



PRÁCTICA 3

¿Es miedo mío, falta de confianza o una señal real?



Objetivo: valorar si la inseguridad nace sobre todo del miedo, de acuerdos poco claros o de conductas reales que dañan la confianza.

1



Nombra qué está afectando a la confianza

Describe la situación, conducta o temor que te inquieta.

2



Distingue hechos y sospechas

Separa datos, indicios, interpretaciones y escenarios imaginados.

3



Revisa los acuerdos reales

Aclara qué habéis hablado sobre exclusividad, privacidad, avisos o límites.

4



Observa si es un episodio o un patrón

Valora frecuencia, coherencia y repetición.

5



Mira cómo responde la otra persona

Observa si escucha, aclara, sostiene coherencia, repara, minimiza o evita la responsabilidad.

6



Decide tu siguiente paso

Autorregulación, conversación, nuevo acuerdo, reparación, límite o ayuda profesional.

Para cerrar



¿Necesito tolerar mejor la incertidumbre o pedir claridad?



¿Estoy ante una diferencia, una señal real o un límite?



¿Qué paso necesito dar con más claridad?



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.

¿Es miedo mío, falta de confianza o una señal real?

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Cuando aparece la inseguridad, es fácil caer en uno de dos extremos: dar por cierta cualquier sospecha o desautorizar por completo lo que sentimos. Ninguno de los dos ayuda demasiado. Los celos pueden relacionarse con amenazas percibidas al vínculo y con diferencias en la seguridad de apego, pero también pueden surgir en contextos donde existen acuerdos ambiguos, incoherencias o conductas que han dañado la confianza [1-4].

Esta práctica propone mirar las dos partes con cuidado: tu mundo interno y la realidad observable de la relación. No busca diagnosticarte ni dictar si debes confiar. Su finalidad es ordenar hechos, sospechas, acuerdos, repetición y respuesta de la otra persona para elegir un siguiente paso proporcionado [2-7].

Objetivo

Valorar si la inseguridad nace principalmente del miedo, de acuerdos poco claros o de conductas reales que están dañando la confianza.

Antes de empezar

- Trabaja primero de forma individual y elige una situación concreta.
- No uses el ejercicio para justificar vigilancia, acceso forzado a dispositivos o interrogatorios.
- Tampoco lo uses para obligarte a ignorar contradicciones, mentiras o acuerdos incumplidos.
- Si hay control, amenazas, coerción, humillación persistente o miedo, la prioridad es la seguridad y el apoyo especializado [8].

La pregunta no es “¿estoy loco o tengo razón?”

Una pregunta más útil es: “¿Qué sé, qué no sé, qué hemos acordado y qué respuesta estoy recibiendo cuando intento aclararlo?”.

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

Paso 1 · Nombra qué afecta a la confianza

1

Define el problema con precisión

Empieza por describir una situación, conducta o temor concreto. Evita frases globales como “no confío en nadie” o “todo es sospechoso”. Una descripción específica permite revisar mejor qué parte pertenece a la inseguridad y qué parte depende de la interacción real.

- ¿Qué ocurrió o qué temes que ocurra?
- ¿Qué aspecto de la confianza está en juego?
- ¿Es claridad, fidelidad, privacidad, coherencia o cumplimiento de acuerdos?
- ¿Cuándo empezó esta inquietud?

Ejemplos

- “Me inquieta que haya cambiado varias veces su versión sobre dónde estuvo.”
- “Me activa mucho cuando tarda en responder, aunque no haya ocurrido nada concreto.”
- “Después de una mentira anterior, interpreto muchos detalles como posibles señales.”

Ejemplo desarrollado

“Lo que está afectando a mi confianza es que habíamos acordado avisarnos si un plan cambiaba mucho y, durante el último mes, ese acuerdo no se ha cumplido tres veces.”

Consejo amable

Nombrar el problema no es acusar. Es convertir una sensación difusa en algo que puedas observar y pensar.

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

Paso 2 · Distingue hechos y sospechas

2

Separa cuatro niveles de información

No toda información tiene el mismo peso. Diferenciar datos confirmados, indicios, interpretaciones y escenarios imaginados ayuda a no convertir la incertidumbre en certeza ni a descartar señales relevantes.

- ¿Qué dato está confirmado?
- ¿Qué indicio existe, pero admite varias explicaciones?
- ¿Qué interpretación estoy haciendo?
- ¿Qué escenario temido estoy imaginando sin evidencia suficiente?

Cuatro niveles

Dato confirmado

"Dijo que estaría en un lugar y después reconoció que estuvo en otro."
"Habíamos acordado avisar y no avisó."

Sospecha o interpretación

"Seguro que oculta algo más."
"Si no contesta, debe estar perdiendo el interés."

