

PRÁCTICA 1

Lo que ocurrió y la historia que construí



Objetivo: distinguir el desencadenante real de las interpretaciones, emociones y miedos que aparecieron después.

1



Elige una situación concreta

Piensa en una escena reciente que activó celos, inseguridad o miedo a perder a la otra persona.

2



Describe los hechos

Escribe solo lo que viste, escuchaste o supiste realmente, sin atribuir todavía intenciones.

3



Detecta tu interpretación

Anota qué significado diste a lo ocurrido: “ya no le intereso”, “me oculta algo” o “va a irse”.

4



Nombra la emoción y el cuerpo

Observa celos, miedo, tristeza o rabia, y señales como tensión, nudo o aceleración.

5



Reconoce el miedo de fondo

Pregúntate qué temes de verdad: ser reemplazado, no ser suficiente, ser engañado o ser abandonado.

6



Separa lo que sé, lo que imagino y lo que necesito

Ordena tu mapa interior con esas tres claves.

Para cerrar

🌿 ¿Qué sé realmente?

🌿 ¿Qué parte pertenece al miedo?

🌿 ¿Qué necesito aclarar o cuidar?

🌿 Las fuentes, ejemplos y desarrollo completo se explican en el PDF. 🌿

Plano de actuación. En las páginas siguientes se desarrolla cada paso, con ejemplos y referencias.

Lo que ocurrió y la historia que construí

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Los celos pueden aparecer cuando percibimos una amenaza para un vínculo importante. La investigación los ha relacionado con componentes emocionales, cognitivos y conductuales, y con diferencias en la forma de vivir el apego y el temor a perder la relación [1]. Sentir celos no convierte a nadie en una mala persona; lo importante es aprender a distinguir la emoción de las conclusiones y conductas que pueden surgir después.

Esta práctica ayuda a separar seis elementos que suelen mezclarse: el hecho observable, la interpretación, la emoción, las señales del cuerpo, el miedo de fondo y lo que necesitas aclarar o cuidar. El ejercicio se inspira en enfoques cognitivo-conductuales que diferencian situación, interpretación y respuesta, y en investigaciones sobre etiquetado emocional y regulación [2-6].

Objetivo

Distinguir el desencadenante real de las interpretaciones, emociones y miedos que aparecieron después, para responder con más claridad y menos impulso.

Antes de empezar

- Reserva entre 20 y 30 minutos y realiza primero el ejercicio de manera individual.
- Escoge una escena concreta y reciente, no toda la historia de la relación.
- Trabaja cuando estés lo bastante calmado para pensar; si la activación es muy intensa, pausa y retoma más tarde [4,5].
- Sé amable contigo. El objetivo no es juzgarte, sino comprender mejor lo que ocurrió dentro de ti.

Aviso de seguridad

Pedir claridad es distinto de vigilar, revisar dispositivos, perseguir pruebas o controlar con quién puede relacionarse la otra persona. La OMS incluye los comportamientos de control dentro de la violencia de pareja. Si hay miedo, amenazas, coerción, humillación o control, prioriza 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 · Elige una situación concreta

1

Trabaja con una sola escena

Elige un momento reciente que activara celos, inseguridad o miedo a perder a la otra persona. Una escena concreta permite observar mejor qué ocurrió y qué añadiste después mediante interpretaciones [2,6].

- ¿Cuándo ocurrió?
- ¿Qué viste, escuchaste o supiste?
- ¿Cuál fue el primer momento en que notaste inseguridad?
- ¿Qué hiciste después?

Situaciones que pueden servir

- Un mensaje que tardó en llegar.
- Una conversación con una tercera persona.
- Un cambio de planes sin explicación suficiente.
- Una referencia a una expareja o una interacción en redes sociales.

Ejemplo

“El sábado, durante una cena, vi que mi pareja miraba varias veces el teléfono y sonreía. Después tardó en responder cuando le pregunté si ocurría algo.”

Consejo amable

No elijas todavía la escena más dolorosa de toda tu historia. Empieza por una situación que puedas observar sin sentir que te desborda.

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

Paso 2 · Describe los hechos

2

Escribe solo lo observable

Describe lo que una cámara o una grabadora podrían haber registrado. Este paso ayuda a separar datos de conclusiones, una distinción central en el trabajo cognitivo-conductual y en la comunicación clara [2,6,7].

- ¿Qué palabras se dijeron?
- ¿Qué acciones ocurrieron?
- ¿Qué información tienes de primera mano?
- ¿Qué parte todavía no sabes?

