



PRÁCTICA 1

Las conductas que construyen nuestra confianza



Objetivo: identificar qué conductas concretas hacen que una relación se sienta segura, fiable y digna de confianza.

1



Elige una relación concreta

Piensa en una pareja, amistad o vínculo importante que quieras observar con más claridad.

2



Observa la coherencia

Mira si lo que la persona dice se parece a lo que hace de manera repetida.

3



Revisa la honestidad y la claridad

Valora si puede hablar de lo difícil sin engaños, ocultaciones ni ambigüedad constante.

4



Valora el respeto de acuerdos y límites

Observa si cuida la privacidad, cumple lo hablado y respeta tus límites.

5



Observa la presencia en momentos importantes

Mira si aparece, escucha y acompaña cuando de verdad lo necesitas.

6



Reconoce la capacidad de reparar

Fíjate en si admite errores, comprende el impacto y actúa para hacerlo mejor.

Para cerrar



¿Qué conductas fortalecen mi confianza?



¿Qué conductas necesito observar mejor?



¿Qué evidencia real sostiene esta relación?



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.



Las conductas que construyen nuestra confianza

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

La confianza no suele construirse con una sola promesa ni puede medirse únicamente por una sensación. En la investigación sobre relaciones cercanas se ha descrito mediante dimensiones como la predictibilidad, la fiabilidad y la confianza en que la otra persona actuará con consideración incluso cuando existe incertidumbre [1]. También se fortalece cuando observamos, de forma repetida, conductas que muestran compromiso con el vínculo [2].

Esta práctica propone mirar una relación concreta a través de seis áreas observables: coherencia, honestidad y claridad, respeto de acuerdos y límites, presencia en momentos importantes y capacidad de reparar. La selección de estas áreas es una síntesis educativa de Universo Tú, basada en investigación sobre confianza, mantenimiento relacional, intimidad y respuesta sensible de la pareja [1-6].

Objetivo

Identificar qué comportamientos concretos hacen que una relación se sienta segura y fiable, y qué aspectos necesitas observar o conversar con mayor claridad.

Antes de empezar

- Elige una sola relación: pareja, amistad, familia u otro vínculo importante.
- Observa conductas repetidas, no un día perfecto ni un error aislado.
- No utilices la práctica para poner una nota global a la persona. Busca evidencias concretas y contexto.
- Puedes reconocer fortalezas y dudas al mismo tiempo. La confianza no siempre es todo o nada.

Cuidado importante

Confianza no significa aceptar invasiones de privacidad, justificar mentiras, entregar contraseñas por obligación ni tolerar control. Si hay miedo, amenazas, coerción, humillación o conductas de control, 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 · Elige una relación concreta

1

Delimita el vínculo que vas a observar

La confianza puede variar entre relaciones y también entre áreas de una misma relación. Elegir un vínculo concreto evita conclusiones demasiado generales y permite mirar la experiencia real con más precisión [1].

- ¿Qué relación voy a revisar?
- ¿Desde cuándo existe?
- ¿En qué situaciones necesito confiar especialmente?
- ¿Qué quiero comprender mejor: seguridad, honestidad, apoyo, privacidad o fiabilidad?

Una misma persona puede inspirar confianzas distintas

Por ejemplo, puedes confiar en que una amistad estará presente en una crisis, pero dudar de su puntualidad. O puedes confiar en la honestidad de tu pareja, pero necesitar acuerdos más claros sobre privacidad. Es más útil identificar el área concreta que decir simplemente “confío” o “no confío”.

Ejemplo

“Voy a observar mi relación de pareja y, en concreto, qué conductas me hacen sentir que podemos contar el uno con el otro cuando aparece un problema.”

Consejo amable

No hace falta empezar por la relación más complicada de tu vida. Elige una que puedas observar con suficiente calma y honestidad.

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

Paso 2 · Observa la coherencia

2

Compara palabras y acciones a lo largo del tiempo

La predictibilidad y la fiabilidad forman parte de modelos clásicos de confianza en relaciones cercanas [1]. La coherencia no exige perfección: significa que, en conjunto, las palabras, decisiones y conductas ofrecen una pauta razonablemente estable.

- ¿Hace habitualmente lo que dice que hará?
- ¿Avisa cuando no puede cumplir?
- ¿Su forma de actuar cambia radicalmente según quién esté delante?
- ¿Puedes anticipar cómo responderá en asuntos importantes?

Coherencia observable

“Dijo que llamaría después de la consulta y llamó.”
“Cuando no puede cumplir, avisa y propone otra opción.”

