



PRÁCTICA 3



¿Qué necesitaría para volver a confiar?



Objetivo: valorar si existen condiciones reales para reparar la confianza y convertirlas en acciones observables.

1



Aclara qué necesitas saber

Piensa qué información es necesaria para comprender lo ocurrido sin entrar en interrogatorios interminables.

2



Comprueba si existe responsabilidad

Observa si la persona reconoce su conducta y su impacto sin excusas constantes.

3



Define qué reparación sería significativa

Aclara si necesitas disculpa, restitución, cambio de conducta o una conversación pendiente.

4



Convierte las promesas en conductas observables

Piensa qué tendría que ocurrir realmente para percibir coherencia.

5



Acordad límites y revisiones razonables

Buscad acuerdos claros sin convertir la reconstrucción en vigilancia continua.

6



Decide qué harás si no hay cambios

Valora si necesitarás renegociar, tomar distancia, poner un límite o pedir ayuda.

Para cerrar



¿Qué necesitaría para volver a confiar?



¿Veo responsabilidad y cambios reales?



¿Qué límite necesito si no hay cambios?



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.

¿Qué necesitaría para volver a confiar?

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Después de una ruptura de confianza, pedir “volver a confiar” de inmediato suele ser poco realista. La reparación depende del tipo de daño, de cómo se responde a él y de si aparecen conductas suficientemente coherentes a lo largo del tiempo. La investigación sobre reparación de la confianza subraya que una explicación, una disculpa o una promesa no producen el mismo efecto en todas las situaciones; el contexto y la naturaleza de la vulneración importan [1-4].

En relaciones cercanas, una traición o una ausencia en un momento crítico puede quedar asociada a una lesión del apego y bloquear la recuperación del vínculo [5]. Esta práctica no promete restaurar la confianza ni indica que debas continuar la relación. Sirve para convertir una idea difusa -“necesito volver a confiar”- en condiciones, conductas y límites observables.

Objetivo

Valorar si existen condiciones reales para reparar la confianza y traducirlas en acciones observables, sin convertir el proceso en vigilancia continua ni exigir una reconciliación.

Antes de empezar

- Realiza primero la práctica individualmente y cuando puedas pensar con cierta calma.
- Parte de la ruptura concreta analizada en la práctica anterior.
- No confundas reparar con olvidar, justificar o eliminar toda incertidumbre.
- La confianza puede recuperarse de forma parcial, gradual o no recuperarse. Ningún resultado debe imponerse.

Cuidado importante

Si existen amenazas, coerción, vigilancia, control, humillación persistente o violencia, no utilices este ejercicio para negociar más acceso, supervisión o exposición. 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 · Aclara qué necesitas saber

1

Diferencia información necesaria de interrogatorio infinito

Tras una ruptura de confianza puede aparecer una fuerte necesidad de comprender. Conviene definir qué información es relevante para tomar decisiones y qué preguntas solo buscan una certeza absoluta que quizá no sea posible. Los modelos clínicos de recuperación tras una traición incluyen una fase de comprensión del impacto y del significado de lo ocurrido [5,6].

- ¿Qué necesito saber para entender el hecho?
- ¿Qué información afecta a mi salud, seguridad o decisiones?
- ¿Qué pregunta estoy repitiendo sin obtener nueva información?
- ¿Qué respuesta no cambiaría realmente mi decisión?

Información útil frente a búsqueda interminable

Puede ser necesario aclarar

Qué ocurrió, si terminó, qué acuerdos se vulneraron, qué consecuencias existen y qué información afecta a decisiones concretas.

Puede alimentar el bucle

Pedir una narración cada vez más minuciosa, repetir la misma pregunta o buscar una certeza total sobre pensamientos e intenciones.

Ejemplo

“Necesito saber si el acuerdo sigue incumpléndose y qué medidas concretas se han tomado. No necesito conocer cada detalle íntimo si eso solo aumenta imágenes dolorosas sin ayudarme a decidir.”

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

Paso 2 · Comprueba si existe responsabilidad

2

Observa reconocimiento, comprensión e implicación

La reparación requiere algo más que lamentar las consecuencias. Observa si la persona reconoce qué hizo, comprende el impacto y participa en corregirlo. La literatura general sobre reparación de confianza muestra que las respuestas posteriores -como disculpas, negaciones o explicaciones- se interpretan de manera distinta según el tipo de vulneración [1-3].

- ¿Reconoce el hecho sin distorsionarlo?
- ¿Puede escuchar cómo te afectó?
- ¿Asume su parte sin invertir inmediatamente la culpa?
- ¿Acepta que la confianza no se recuperará al ritmo que desea?

Responsabilidad

"Incumplí el acuerdo. Entiendo que esto dañó tu seguridad. Quiero responder a tus preguntas razonables y cambiar mi conducta."

Evasión

"Solo pasó porque tú...", "ya deberías haberlo superado", "si sigues preguntando, el problema eres tú".

