



PRÁCTICA 2

Del impulso celoso a una respuesta más segura



Objetivo: detener la reacción automática y responder sin vigilar, acusar ni controlar.

1



Detecta tu señal de alarma

Observa la urgencia por preguntar, revisar, insistir o sacar conclusiones.

2



Pausa antes de actuar

No envíes mensajes impulsivos ni busques pruebas en plena activación.

3



Regula el cuerpo

Respira más lento, aléjate unos minutos o escribe antes de hablar.

4



Comprueba los hechos disponibles

Distingue la evidencia real de lo que añade el miedo.

5



Nombra tu necesidad

Aclara si necesitas seguridad, claridad, cercanía, coherencia, honestidad o tranquilidad.

6



Haz una petición concreta y respetuosa

Expresa lo que necesitas sin interrogar ni controlar.



Para cerrar

- ¿Qué conducta impulsiva quiero frenar? _____
- ¿Qué petición sería clara y amable? _____
- ¿Cómo puedo cuidarme sin controlar? _____

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.

Del impulso celoso a una respuesta más segura

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Los celos pueden activar una sensación de amenaza y una urgencia intensa por saber, comprobar o recuperar seguridad. Esa urgencia es comprensible, pero actuar desde ella puede llevar a acusaciones, mensajes repetidos, interrogatorios, vigilancia o conductas de control. La investigación describe los celos como una experiencia con componentes emocionales, cognitivos y conductuales, vinculada en parte a la percepción de amenaza al vínculo [1].

Esta práctica propone crear un pequeño espacio entre lo que sientes y lo que haces. No busca eliminar la emoción ni obligarte a ignorar señales reales. Su finalidad es ayudarte a detectar la activación, pausar, regular el cuerpo, comprobar los hechos, reconocer tu necesidad y formular una petición respetuosa. Los pasos se apoyan en estudios sobre etiquetado emocional, distanciamiento psicológico, respiración estructurada y comunicación durante el conflicto [2-7].

Objetivo

Detener la reacción automática y responder sin vigilar, acusar ni controlar, cuidando al mismo tiempo tu necesidad de claridad, seguridad y respeto.

Antes de empezar

- Practica primero con una situación de intensidad moderada, no con la escena más dolorosa que recuerdes.
- No necesitas negar lo que sientes. La pausa sirve para elegir mejor la respuesta, no para fingir que no pasa nada.
- Si una técnica de respiración te marea o te incomoda, deja de hacerla y vuelve a una respiración natural y cómoda.
- Si la situación incluye control, amenazas, coerción, humillación o miedo, prioriza la seguridad y el apoyo especializado [8].

Una diferencia esencial

Pedir claridad no es lo mismo que exigir acceso al teléfono, ubicación constante, contraseñas, pruebas continuas o aislamiento de otras personas. La OMS incluye los comportamientos de control dentro de la violencia de pareja [8].

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

Paso 1 · Detecta tu señal de alarma

1

Reconoce el primer aviso

La reacción suele empezar antes de la acusación o el mensaje impulsivo. Puede aparecer como una sensación corporal, una frase repetitiva o una urgencia por comprobar. Detectar esa primera señal te ofrece el mejor momento para intervenir.

- ¿Qué notas primero en el cuerpo?
- ¿Qué pensamiento empieza a repetirse?
- ¿Qué conducta sientes urgencia por hacer?
- ¿Qué suele ocurrir si obedeces ese impulso de inmediato?

Señales frecuentes

- Mirar el teléfono una y otra vez.
- Sentir presión en el pecho, tensión o aceleración.
- Imaginar rápidamente el peor desenlace.
- Necesitar una respuesta inmediata para poder calmarte.

Ejemplo

“Mi primera señal es que empiezo a mirar la última conexión y a pensar: ‘seguro que está hablando con otra persona’. Después noto tensión en el estómago y ganas de escribir varios mensajes seguidos.”

