



PRÁCTICA 2

Dónde y cómo se rompió la confianza



Objetivo: reconstruir una ruptura concreta de confianza para comprender qué ocurrió y qué se dañó.

1



Nombra el hecho concreto

Describe la situación: una mentira, una ocultación, un acuerdo incumplido o una ausencia importante.

2



Aclara qué acuerdo o expectativa estaba en juego

Comprueba si existía un acuerdo explícito o una expectativa que nunca se habló.

3



Describe el impacto

Observa qué emociones, dudas o cambios produjo en la relación.

4



Observa si fue un episodio o un patrón

Distingue un error puntual de una conducta que se repite.

5



Valora la respuesta de la otra persona

Mira si reconoce lo ocurrido, lo minimiza, lo niega o muestra disposición a reparar.

6



Define qué se dañó exactamente

Aclara si se dañó la honestidad, la seguridad, la intimidad, la fiabilidad o el respeto.

Para cerrar



¿Qué ocurrió realmente?



¿Qué parte de la confianza se dañó?



¿Fue un hecho aislado o un patrón?

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.

Dónde y cómo se rompió la confianza

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Cuando sentimos que la confianza se ha roto, es fácil concluir que “todo” el vínculo ha dejado de ser seguro. Sin embargo, para comprender lo ocurrido suele ser más útil reconstruir un episodio concreto: qué sucedió, qué acuerdo o expectativa estaba en juego, qué impacto tuvo y cómo respondió la otra persona después [1-4].

Algunas rupturas de confianza se producen por mentiras, ocultaciones o acuerdos incumplidos. Otras se relacionan con momentos en los que se esperaba apoyo o cuidado y la otra persona no estuvo disponible; este tipo de experiencia ha sido descrita en la literatura clínica como una posible lesión del apego [2]. Esta práctica no diagnostica la relación: organiza la información para que puedas pensar con mayor claridad.

Objetivo

Reconstruir una ruptura concreta de confianza para comprender qué ocurrió, qué se dañó y qué información necesitarás para decidir el siguiente paso.

Antes de empezar

- Elige un episodio concreto, no toda la historia de la relación.
- Trabaja primero de forma individual y cuando tengas suficiente calma para ordenar los hechos.
- Distingue lo que sabes de lo que sospechas o interpretas.
- No necesitas decidir todavía si perdonas, continúas o te alejas. Primero comprende.

Cuidado importante

Si hay miedo, amenazas, coerción, humillación persistente, vigilancia o control, no trates la situación como un simple problema de confianza o comunicación. 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 el hecho concreto

1

Describe la situación sin convertirla en una acusación global

Empieza por aquello que una cámara, un mensaje o una conversación podrían confirmar. La confianza se estudia como una expectativa sobre la fiabilidad y las intenciones de otra persona; para valorar si esa expectativa fue vulnerada, conviene identificar primero el hecho concreto [1].

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Cuándo y dónde pasó?
- ¿Qué información conoces con seguridad?
- ¿Qué parte todavía no sabes?

Hechos posibles

- Una mentira comprobada.
- Información relevante ocultada.
- Un acuerdo explícito incumplido.
- Una confidencia compartida sin permiso.
- Una ausencia significativa en un momento de necesidad.

Ejemplo preciso

“Habíamos acordado que una conversación íntima quedaría entre nosotros. Dos días después supe que había contado parte de ella a otra persona.”

Evita generalizar

“Me engaña siempre” o “nunca puedo confiar” pueden expresar dolor, pero no ayudan todavía a reconstruir el episodio. Empieza por una escena verificable.

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

Paso 2 · Aclara qué acuerdo o expectativa estaba en juego

2

Distingue un acuerdo explícito de una expectativa silenciosa

No toda decepción implica un acuerdo roto. Puede existir un compromiso hablado y aceptado, o una expectativa importante que nunca se comunicó. Esta diferencia no elimina el dolor, pero cambia el tipo de conversación necesaria [3,4].

- ¿Se había hablado de esto?
- ¿Ambas personas aceptaron el mismo acuerdo?
- ¿Había condiciones o excepciones?
- ¿Yo esperaba algo que la otra persona quizá no conocía?

Acuerdo explícito

“Los dos dijimos que esta información sería privada.”
“Quedamos en avisar si cambiaba el plan.”

Expectativa no expresada

“Pensé que me llamaría porque para mí era importante.”
“Nunca expliqué que necesitaba apoyo ese día.”