Matiz

Una persona puede sentir vergüenza, miedo o incomodidad y aun así responsabilizarse. La clave no es que se muestre perfecta, sino que pueda volver a la conversación sin negar ni minimizar el daño.

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

Paso 3 · Define qué reparación sería significativa

3

Relaciona la reparación con el daño concreto

Una reparación útil guarda relación con lo que se dañó. Puede incluir una disculpa, restitución, transparencia sobre un asunto delimitado, un cambio de conducta, una conversación pendiente o apoyo profesional. En la recuperación tras traiciones de pareja, los enfoques clínicos distinguen fases de impacto, búsqueda de significado y avance hacia decisiones o cambios [5,6].

- ¿Qué daño necesita ser reconocido?
- ¿Hay algo que pueda restituirse o corregirse?
- ¿Qué conducta concreta tendría que detenerse?
- ¿Qué conversación o decisión sigue pendiente?

Ejemplos de reparación proporcional

- Si se rompió la privacidad: reconocerlo, detener la divulgación y acordar cómo se protegerá en adelante.
- Si se incumplió un compromiso económico: aclarar el daño, restituir lo posible y crear controles compartidos acordados.
- Si hubo ausencia en un momento importante: comprender el impacto y concretar cómo responder en futuras situaciones críticas.

Ejemplo

"No necesito una promesa enorme. Necesito que reconozcas que compartiste información privada, que aclares a quién se lo contaste y que acordemos qué temas no pueden compartirse sin permiso."

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

Paso 4 · Convierte las promesas en conductas observables

4

Define qué tendría que ocurrir en la realidad

Las palabras pueden iniciar una reparación, pero la confianza se actualiza con nueva experiencia. En estudios experimentales, las promesas posteriores a una vulneración pudieron mejorar la confianza, aunque las mentiras detectadas limitaron la recuperación completa [2]. Por eso conviene traducir “voy a cambiar” en conductas que puedan observarse sin perseguir ni vigilar.

- ¿Qué conducta debe empezar o terminar?
- ¿Cómo se reconocerá el cambio?
- ¿Durante qué situaciones será especialmente importante?
- ¿Qué resultado sería razonable observar con el tiempo?

Promesa difusa

“Nunca volverá a pasar.”
“Ahora puedes confiar en mí.”

Conducta observable

“Si cambia el plan, avisaré antes de la hora acordada.”
“No compartiré información privada sin preguntarte.”

No conviertas la conducta observable en una prueba imposible

No todo puede medirse ni garantizarse. El objetivo es reconocer coherencia suficiente, no eliminar para siempre cualquier riesgo o incertidumbre.

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

Paso 5 · Acordad límites y revisiones razonables

5

Crea estructura sin transformar el vínculo en vigilancia

Tras una ruptura puede ser necesario concretar límites, acuerdos y momentos para revisar cómo avanza el proceso. Deben ser claros, voluntarios, proporcionados y revisables. El control permanente de dispositivos, movimientos o contactos no equivale a confianza reparada y puede formar parte de comportamientos de control [8].

- ¿Qué límite protege sin invadir?
- ¿Qué acuerdo es voluntario y comprensible para ambos?
- ¿Cuándo revisaréis si está funcionando?
- ¿Qué medida debería ser temporal y no indefinida?

Revisión razonable

“Hablaemos una vez por semana sobre cómo estamos y revisaremos el acuerdo dentro de un mes.”

Vigilancia continua

“Necesito acceso permanente a tus dispositivos, ubicación y conversaciones para poder estar tranquilo.”

Privacidad y reparación pueden coexistir

La transparencia sobre el asunto que dañó la confianza no obliga a renunciar indefinidamente a toda privacidad. Los acuerdos deben tener un propósito claro y límites reconocibles.

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

Paso 6 · Decide qué harás si no hay cambios

6

Define tu respuesta antes de depender de nuevas promesas

Un límite describe qué harás tú para protegerte si una conducta continúa. No es una amenaza para controlar la respuesta ajena. Si no aparecen responsabilidad ni cambios sostenidos, puedes renegociar, tomar distancia, solicitar ayuda profesional o terminar el vínculo. La reparación no puede sostenerse únicamente con la esperanza de una de las partes.

- ¿Qué cambio considero imprescindible?
- ¿Cuánto tiempo necesito para observarlo sin fijar una fecha artificial?
- ¿Qué haré si el acuerdo vuelve a incumplirse?
- ¿Qué apoyo necesitaré para sostener mi decisión?

Ejemplo de límite

“Si vuelves a compartir información íntima después de este acuerdo, dejaré de confiarte temas privados y revisaré si puedo continuar en esta relación.”

Recuerda

Poner un límite no garantiza que la otra persona cambie. Sirve para aclarar cómo vas a cuidarte tú ante una realidad que no controlas.

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

Señales de reparación y señales de estancamiento

Indicadores que pueden favorecer la reparación

- Reconocimiento claro del hecho y de su impacto.
- Disposición a responder preguntas relevantes sin hostilidad constante.
- Reparación vinculada al daño, no solo una disculpa genérica.
- Conductas coherentes mantenidas en situaciones reales.
- Respeto por el ritmo, las decisiones y los límites de la persona herida.