Ejemplo

"Dato: cambió su versión dos veces. Indicio: evitó responder una pregunta. Interpretación: creo que me miente. Escenario imaginado: pienso que existe una relación paralela, pero no tengo datos que lo confirmen."

Equilibrio

Una sospecha no es una prueba, pero un dato incómodo tampoco deja de existir porque tengas miedo de parecer celoso.

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

Paso 3 · Revisa los acuerdos reales

3

Aclara qué habíais hablado

La confianza no depende solo de intuiciones: también se construye alrededor de expectativas y acuerdos sobre exclusividad, privacidad, contacto con exparejas, redes sociales, avisos o límites personales. Un acuerdo requiere que ambas personas lo hayan comprendido y aceptado.

- ¿Habíamos hablado de esto de forma explícita?
- ¿Ambos entendimos lo mismo?
- ¿Era un acuerdo o una expectativa silenciosa?
- ¿Sigue siendo realista o necesita revisarse?

Expectativa silenciosa

“Pensé que nunca hablaría con su expareja, pero nunca lo acordamos.”

Acuerdo explícito

“Ambos acordamos avisarnos antes de quedar a solas con una expareja.”

Ejemplo desarrollado

“Descubrí que yo llamaba ‘traición’ a algo que nunca habíamos definido juntos. Necesitamos hablar sobre qué significa para cada uno la exclusividad y qué límites queremos acordar.”

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

Paso 4 · Observa si es un episodio o un patrón

4

Mira frecuencia, coherencia y repetición

Un error aislado, reconocido y reparado no ofrece la misma información que una secuencia repetida de contradicciones, acuerdos incumplidos o evasión. La investigación sobre relaciones muestra que los patrones sostenidos de interacción tienen más relevancia que un episodio único para comprender el funcionamiento relacional [5-7].

- ¿Cuántas veces ha ocurrido?
- ¿Pasa en circunstancias similares?
- ¿Después existe reparación o todo vuelve a repetirse?
- ¿El patrón aumenta o disminuye con el tiempo?

Ejemplo

“Una vez no avisó y después reconoció el impacto. En cambio, varias omisiones similares, seguidas de excusas cambiantes y sin reparación, forman un patrón distinto.”

No minimices ni dramatices

Contar episodios y observar su evolución ayuda a evitar ambos extremos: convertir una excepción en identidad o justificar una repetición que está erosionando la confianza.

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

Paso 5 · Mira cómo responde la otra persona

5

La respuesta también es información

Cuando expresas una inquietud de forma respetuosa, observa qué sucede. La percepción de que la pareja escucha, comprende y responde se ha relacionado con menor inseguridad específica en la relación; la capacidad de responder de manera sensible puede contribuir a una mayor sensación de seguridad [2-4].

- ¿Escucha y trata de comprender?
- ¿Aclara de forma coherente?
- ¿Reconoce el impacto y propone reparación?
- ¿Minimiza, ridiculiza, cambia constantemente la versión o evita toda responsabilidad?

Respuesta que ayuda a reparar

“Entiendo por qué te inquieta. Esto es lo que ocurrió y quiero revisar nuestro acuerdo.”

Respuesta que aumenta la inseguridad

“Estás loco”, “no tienes derecho a preguntar nada”, burlarse, amenazar o negar hechos comprobables.

Matiz importante

Nadie está obligado a responder a interrogatorios interminables ni a renunciar a toda privacidad. Pero poner límites a una conversación no es lo mismo que manipular, ridiculizar o negar repetidamente hechos verificables.

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

Después de revisar hechos, acuerdos, repetición y respuesta, decide qué necesita la situación. La siguiente clasificación es una herramienta educativa de Universo Tú: no es un protocolo clínico validado ni sustituye una valoración profesional.

- ¿Necesito regular mejor mi miedo?
- ¿Necesito una conversación o un acuerdo más claro?
- ¿Existe un daño que requiere reparación?
- ¿Necesito establecer un límite?
- ¿Sería útil pedir ayuda profesional?

Seis posibles caminos

- Autorregulación: cuando predominan escenarios imaginados y no aparecen datos nuevos.
- Conversación: cuando falta información y es posible hablar con respeto.
- Nuevo acuerdo: cuando ambas personas entendían cosas diferentes.
- Reparación: cuando hubo mentira, daño o incumplimiento reconocido.
- Límite: cuando existe repetición, falta de responsabilidad, control o una conducta incompatible con tu seguridad.
- Ayuda profesional: cuando el miedo, la vigilancia o la desconfianza dominan la vida diaria, o cuando reconstruir la confianza resulta demasiado difícil sin apoyo.

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

Un mapa para orientarte

Cuando predomina el miedo interno

- Hay poca evidencia objetiva y mucha anticipación del peor desenlace.
- La inquietud aparece en relaciones distintas o ante señales ambiguas.
- La respuesta puede centrarse en autorregulación, tolerancia a la incertidumbre y comunicación.