Consejo amable

No te reproches la señal de alarma. Trátala como una notificación interna: “algo me ha activado; antes de actuar, necesito cuidarme y revisar lo que sé”.

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

Paso 2 · Pausa antes de actuar

2

Interrumpe la conducta automática

La pausa no significa evitar la conversación. Significa aplazar unos minutos la acción que podría empeorarla: acusar, revisar, insistir, amenazar con irte o sacar conclusiones definitivas. Crear distancia psicológica puede favorecer una reflexión menos reactiva bajo estrés [3].

- ¿Qué conducta voy a posponer?
- ¿Cuánto tiempo necesito para bajar un poco la intensidad?
- ¿Dónde puedo dejar el teléfono durante ese intervalo?
- ¿Qué frase breve me ayudará a recordar mi intención?

Una pausa concreta

- Pon un temporizador de 10 o 15 minutos.
- Escribe el mensaje en notas, pero no lo envíes todavía.
- Aléjate de redes sociales y de la búsqueda de pruebas durante la pausa.
- Pregúntate en tercera persona: “¿Qué necesita ahora mismo [tu nombre] para responder con más calma?” [3].

Ejemplo

“Sentí ganas de escribir: ‘¿Con quién estás?’. Lo redacté, no lo envié y puse el teléfono boca abajo durante diez minutos. Después pude revisar qué sabía de verdad.”

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

Paso 3 · Regula el cuerpo

3

Baja un poco la activación

Cuando el cuerpo está muy activado, pensar con perspectiva resulta más difícil. Estudios experimentales han observado que prácticas breves y estructuradas de respiración pueden reducir la activación fisiológica y mejorar el estado de ánimo, aunque no todas las técnicas funcionan igual para todas las personas [4,5].

- ¿Qué técnica sencilla me resulta tolerable?
- ¿Puedo respirar de forma lenta y cómoda sin forzar?
- ¿Me ayuda caminar, beber agua o escribir?
- ¿Cómo sé que he bajado aunque sea un punto la intensidad?

Opciones suaves

- Respira de forma cómoda, dejando que la exhalación sea algo más lenta, sin contar si eso te pone nervioso.
- Camina unos minutos prestando atención a los pies y al entorno.
- Nombra en voz baja lo que sientes: “hay miedo, celos y urgencia”. El etiquetado emocional ha mostrado efectos reguladores en estudios experimentales [2].
- Escribe tres frases: qué siento, qué temo y qué necesito.

No busques quedar perfectamente tranquilo

El objetivo es bajar la intensidad lo suficiente para poder elegir. Pasar de un 9 a un 6 ya puede cambiar la forma en que hablas.

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

Paso 4 · Comprueba los hechos disponibles

4

Distingue evidencia y miedo

Vuelve a la situación y separa lo que sabes de lo que estás imaginando. Esta comprobación no sirve para convencerte de que “todo está bien”, sino para evitar que una hipótesis se convierta automáticamente en una acusación.

- ¿Qué dato está confirmado?
- ¿Qué información falta?
- ¿Estoy interpretando silencio, demora o ambigüedad como una prueba?
- ¿Hay una pregunta clara que pueda hacer después?

Hecho disponible

“No respondió durante tres horas.”
“Cambió el plan y no avisó hasta después.”

Conclusión añadida por el miedo

“Ya no me quiere.”
“Seguro que me está engañando.”

Ejemplo

“Sé que no respondió durante tres horas. No sé qué estaba haciendo ni por qué no contestó. Mi miedo añade que está con otra persona, pero no tengo un dato que lo confirme.”

Equilibrio

No se trata de invalidar tu intuición. Se trata de presentarla como inquietud o pregunta, no como una certeza que todavía no puedes demostrar.

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

Paso 5 · Nombra tu necesidad

5

Aclara qué estás intentando cuidar

Debajo del impulso de controlar suele haber una necesidad legítima: claridad, coherencia, honestidad, cercanía, seguridad o tranquilidad. La necesidad puede ser válida, aunque la conducta impulsiva elegida para atenderla no sea útil ni respetuosa.