Indicadores de estancamiento

- Negación de hechos comprobables o versiones que cambian repetidamente.
- Minimización, burla o presión para “pasar página”.
- Promesas grandiosas sin cambios observables.
- Vigilancia mutua como única forma de sostener la relación.
- Repetición de la conducta que causó el daño.

No es una lista diagnóstica

Estos indicadores son una guía educativa para ordenar observaciones. No permiten predecir el futuro ni determinar por sí solos si una relación debe continuar.

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

Dos ejemplos completos

Ejemplo 1 · Privacidad vulnerada

Necesito saber: a quién se contó y si la información sigue circulando.

Responsabilidad: reconoce que incumplió el acuerdo y comprende la exposición que produjo.

Reparación: aclarar la situación con la persona receptora y no volver a compartir información privada.

Conducta observable: pedir permiso antes de contar asuntos íntimos.

Revisión razonable: hablar dentro de un mes sobre si vuelve a sentirse seguridad.

Límite: si se repite, dejaré de compartir información personal y revisaré el vínculo.

Ejemplo 2 · Acuerdo de aviso incumplido

Necesito saber: si el acuerdo era realista y por qué se incumple.

Responsabilidad: reconoce que no avisó y que generó incertidumbre.

Reparación: disculpa y nuevo sistema de aviso sencillo.

Conducta observable: enviar un mensaje cuando el retraso supere el margen acordado.

Revisión razonable: comprobar durante las próximas situaciones, no revisar el teléfono constantemente.

Límite: si no puede sostener este compromiso, renegociar el acuerdo o dejar de organizar planes que dependan de esa puntualidad.

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



Bloque 48 · Capítulo 7 · Práctica 3

Hoja de trabajo personal

Convierte la reparación en condiciones claras

1. La información que necesito para comprender y decidir es:

2. Las señales de responsabilidad que observo son:

3. La reparación que tendría sentido para el daño concreto es:

4. Las conductas observables que necesitaría ver son:

5. Los límites y revisiones razonables podrían ser:

6. Si no hay cambios, la decisión o límite que tomaré será:

Tres preguntas para cerrar

¿Estoy viendo responsabilidad o únicamente palabras?

¿Los acuerdos protegen la relación o la convierten en vigilancia?

¿Qué necesito hacer para respetar también mis propios límites?

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, ejemplos y preguntas no constituyen un protocolo clínico validado ni garantizan la recuperación de una relación. Las referencias respaldan principios generales sobre reparación de confianza, respuestas a vulneraciones, recuperación tras traiciones y seguridad. Parte de la investigación procede de contextos organizacionales y experimentales; se utiliza con cautela para iluminar procesos generales, no para equiparar esos contextos con las relaciones de pareja.

[1]	Lewicki, R. J., & Brinsfield, C. (2017). Trust repair. <i>Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior</i>, 4, 287-313. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113147 Uso en esta práctica: Revisión general de mecanismos, límites y condiciones de la reparación de confianza.
[2]	Schweitzer, M. E., Hershey, J. C., & Bradlow, E. T. (2006). Promises and lies: Restoring violated trust. <i>Organizational Behavior and Human Decision Processes</i>, 101(1), 1-19. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.05.005 Uso en esta práctica: Promesas, conducta posterior y límites de la recuperación tras mentiras detectadas.
[3]	Kim, P. H., Ferrin, D. L., Cooper, C. D., & Dirks, K. T. (2004). Removing the shadow of suspicion: The effects of apology versus denial for repairing competence- versus integrity-based trust violations. <i>Journal of Applied Psychology</i>, 89(1), 104-118. https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.1.104 Uso en esta práctica: La eficacia de una respuesta depende del tipo de vulneración y del contexto.
[4]	Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. <i>Academy of Management Review</i>, 20(3), 709-734. https://doi.org/10.2307/258792 Uso en esta práctica: Modelo de confianza que distingue factores como capacidad, benevolencia e integridad.

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	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 and Family Therapy</i>, 27(2), 145-155. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x <i>Uso en esta práctica: Traición o abandono en momentos críticos y bloqueo de la reparación relacional.</i>
[6]	Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. <i>Journal of Marital & Family Therapy</i>, 30(2), 213-231. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x <i>Uso en esta práctica: Marco clínico por fases para comprender el impacto, construir significado y avanzar tras una traición.</i>
[7]	Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. <i>Family Process</i>, 37(4), 425-449. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x <i>Uso en esta práctica: Comprensión del daño y procesos de recuperación; perdonar no se presenta como obligación.</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: Fundamento del aviso sobre coerción, abuso psicológico y comportamientos de control.</i>

Criterio editorial: "información necesaria, responsabilidad, reparación significativa, conductas observables, revisiones razonables y límite ante la ausencia de cambio" es una secuencia pedagógica creada por Universo Tú a partir de principios generales de la literatura. No es una escala diagnóstica ni una fórmula que garantice recuperar la confianza.