está pensada para relaciones seguras. Si hay miedo, amenazas, control, coerción, humillación persistente o violencia, no conviene leer la situación solo como un “fallo de comunicación”. En esos casos la prioridad es la seguridad y el apoyo especializado [8].

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 1 · Nombra la decepción

1

Describe qué te decepcionó

Empieza por una frase simple y concreta: qué pasó y qué te decepcionó exactamente. Este paso ayuda a no reaccionar solo desde la intensidad emocional y favorece una observación más precisa [2,7].

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué fue lo que te dolió o te desilusionó?
- ¿Cuándo empezó tu malestar?
- ¿Puedes decirlo sin interpretar aún las intenciones de la otra persona?

Ejemplos útiles

- “Me decepcionó que cancelara el plan una hora antes sin avisar antes.”
- “Me decepcionó que no retomara una conversación importante que había quedado pendiente.”
- “Me decepcionó que compartiera algo íntimo que yo esperaba que quedara en privado.”

Ejemplo

“Lo que me decepcionó no fue solo que llegara tarde, sino que no avisara ni mostrara interés por cómo me afectaba.”

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 2 · Revisa qué esperabas

2

Aclara tu expectativa

Después de nombrar la decepción, revisa qué esperabas que pasara y por qué era importante para ti. Muchas decepciones se vuelven más comprensibles cuando se distingue el hecho de la expectativa que estaba en juego [1-3].

- ¿Qué esperabas exactamente?
- ¿Qué valor o necesidad había detrás?
- ¿Esa expectativa era concreta, difusa o implícita?
- ¿Esperabas una conducta, una actitud o una señal de cuidado?

Ejemplo desarrollado

“Yo esperaba que, si iba a retrasarse, me avisara. Para mí eso significaba consideración y fiabilidad.”

Importante

Nombrar tu expectativa no significa que la otra persona esté obligada a cumplirla siempre. Significa que ahora puedes verla con claridad y valorar mejor qué tipo de problema tienes delante.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 3 · Comprueba si había acuerdo

3

Diferencia expectativa y acuerdo

No es lo mismo una expectativa silenciosa que un acuerdo explícito. Cuando ambas personas habían hablado de algo y lo habían aceptado, la decepción puede apuntar a un incumplimiento. Si nunca se habló, quizá el problema sea más bien de expectativa no expresada o de supuestos no comprobados [1,3,5].

- ¿Esto se había hablado antes?
- ¿Hubo un “sí” claro o solo una sensación de que debía saberse?
- ¿La otra persona entendió el acuerdo del mismo modo?
- ¿Había condiciones, límites o dudas no aclaradas?

Expectativa silenciosa

“Pensé que me preguntaría por la cita.”
“No lo habíamos hablado de forma explícita.”

Acuerdo explícito

“Habíamos quedado en avisar si llegábamos tarde.”
“Ambas personas dijimos que eso era importante.”

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 4 · Observa si es un patrón

4

Distingue un hecho aislado de una repetición

Una decepción puntual no significa lo mismo que una repetición consistente. La literatura sobre conflicto relacional muestra que los patrones repetidos tienen más peso que los episodios aislados para entender el funcionamiento de una relación [4-6].

- ¿Es la primera vez o ya ha ocurrido antes?
- ¿Aparece siempre en contextos parecidos?
- ¿Después se entiende y repara o se repite sin cambios?
- ¿La decepción forma parte de un ciclo mayor?

Ejemplo

“Una cancelación puede ser un contratiempo. Cinco cancelaciones similares sin aviso ni reparación ya señalan un patrón que conviene tomar en serio.”

Consejo

No exageres un hecho aislado, pero tampoco minimices una repetición solo porque cada episodio parezca pequeño por separado.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 5 · Valora la respuesta de la otra persona

5

Observa qué hace cuando lo hablas

La respuesta posterior también informa. No solo importa que haya ocurrido algo decepcionante, sino cómo responde la otra persona cuando se le comunica: si escucha, comprende, se responsabiliza, repara, minimiza o se defiende evitando el tema. En estudios de pareja, los procesos de conflicto y reparación tienen un papel central en la evolución de la relación [5,6].

- ¿Escucha o corta la conversación?
- ¿Comprende el impacto o lo minimiza?
- ¿Asume alguna responsabilidad?
- ¿Ofrece reparación o solo promete cambiar sin concretar nada?

Respuesta orientada a reparar

“Entiendo por qué te dolió, la próxima vez te avisaré y quiero ver cómo hacerlo mejor.”

Respuesta que dificulta la reparación

“Exageras”, “eso no fue para tanto”, “siempre tienes un problema”, o evitar hablar del tema.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 6 · Decide tu siguiente paso

6

Elige una respuesta proporcionada

Una vez revisados el hecho, la expectativa, el posible acuerdo, la repetición y la respuesta de la otra persona, toca decidir. Esta práctica propone cinco salidas posibles: aclarar, pedir reparación, renegociar, aceptar una diferencia o poner un límite. Esta clasificación es una síntesis educativa de Universo Tú; sirve para ordenar la reflexión, no como protocolo clínico validado.

- ¿Necesito aclarar un malentendido?
- ¿Necesito pedir reparación por un acuerdo incumplido?
- ¿Necesitamos renegociar algo que no está funcionando?
- ¿Estoy ante una diferencia que quizá no pueda cambiar?
- ¿Necesito poner un límite para protegerme?