Interpretación

“Estaba coqueteando.”
 “Me está ocultando algo.”
 “Ya no le intereso.”

Hecho observable

“Sonrió mientras miraba el teléfono.”
 “No quiso responder en ese momento.”
 “Habló durante diez minutos con esa persona.”

Ejemplo redactado con cuidado

“Vi que miró el teléfono cuatro veces y sonrió. Cuando pregunté, dijo: ‘Luego te cuento’. No sé con quién hablaba ni qué significaba la conversación.”

Clave

Decir “no lo sé” no es quedar indefenso. Es reconocer con honestidad dónde terminan los hechos y empieza la incertidumbre.

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

Paso 3 · Detecta tu interpretación

3

Nombra la historia que construyó tu mente

Cuando falta información, la mente intenta completar los huecos. Esa interpretación puede ser posible, pero no necesariamente cierta. Identificarla permite tratarla como una hipótesis y no como un hecho demostrado [2,6].

- ¿Qué pensamiento apareció primero?
- ¿Qué conclusión sacaste sobre la relación?
- ¿Atribuiste una intención?
- ¿Imaginaste un desenlace que aún no había ocurrido?

Interpretaciones frecuentes

- “Ya no soy suficiente.”
- “Va a encontrar a alguien mejor.”
- “Si no responde, es porque está perdiendo interés.”
- “Si habla con esa persona, seguramente me engañará.”

Ejemplo

“Mi interpretación fue que hablaba con alguien que le interesaba y que quizá quería alejarse de mí. En ese momento no tenía datos que confirmaran esa historia.”

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

Paso 4 · Nombra la emoción y el cuerpo

4

Pon palabras a lo que sentiste

Los celos pueden mezclar miedo, tristeza, rabia, vergüenza, inseguridad y sensación de amenaza. Poner la emoción en palabras se ha asociado en estudios experimentales con una reducción de parte de la reactividad emocional, aunque no sustituye una intervención profesional cuando el malestar es intenso [3].

- ¿Qué emoción apareció primero?
- ¿Cuál fue la más intensa?
- ¿Qué notaste en el cuerpo?
- ¿Qué impulso surgió: preguntar, revisar, retirarte, acusar?

Señales corporales posibles

- Tensión en el pecho, la mandíbula o el estómago.
- Aceleración, calor, temblor o dificultad para concentrarte.
- Urgencia por resolver la incertidumbre de inmediato.

Ejemplo completo

“Sentí miedo y rabia. Noté presión en el pecho y mucha urgencia por coger el teléfono y preguntar varias veces. También apareció vergüenza por sentirme tan inseguro.”

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

Paso 5 · Reconoce el miedo de fondo

5

Pregunta qué temías perder

La investigación sobre apego sugiere que los celos pueden relacionarse con la percepción de amenaza al vínculo y con distintas formas de responder ante esa amenaza [1]. El miedo de fondo no siempre coincide con el hecho presente; a veces recoge experiencias anteriores, inseguridad personal o una necesidad de seguridad.

- ¿Temías ser reemplazado?
- ¿Temías no ser suficiente?
- ¿Temías ser engañado o abandonado?
- ¿La situación activó una experiencia previa?

Lo visible

"Me enfadé porque tardó en responder."
"Pregunté varias veces con tono acusador."

Miedo de fondo

"Temí dejar de importar."
"Temí volver a vivir una traición anterior."

Ejemplo

"Debajo del enfado apareció el miedo a ser reemplazado. La escena me recordó una relación anterior en la que sí hubo engaño."

Recordatorio

Comprender tu miedo no significa aceptar conductas dañinas ni negar señales reales. Solo te ayuda a saber qué parte pertenece al presente y qué parte puede venir de tu historia.

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

Paso 6 · Separa lo que sé, lo que imagino y lo que necesito

6

Ordena el mapa en tres columnas

Este último paso reúne todo lo anterior. Separar hechos, interpretaciones y necesidades facilita una respuesta más deliberada y reduce la probabilidad de actuar solo desde la urgencia [2,4-7].

- Lo que sé: datos observables.
- Lo que imagino: hipótesis, temores y escenarios.
- Lo que necesito: claridad, calma, seguridad, conversación o cuidado personal.

Plantilla

Lo que sé

"Miró varias veces el teléfono."
"Dijo que luego me lo contaría."

Lo que imagino

"Puede que le interese otra persona."
"Quizá ya no quiera estar conmigo."