- ¿Qué necesito saber o cuidar?
- ¿Necesito información, un acuerdo o consuelo?
- ¿Qué parte puedo ofrecerme yo mismo?
- ¿Qué parte requiere una conversación con la otra persona?

Control o exigencia

"Necesito ver tu teléfono."
"Tienes que responderme siempre de inmediato."

Necesidad más profunda

"Necesito claridad y coherencia."
"Necesito saber cómo vamos a avisarnos cuando cambien los planes."

Ejemplo

"Lo que necesito no es revisar el teléfono. Necesito claridad sobre lo ocurrido y un acuerdo razonable para avisarnos cuando un cambio de planes vaya a durar varias horas."

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

Paso 6 · Haz una petición concreta y respetuosa

6

Habla de tu experiencia sin interrogar

Una petición útil describe la situación, expresa cómo te afectó y propone algo concreto, dejando espacio para la respuesta. En estudios con escenarios de conflicto, el lenguaje en primera persona y la comunicación de perspectiva se asociaron con menor percepción de hostilidad; la escucha activa también se ha relacionado con mayor sensación de comprensión [6,7].

- ¿Puedo describir el hecho sin exagerar?
- ¿Puedo nombrar mi emoción sin culpar?
- ¿Mi petición es clara, posible y observable?
- ¿Dejo espacio para un sí, un no o una alternativa?

Una estructura posible

Plantilla

“Cuando ocurrió..., me sentí... y noté que empecé a imaginar.... Me ayudaría.... ¿Podemos hablar de ello y buscar una forma que nos resulte respetuosa a los dos?”

Ejemplo completo

“Cuando cambió el plan y no supe nada durante varias horas, me sentí inseguro y empecé a imaginar lo peor. Me ayudaría que me avisaras si vas a retrasarte mucho. ¿Podemos acordar una forma sencilla de hacerlo?”

Una petición no es una orden

La otra persona puede explicar, aceptar, rechazar o proponer una alternativa. Después podrás valorar si su respuesta es coherente y suficiente para ti.

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

Pedir seguridad sin controlar

La diferencia está en la conducta y en la libertad

Petición respetuosa	Control
“¿Puedes avisarme si el plan cambia mucho?” “Me gustaría aclarar qué ocurrió.” “¿Podemos revisar nuestros acuerdos sobre privacidad?”	Exigir contraseñas o ubicación continua. Revisar dispositivos sin permiso. Prohibir amistades o aislar a la pareja. Interrogar hasta obtener tranquilidad inmediata.

Preguntas de comprobación

- ¿La petición deja margen para una respuesta real?
- ¿Respeto la privacidad y la autonomía de ambas personas?
- ¿Busca un acuerdo o pretende eliminar toda incertidumbre mediante vigilancia?
- ¿Me sentiría seguro si la misma conducta se dirigiera hacia mí?

Cuidado

El miedo no justifica el control. Y, al mismo tiempo, que una persona sienta celos no significa automáticamente que todas sus inquietudes sean imaginarias. La respuesta más segura combina autorregulación, hechos, conversación y observación de la coherencia real de la relación.

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

Tres ejemplos completos

Ejemplo 1 · Mensaje sin respuesta

Señal: urgencia por enviar muchos mensajes.

Pausa: esperar 15 minutos y dejar el teléfono.

Regulación: nombrar miedo y respirar de forma cómoda.

Hechos: no respondió durante tres horas.

Necesidad: claridad.

Petición: "Cuando puedas, me gustaría saber qué pasó. Si vas a estar varias horas sin poder responder, ¿podemos acordar un aviso breve cuando sea posible?"

Ejemplo 2 · Interacción en una reunión

Señal: ganas de acusar delante de otras personas.

Pausa: esperar a estar a solas y bajar la intensidad.