Ejemplo

“Sí existía un acuerdo claro de privacidad. No era solo una expectativa mía: lo habíamos hablado y ambos dijimos que lo respetaríamos.”

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

Paso 3 · Describe el impacto

3

Explica qué cambió dentro de ti y en la relación

Una ruptura de confianza puede afectar a la sensación de seguridad, a la intimidad, a la disposición para compartir información o a la interpretación de conductas posteriores. En las llamadas lesiones del apego, el daño puede estar vinculado a sentirse abandonado o traicionado en un momento de necesidad [2].

- ¿Qué emociones aparecieron?
- ¿Qué empezaste a dudar?
- ¿Cambió tu forma de hablar, acercarte o pedir ayuda?
- ¿Qué comportamiento surgió después: distancia, vigilancia, silencio o discusiones?

Impacto no es lo mismo que intención

Puedes describir el impacto sin afirmar que la otra persona quiso producirlo. Por ejemplo: “Desde entonces me cuesta contar cosas íntimas” describe tu experiencia; “querías destruir mi seguridad” atribuye una intención que quizá no está demostrada.

Ejemplo desarrollado

“Sentí vergüenza y decepción. Desde entonces pienso dos veces antes de compartir algo privado y me noto más distante cuando hablamos de asuntos personales.”

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

Paso 4 · Observa si fue un episodio o un patrón

4

Mira la frecuencia, la semejanza y la evolución

Un error aislado y reconocido no ofrece la misma información que una conducta repetida, ocultada o negada. La investigación sobre conflicto relacional muestra que los patrones de interacción repetidos se asocian con resultados relacionales más problemáticos [5-7].

- ¿Había ocurrido antes algo parecido?
- ¿Se repite en el mismo tema o en varios?
- ¿Hubo cambios reales después de episodios anteriores?
- ¿Cada hecho parece pequeño, pero juntos forman una pauta?

Episodio aislado

Ocurre una vez, se reconoce, se comprende el impacto y se corrige la conducta.

Patrón

La situación se repite, aparecen nuevas versiones, se minimiza el daño o no hay cambios observables.

Consejo

No exageres automáticamente un error puntual, pero tampoco divides una pauta repetida en incidentes aislados para que parezca menos importante.

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 sucede cuando expresas el daño

La reacción posterior aporta información importante: reconocer el hecho, escuchar el impacto y asumir responsabilidad abre la posibilidad de reparación. Negar lo evidente, minimizar, ridiculizar o trasladar toda la culpa a quien resultó herido dificulta ese proceso [2,3,6].

- ¿Reconoce lo ocurrido?
- ¿Escucha cómo te afectó?
- ¿Asume responsabilidad sin añadir inmediatamente una excusa?
- ¿Muestra disposición a reparar y cambiar?

Respuesta orientada a reparar

“Sí ocurrió. Entiendo que rompí el acuerdo y que ahora te cueste contarme cosas. Quiero reparar el daño.”

Respuesta que bloquea

“No fue para tanto.”
 “Si te molesta es problema tuyo.”
 “Lo hice por tu culpa.”

Matiz importante

Estar nervioso, avergonzado o necesitar unos minutos no equivale por sí solo a evitar la responsabilidad. Observa el conjunto: si después puede volver, reconocer y sostener la conversación.

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

Paso 6 · Define qué se dañó exactamente

6

Pon nombre al área de confianza afectada

La confianza no es necesariamente una sola pieza. Los modelos de confianza en relaciones cercanas incluyen componentes como la predictibilidad y la fiabilidad [1]. Una ruptura concreta también puede dañar la intimidad, la privacidad, la seguridad emocional o la sensación de apoyo.

- ¿Se dañó la honestidad?
- ¿La fiabilidad para cumplir acuerdos?
- ¿La privacidad o intimidad?
- ¿La seguridad emocional?
- ¿La confianza en que estará presente cuando lo necesites?

Nombrar con precisión ayuda a reparar con precisión

Ejemplo

“No siento que toda la relación sea falsa. Lo que se dañó fue mi confianza en que la información íntima que comparto será tratada con privacidad.”

Clave final

Cuanto más claro sea el daño, más fácil será valorar en la siguiente práctica qué tipo de reparación, conducta o límite tendría sentido.

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

Ordena la ruptura sin perderte en ella

La secuencia completa

Puedes resumir el mapa con esta fórmula: “El hecho fue... El acuerdo o expectativa era... El impacto en mí y en la relación fue... Lo considero un episodio o un patrón porque... La respuesta de la otra persona fue... Lo que se dañó exactamente fue...”.