Resumen completo

"Sé que miró varias veces el teléfono y no quiso explicarlo en ese momento. Imagino que podría estar ocultando algo, pero no tengo pruebas. Necesito regularme, pedir claridad y observar cómo responde."

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

Hechos, indicios, interpretaciones y miedo

No todo tiene el mismo peso

Hecho	Indicio
Dato observable o información confirmada.	Elemento que puede llamar la atención, pero no demuestra por sí solo una conclusión.

Un ejemplo paso a paso

Hecho: "No respondió durante tres horas."

Indicio: "Normalmente suele avisar."

Interpretación: "Está perdiendo interés."

Miedo: "Va a dejarme."

Necesidad: "Claridad, seguridad y poder hablar sin atacar."

Una idea útil

Un indicio merece atención, pero no debe presentarse como una prueba definitiva. La claridad suele crecer cuando puedes formular una pregunta respetuosa y observar la coherencia de la respuesta a lo largo del tiempo.

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

Tres ejemplos de cómo realizar la práctica

Ejemplo 1 · Mensaje sin respuesta

Hecho: no respondió durante cuatro horas.

Interpretación: “ya no le importo”.

Emoción: miedo y tristeza.

Miedo de fondo: ser abandonado.

Lo que necesito: comprobar los hechos, calmarme y pedir claridad.

Ejemplo 2 · Conversación con otra persona

Hecho: habló y se rió con alguien durante una reunión.

Interpretación: “está coqueteando”.

Emoción: celos y rabia.

Miedo de fondo: ser reemplazado.

Lo que necesito: distinguir conducta social de una amenaza real y conversar si sigo inquieto.

Ejemplo 3 · Cambio de planes

Hecho: cambió el plan y avisó tarde.

Interpretación: “prefiere estar con otras personas”.

Emoción: frustración e inseguridad.

Miedo de fondo: no ser una prioridad.

Lo que necesito: revisar si había un acuerdo y pedir un aviso más claro en el futuro.

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



Bloque 48 · Capítulo 6 · Práctica 1

Hoja de trabajo personal

Respóndete con honestidad y amabilidad

1. La situación concreta que activó mis celos o inseguridad fue:

2. Los hechos observables son:

3. La interpretación que construí fue:

4. La emoción y las señales corporales fueron:

5. El miedo de fondo que apareció fue:

6. Lo que sé, lo que imagino y lo que necesito queda así:

Tres preguntas para cerrar

¿Qué sé realmente?

¿Qué parte pertenece al miedo o a una experiencia anterior?

¿Qué necesito aclarar o cuidar antes de actuar?

Siguiente paso

La Práctica 2 trabaja cómo pasar del impulso celoso a una respuesta más segura: pausar, regularse, comprobar los hechos y formular una petición concreta sin vigilar ni controlar.

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 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 sobre celos, apego, interpretación, etiquetado emocional, regulación y seguridad relacional.

[1]	Sharpsteen, D. J., & Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 72(3), 627-640. PMID: 9120787. <i>Uso en esta práctica: Relación entre celos románticos, amenaza al vínculo y estilos de apego.</i>
[2]	Beck, A. T. (1976). <i>Cognitive Therapy and the Emotional Disorders</i>. International Universities Press. <i>Uso en esta práctica: Diferencia entre situación, interpretación y respuesta emocional.</i>
[3]	Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. <i>Psychological Science</i>, 18(5), 421-428. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x <i>Uso en esta práctica: Apoyo experimental para poner emociones en palabras.</i>
[4]	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: Marco general sobre regulación emocional.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. <i>Psychological Bulletin</i>, 138(4), 775-808. https://doi.org/10.1037/a0027600 <i>Uso en esta práctica: Evidencia comparada sobre estrategias de regulación emocional.</i>
[6]	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: Trabajo con interpretaciones, expectativas y respuestas en relaciones de pareja.</i>
[7]	Rosenberg, M. B. (2015). <i>Nonviolent Communication: A Language of Life</i> (3rd ed.). PuddleDancer Press. <i>Uso en esta práctica: Distinción pedagógica entre observaciones, emociones, necesidades y peticiones.</i>
[8]	World Health Organization. (2026, June 18). Violence against women. WHO Fact Sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women <i>Uso en esta práctica: Definición de violencia de pareja, incluida la presencia de comportamientos de control.</i>

Criterio editorial para el bloque 48: los PNG funcionan como mapa de actuación; en los PDF se desarrolla el paso a paso, los objetivos, los ejemplos y las fuentes. La estructura de seis pasos es una herramienta educativa de Univero Tú y no un protocolo clínico validado.