Hechos: habló y se rió con alguien durante diez minutos.

Necesidad: seguridad y conversación.

Petición: "En la reunión me sentí inseguro al ver esa interacción. Sé que puedo estar interpretando. ¿Podemos hablar de cómo la viviste tú?"

Ejemplo 3 · Acuerdo incumplido

Señal: impulso de revisar el móvil.

Pausa: no hacerlo y escribir lo que sé.

Hechos: había un acuerdo de avisar y no se cumplió.

Necesidad: coherencia y reparación.

Petición: "Habíamos acordado avisarnos. Me afectó que no ocurriera. Necesito entender qué pasó y saber si podemos sostener ese acuerdo o debemos cambiarlo."

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



Bloque 48 · Capítulo 6 · Práctica 2

Hoja de trabajo personal

Practica una respuesta más segura

1. Mi señal de alarma más temprana es:

2. La conducta impulsiva que voy a pausar es:

3. La forma amable de regularme que voy a probar es:

4. Los hechos disponibles son:

5. La necesidad que quiero cuidar es:

6. Mi petición concreta y respetuosa será:

Tres preguntas para cerrar

¿Qué conducta impulsiva quiero frenar?

¿Qué petición sería clara, posible y amable?

¿Cómo puedo cuidarme sin controlar a la otra persona?

Siguiente paso

La Práctica 3 ayudará a valorar si la inseguridad procede principalmente del miedo, de acuerdos poco claros o de conductas reales que están dañando la confianza.

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 seis pasos, las preguntas y los 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, regulación, distanciamiento psicológico, respiración, comunicación 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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.3.627 <i>Uso en esta práctica: Celos como respuesta a una amenaza percibida para el vínculo y diferencias asociadas al apego.</i>
[2]	Lieberman, M. D., Inagaki, T. K., Tabibnia, G., & Crockett, M. J. (2011). Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. <i>Emotion</i>, 11(3), 468-480. https://doi.org/10.1037/a0023503 <i>Uso en esta práctica: Apoyo experimental para poner sentimientos en palabras como proceso de regulación incidental.</i>
[3]	Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 106(2), 304-324. https://doi.org/10.1037/a0035173 <i>Uso en esta práctica: Distanciamiento psicológico mediante el modo de hablarse a uno mismo bajo estrés.</i>
[4]	Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. <i>Cell Reports Medicine</i>, 4(1), 100895. https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895 <i>Uso en esta práctica: Estudio aleatorizado sobre prácticas breves de respiración, estado de ánimo y activación fisiológica.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Laborde, S., Allen, M. S., Göhring, N., & Dosseville, F. (2017). The effect of slow-paced breathing on stress management in adolescents with intellectual disability. <i>Journal of Intellectual Disability Research</i>, 61(6), 560-567. https://doi.org/10.1111/jir.12350 <i>Uso en esta práctica: Estudio experimental sobre respiración lenta y manejo de estrés en una población específica; se utiliza solo como apoyo general, no como prescripción universal.</i>
[6]	Rogers, S. L., Howieson, J., & Neame, C. (2018). I understand you feel that way, but I feel this way: The benefits of I-language and communicating perspective during conflict. <i>PeerJ</i>, 6, e4831. https://doi.org/10.7717/peerj.4831 <i>Uso en esta práctica: Lenguaje en primera persona, comunicación de perspectiva y percepción de hostilidad en situaciones de conflicto.</i>
[7]	Weger, H., Bell, G. C., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. <i>International Journal of Listening</i>, 28(1), 13-31. https://doi.org/10.1080/10904018.2013.813234 <i>Uso en esta práctica: Efectos de respuestas de escucha activa sobre la percepción de comprensión y satisfacción conversacional.</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 (consultado el 2 de agosto de 2026). <i>Uso en esta práctica: Definición de violencia de pareja, que incluye el abuso psicológico y los comportamientos de control.</i>

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