Incoherencia que conviene observar

“Promete cambios para cerrar la conversación, pero la conducta se repite.”
“Da versiones distintas según el momento.”

Ejemplo redactado con precisión

“Durante los últimos meses ha cumplido la mayoría de los planes acordados. Cuando surgió un imprevisto, avisó y explicó qué podía hacer en su lugar.”

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

Paso 3 · Revisa la honestidad y la claridad

3

Observa cómo se habla de lo importante y de lo incómodo

La confianza se relaciona con las expectativas sobre las intenciones y la fiabilidad de la otra persona [1]. La intimidad, además, se favorece cuando existe apertura y la respuesta del otro transmite comprensión, validación y cuidado [3,4,7].

- ¿Se pueden reconocer dudas y errores?
- ¿Las preguntas razonables reciben respuestas claras?
- ¿Hay ocultaciones, engaños o medias verdades?
- ¿Puedes hablar sin temor a la burla, la represalia o la manipulación?

Honestidad no significa transparencia absoluta

Toda persona conserva espacios de privacidad. Ser honesto no significa informar de cada pensamiento, conversación o movimiento. Significa no engañar deliberadamente, no manipular información relevante y poder hablar con claridad sobre aquello que afecta a la relación.

Ejemplo

“Cuando le pregunté por un cambio de planes, explicó lo ocurrido sin ponerse a la defensiva. También reconoció que había avisado demasiado tarde.”

Pregunta útil

¿La claridad que busco es razonable y relacionada con el vínculo, o estoy intentando eliminar toda incertidumbre mediante vigilancia?

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

Paso 4 · Valora el respeto de acuerdos y límites

4

Mira cómo se cuida lo que habéis acordado

Los actos orientados a proteger la relación pueden ofrecer información sobre el compromiso y las motivaciones de la otra persona, y contribuir al desarrollo de la confianza [2]. Esta práctica invita a observar acuerdos y límites explícitos, no a asumir reglas que nunca se hablaron.

- ¿Qué acuerdos existen realmente?
- ¿Se respeta la privacidad?
- ¿Se pide consentimiento antes de compartir información íntima?
- ¿Los límites se escuchan, negocian y revisan sin castigos?

Acuerdo explícito

“Si vamos a llegar mucho más tarde, avisamos.”
“Las conversaciones íntimas no se comparten sin permiso.”

Expectativa no hablada

“Pensé que debería saberlo.”
“Para mí era obvio, pero nunca lo acordamos.”

Importante

Un límite protege tu bienestar y expresa qué harás tú. No es una autorización para controlar la vida de la otra persona.

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

Paso 5 · Observa la presencia en momentos importantes

5

Valora si te sientes comprendido, validado y cuidado

La respuesta sensible de una pareja o persona cercana se refiere a percibir que comprende, valida y cuida lo que compartes. La investigación la sitúa en el centro de los procesos de intimidad y apoyo en las relaciones cercanas [3,4,7].

- ¿Escucha sin apresurarse a corregirte?
- ¿Recuerda asuntos que para ti son importantes?
- ¿Está disponible dentro de sus posibilidades reales?
- ¿Puede acompañarte sin apropiarse del problema ni desaparecer?

Presencia no significa disponibilidad permanente

Una persona fiable puede tener límites, cansancio u obligaciones. Lo importante es observar si comunica sus posibilidades con respeto, muestra interés y busca formas razonables de estar presente, en lugar de prometer una disponibilidad imposible.

Ejemplo

“No podía acompañarme a la cita, pero me preguntó antes qué necesitaba y llamó después para saber cómo había ido.”

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

Paso 6 · Reconoce la capacidad de reparar

6

Observa qué ocurre cuando alguien se equivoca

La confianza no requiere una relación sin errores. Importa cómo se responde cuando aparece un daño: reconocer lo ocurrido, comprender el impacto, asumir responsabilidad y sostener cambios observables. La investigación sobre procesos relacionales muestra que el modo de gestionar los conflictos y responder al vínculo importa para su estabilidad [2,6].

- ¿Puede reconocer un error sin justificarlo inmediatamente?
- ¿Escucha cómo te afectó?
- ¿Ofrece una reparación relacionada con el daño?
- ¿El cambio se mantiene o queda solo en palabras?

Reparación significativa

“Entiendo que te afectó. Me responsabilizo y la próxima vez haré X.”
Después, la conducta cambia de forma sostenida.

Cierre aparente

“Ya te he pedido perdón, supéralo.”
La disculpa se usa para terminar la conversación y todo continúa igual.

Clave

Una disculpa puede ser importante, pero la confianza suele necesitar también coherencia posterior. Las palabras abren la reparación; las conductas la sostienen.