Cuando predominan acuerdos poco claros

- Cada persona entiende de forma distinta la exclusividad, privacidad o los avisos.
- No hubo una conversación explícita o el acuerdo quedó demasiado abierto.
- La respuesta puede ser definir un acuerdo concreto y revisable.

Cuando aparecen señales relacionales reales

- Hay contradicciones verificables, mentiras, acuerdos incumplidos o una repetición consistente.
- La otra persona minimiza, evita reparar o invierte constantemente la responsabilidad.
- La respuesta puede requerir reparación, límites o una decisión sobre la relación.

Puede haber más de una cosa a la vez

Es posible tener una inseguridad previa y, al mismo tiempo, estar ante una conducta real que daña la confianza. Reconocer tu vulnerabilidad no obliga a justificar lo injustificable.

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

Tres ejemplos completos

Ejemplo 1 · Predomina el miedo

Situación: tarda varias horas en responder.

Hechos: no hay contradicciones ni acuerdos incumplidos.

Patrón: mi miedo aparece con frecuencia ante demoras.

Respuesta de la pareja: explica, escucha y mantiene coherencia.

Siguiente paso: trabajar la autorregulación y acordar expectativas realistas sobre mensajes.

Ejemplo 2 · Acuerdo poco claro

Situación: mantiene contacto frecuente con una expareja.

Hechos: el contacto existe, pero nunca definimos qué límites nos resultaban adecuados.

Patrón: las discusiones se repiten por falta de claridad.

Respuesta de la pareja: acepta hablar.

Siguiente paso: conversar y definir un acuerdo explícito que respete a ambas personas.

Ejemplo 3 · Señal real

Situación: cambia repetidamente su versión sobre una conducta que afecta a un acuerdo.

Hechos: existen contradicciones verificables.

Patrón: se repite y no hay reparación.

Respuesta de la pareja: minimiza y ridiculiza la inquietud.

Siguiente paso: establecer un límite, pedir apoyo y valorar qué seguridad ofrece la relación.

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



Bloque 48 · Capítulo 6 · Práctica 3

Hoja de trabajo personal

Ordena la información antes de decidir

1. Lo que está afectando a mi confianza es:

2. Los hechos confirmados son:

3. Mis sospechas o escenarios imaginados son:

4. El acuerdo real que existe es:

5. ¿Es un episodio o un patrón? ¿Por qué?

6. La respuesta de la otra persona ha sido:

7. Mi siguiente paso más claro y respetuoso será:

Tres preguntas para cerrar

¿Necesito tolerar mejor la incertidumbre o pedir claridad?

¿Estoy ante una diferencia, una señal real o un límite?

¿Qué paso necesito dar con más claridad?

Recuerda

No necesitas resolver toda la relación hoy. El objetivo es salir de la niebla: saber qué información tienes y qué decisión pequeña puedes tomar ahora.

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, los mapas 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, apego, confianza, respuesta de la pareja, patrones de conflicto 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 vinculada a amenazas percibidas al vínculo y diferencias de apego.</i>
[2]	Rice, T. K. M., Kumashiro, M., & Arriaga, X. B. (2020). Mind the gap: Perceived partner responsiveness as a bridge between general and partner-specific attachment security. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, 17(18), 6615. https://doi.org/10.3390/ijerph17186615 <i>Uso en esta práctica: Relación entre percepción de respuesta de la pareja y menor ansiedad o evitación específicas de la relación.</i>
[3]	Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2018). Revising working models across time: Relationship situations that enhance attachment security. <i>Personality and Social Psychology Review</i>, 22(1), 71-96. https://doi.org/10.1177/1088868317705257 <i>Uso en esta práctica: Marco teórico sobre situaciones relacionales que pueden favorecer seguridad de apego.</i>
[4]	Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 88(3), 510-531. https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510 <i>Uso en esta práctica: Percepción de conflicto, apoyo y malestar en personas con mayor ansiedad de apego.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 49(1), 95-112. https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95 Uso en esta práctica: Marco clásico de la confianza en relaciones cercanas, incluida la previsibilidad y fiabilidad percibidas.
[6]	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 Uso en esta práctica: Procesos conductuales y emocionales observados durante el conflicto de pareja.
[7]	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 Uso en esta práctica: Importancia de los patrones repetidos de demanda y retirada en resultados relacionales y comunicativos.
[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). Uso en esta práctica: Definición de violencia de pareja, que incluye abuso psicológico y comportamientos de control.

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 distinción entre miedo, acuerdos poco claros y señales reales es una herramienta educativa de Univero Tú, no una prueba diagnóstica ni un método infalible para detectar engaño.