Ejemplo completo

“Compartió una información privada que habíamos acordado no contar. Me sentí expuesto y desde entonces me cuesta hablar con libertad. Había ocurrido otra vez con un asunto menor, por lo que necesito observar si es un patrón. Cuando lo hablé, primero lo minimizó, pero después reconoció el acuerdo. Lo que se dañó principalmente fue la privacidad y mi sensación de seguridad al compartir intimidad.”

Lo que esta práctica no puede decidir por ti

- Si debes perdonar o no.
- Si la relación puede reconstruirse.
- Si la explicación de la otra persona es suficiente.
- Cuánto tiempo necesitarás para volver a sentir seguridad.

Lo que sí puede darte

Un mapa más preciso para que tus decisiones no dependan únicamente del impulso del momento ni de una promesa vaga.

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

Tres ejemplos para practicar

Ejemplo 1 · Expectativa no hablada

Hecho: no llamó después de una cita importante.
Acuerdo: no había un acuerdo explícito.
Impacto: tristeza y sensación de poca importancia.
Patrón: no ocurre habitualmente.
Respuesta: escucha y pregunta qué habría ayudado.
Daño principal: sensación puntual de apoyo insuficiente.

Ejemplo 2 · Acuerdo incumplido

Hecho: volvió a llegar muy tarde sin avisar.
Acuerdo: ambos habían acordado avisar.
Impacto: preocupación y menor confianza en la fiabilidad.
Patrón: ha ocurrido varias veces.
Respuesta: reconoce el acuerdo, pero todavía no mantiene el cambio.
Daño principal: fiabilidad y coherencia.

Ejemplo 3 · Privacidad rota

Hecho: compartió una confidencia sin permiso.
Acuerdo: la privacidad se había hablado claramente.
Impacto: vergüenza y distancia.
Patrón: segundo episodio parecido.
Respuesta: minimiza el daño y culpa a quien lo cuenta.
Daño principal: intimidad, privacidad y seguridad emocional.

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



Bloque 48 · Capítulo 7 · Práctica 2

Hoja de trabajo personal

Escribe con frases breves y concretas

1. El hecho concreto que quiero revisar es:

2. El acuerdo o expectativa que estaba en juego era:

3. El impacto que produjo en mí y en la relación fue:

4. Creo que fue un episodio o un patrón porque:

5. La respuesta de la otra persona fue:

6. La parte de la confianza que se dañó fue:

Tres preguntas para cerrar

¿Qué sé con certeza y qué todavía necesito aclarar?

¿Qué conducta posterior me daría información relevante?

¿Qué necesito cuidar en mí mientras decido el siguiente paso?

Siguiente práctica

La Práctica 3, “¿Qué necesitaría para volver a confiar?”, parte de este mapa para valorar responsabilidad, reparación, cambios observables y límites.

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

Fuentes y referencias

Base científica y metodológica de la práctica

Cómo se ha elaborado

Este material es una síntesis educativa original de Universo Tú. Los seis pasos, preguntas y ejemplos no constituyen una prueba diagnóstica ni un protocolo clínico validado. Las referencias respaldan conceptos generales sobre confianza, lesiones del apego, patrones de conflicto, reparación y seguridad relacional.

[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: Modelo de confianza en relaciones cercanas: predictibilidad, fiabilidad y fe en el vínculo.</i>
[2]	Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. <i>Journal of Marital & Family Therapy</i>, 27(2), 145-155. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x <i>Uso en esta práctica: Rupturas vinculadas a traición o ausencia en momentos de necesidad.</i>
[3]	Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 74(6), 1055-1064. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1055 <i>Uso en esta práctica: Responsabilidad, procesamiento del daño y reparación de lesiones del apego.</i>
[4]	Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach. American Psychological Association. <i>Uso en esta práctica: Distinción entre expectativas, acuerdos, interpretaciones y conductas en pareja.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	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: Patrones recíprocos de conflicto y retirada.</i>
[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 <i>Uso en esta práctica: Procesos conductuales y emocionales en discusiones de pareja.</i>
[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 <i>Uso en esta práctica: Síntesis de evidencia sobre patrones repetidos de demanda y retirada.</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: Fundamento del aviso de seguridad ante violencia, coerción y conductas de control.</i>

Criterio editorial: se han evitado promesas terapéuticas y conclusiones automáticas. La práctica ayuda a ordenar una experiencia; no determina por sí sola si la relación debe continuar ni sustituye una evaluación profesional. Última revisión documental: 2 de agosto de 2026.