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

Construye tu mapa de confianza

Reúne las evidencias sin convertirlas en una puntuación rígida

La finalidad no es decidir si una persona “aprueba” o “suspende”. El mapa sirve para reconocer fortalezas, áreas inciertas y necesidades de conversación. La confianza puede ser sólida en unas dimensiones y frágil en otras.

Conductas que fortalecen	Aspectos que necesitan atención
- Cumple o avisa. - Habla con claridad. - Respeto acuerdos y privacidad. - Escucha y acompaña. - Reconoce errores y cambia.	- Promesas sin seguimiento. - Versiones contradictorias. - Acuerdos implícitos. - Ausencia en momentos clave. - Disculpas sin reparación.

Ejemplo de síntesis

Mapa personal

“Mi confianza se fortalece porque suele cumplir lo que acuerda, habla con honestidad y está presente en momentos difíciles. Necesito observar mejor cómo reparamos los desacuerdos, porque a veces evita reconocer el impacto de sus palabras.”

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

Errores frecuentes y consejos útiles

Errores frecuentes

- Confundir confianza con no tener nunca dudas.
- Valorar toda la relación por un único episodio sin considerar el patrón y el contexto.
- Ignorar conductas repetidas porque también existen momentos agradables.
- Exigir acceso permanente a dispositivos o conversaciones como prueba de amor.
- Esperar que la otra persona conozca acuerdos o límites que nunca se expresaron.

Consejos

- Usa ejemplos fechados y observables: “ocurrió esto”, no “eres una persona poco fiable”.
- Diferencia una limitación humana de una falta de honestidad o respeto.
- Reconoce también lo que sí funciona; no necesitas negar lo bueno para hablar de lo difícil.
- Cuando algo importe, conviértelo en conversación y acuerdo, no en examen secreto.

Una frase que puede ayudar

“Quiero explicarte qué conductas me hacen sentir seguridad y qué aspecto necesito que aclaremos, sin convertir esto en una acusación general.”

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

Hoja de trabajo personal

Escribe ejemplos concretos y observables

1. La relación que voy a observar es:

2. Ejemplos de coherencia entre palabras y acciones:

3. Ejemplos de honestidad y claridad:

4. Acuerdos, privacidad y límites que se respetan o necesitan aclararse:

5. Formas de presencia en momentos importantes:

6. Cómo se reconocen los errores y se intenta reparar:

Para cerrar

¿Qué conductas fortalecen mi confianza?

¿Qué conductas necesito observar mejor?

¿Qué conversación concreta quiero tener?

Siguiente paso

La Práctica 2, "Dónde y cómo se rompió la confianza", servirá para reconstruir un episodio concreto cuando exista una herida o un incumplimiento que necesites comprender.

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 apartados, preguntas y ejemplos se han redactado con finalidad didáctica; no constituyen una escala psicológica validada ni sustituyen una evaluación o terapia. Las referencias respaldan los conceptos generales de confianza, conductas orientadas a la relación, intimidad, respuesta sensible, mantenimiento relacional, conflicto y seguridad.

[1]	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 <i>Uso en esta práctica: Dimensiones de predictibilidad, fiabilidad y fe/confianza en relaciones cercanas.</i>
[2]	Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 77(5), 942-966. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.942 <i>Uso en esta práctica: Relación entre conductas orientadas al vínculo, compromiso y confianza.</i>
[3]	Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 74(5), 1238-1251. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238 <i>Uso en esta práctica: Autorrevelación, respuesta percibida de la otra persona e intimidad.</i>
[4]	Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. <i>Journal of Family Psychology</i>, 19(2), 314-323. https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.314 <i>Uso en esta práctica: Respuesta percibida de la pareja como proceso relevante para la intimidad cotidiana.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. <i>Communication Monographs</i>, 59(3), 243-267. https://doi.org/10.1080/03637759209376268 Uso en esta práctica: Conductas y estrategias de mantenimiento relacional.
[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]	Arıcan-Dinc, B., & Gable, S. L. (2023). Responsiveness in romantic partners' interactions. <i>Current Opinion in Psychology</i>, 53, 101652. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101652 Uso en esta práctica: Revisión del papel de la comprensión, validación y cuidado en las interacciones románticas.
[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, incluida la conducta de control, y fundamento del aviso de seguridad.

Criterio editorial: "coherencia, honestidad y claridad, respeto de acuerdos y límites, presencia y reparación" es una organización pedagógica de Universo Tú. No se presenta como un test diagnóstico ni como una lista universal. Las fuentes respaldan los procesos generales que orientan la práctica.