Cinco posibles respuestas

- Aclarar: cuando la decepción nace de una expectativa confusa o no expresada.
- Pedir reparación: cuando hubo un daño o un acuerdo incumplido y quieres ver si la relación puede repararlo.
- Renegociar: cuando el acuerdo era poco realista o ha dejado de encajar.
- Aceptar una diferencia: cuando no hay daño ni incumplimiento claro, pero sí una forma distinta de funcionar.
- Poner un límite: cuando hay repetición, falta de responsabilidad, control, desprecio o una herida que no conviene seguir justificando.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

¿Expectativa, diferencia o límite?

Una guía sencilla para orientarte

Más cerca de una expectativa

Nunca se habló con claridad, la otra persona quizá no lo sabía y hay espacio para aclararlo.

Más cerca de una diferencia

Se ha hablado, no hay mala intención clara, pero las dos personas desean o priorizan cosas distintas.

Ejemplo comparativo

“Olvidar una fecha una vez y reconocerlo no significa lo mismo que incumplir repetidamente un acuerdo y responder después con burla o negación.”

Importante

Que algo te decepcione no obliga automáticamente a quedarte ni a irte. Pero sí te pide mirar con honestidad qué información te está dando esa decepción.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Tres ejemplos completos

Ejemplo 1 · Aclaración

Hecho: no preguntó por la cita médica.

Expectativa: esperaba interés.

Acuerdo: no se había hablado.

Patrón: no era habitual.

Respuesta: al comentarlo, escuchó y comprendió.

Siguiente paso: aclarar mejor lo que necesito en esos momentos.

Ejemplo 2 · Reparación o renegociación

Hecho: llegó tarde sin avisar.

Expectativa: esperaba aviso porque ya lo habíamos pactado.

Acuerdo: sí, explícito.

Patrón: se ha repetido varias veces.

Respuesta: reconoce el impacto, pero le cuesta sostener el cambio.

Siguiente paso: pedir reparación y renegociar cómo concretar mejor el acuerdo.

Ejemplo 3 · Límite

Hecho: comparte información íntima que yo había pedido mantener en privado.

Expectativa: privacidad y respeto.

Acuerdo: sí, explícito.

Patrón: no es la primera vez.

Respuesta: minimiza, se burla o me culpa por sentirme herido.

Siguiente paso: poner un límite y valorar seriamente qué seguridad ofrece la relación.

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Errores frecuentes y hoja de trabajo

Errores frecuentes

- Llamar “límite” a cualquier decepción menor sin revisar primero el contexto.
- Minimizar una repetición porque cada episodio parece pequeño aislado.
- Confundir reparación con excusa. Una disculpa sin cambio no siempre repara.
- Usar la práctica para ganar una discusión, en lugar de para pensar con más claridad.

Hoja breve de trabajo

1. La decepción concreta que voy a revisar es:

2. Lo que yo esperaba era:

3. ¿Había acuerdo real o era una expectativa silenciosa?

4. ¿Es un hecho aislado o un patrón?

5. ¿Cómo responde la otra persona cuando lo hablo?

6. Mi siguiente paso más claro es:

Tres preguntas para cerrar

¿Estoy ante una expectativa, una diferencia o un límite?

¿Qué cambio observable necesitaría para recuperar confianza?

¿Qué decisión necesito tomar con más claridad?

Plano de actuación. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Fuentes y referencias

Base conceptual y metodológica de la práctica

Cómo se ha elaborado

Este material es una síntesis educativa original de Universo Tú. Los pasos, preguntas, clasificaciones y ejemplos se han redactado con finalidad didáctica; no constituyen un protocolo clínico validado ni sustituyen una evaluación o tratamiento profesional. Las referencias respaldan los conceptos generales de comunicación, expectativas, acuerdos, procesos de conflicto, reparación y seguridad relacional.

[1]	Rosenberg, M. B. (2015). <i>Nonviolent Communication: A Language of Life</i> (3rd ed.). PuddleDancer Press. <i>Uso en esta práctica:</i> Marco para diferenciar observaciones, necesidades y peticiones.
[2]	Beck, A. T. (1976). <i>Cognitive Therapy and the Emotional Disorders</i> . International Universities Press. <i>Uso en esta práctica:</i> Diferencia entre situación, interpretación y respuesta emocional.
[3]	Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). <i>Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach</i> . American Psychological Association. <i>Uso en esta práctica:</i> Trabajo con expectativas, acuerdos y significados en pareja.
[4]	Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 59(1), 73-81. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.73 <i>Uso en esta práctica:</i> Patrones de conflicto y su repetición.

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 63(2), 221-233. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221 <i>Uso en esta práctica: Procesos de conflicto y señales relacionales relevantes para la reparación.</i>
[6]	Schrodt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. <i>Communication Monographs</i>, 81(1), 28-58. https://doi.org/10.1080/03637751.2013.813632 <i>Uso en esta práctica: Importancia de observar patrones repetidos en la interacción.</i>
[7]	Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. <i>Review of General Psychology</i>, 2(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271 <i>Uso en esta práctica: Justificación general para pausar y pensar con regulación emocional suficiente.</i>
[8]	World Health Organization. (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018: Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women. World Health Organization. <i>Uso en esta práctica: Fundamento del aviso de seguridad cuando hay control, coerción o violencia.</i>

Criterio editorial para el bloque 48: los PNG funcionan como plano de actuación; en los PDF se desarrolla el paso a paso, los objetivos, los ejemplos y las fuentes. Se evita presentar como dato científico aquello que es una herramienta educativa de reflexión. La distinción “aclarar, reparar, renegociar, aceptar una diferencia o poner un límite” es una síntesis pedagógica de Universo Tú.