



PRÁCTICA 2

Qué necesito ahora para protegerme y recuperar claridad



Objetivo: identificar las necesidades inmediatas tras una ruptura de acuerdos, sin decidirlo todo en plena activación.

1



Reconoce tu estado actual

Observa si hay shock, rabia, tristeza, miedo, confusión o bloqueo.

2



Distingue preguntas necesarias y preguntas que pueden hacer más daño

Pide la información básica que necesitas para decidir sin entrar en interrogatorios interminables.

3



Define tus necesidades inmediatas

Aclara si ahora necesitas tiempo, espacio, apoyo, descanso, claridad o acompañamiento profesional.

4



Establece límites provisionales

Decide cómo será el contacto y qué no vas a aceptar mientras piensas con más calma.

5



Busca apoyos seguros

Elige personas o ayuda profesional que te sostengan sin exponerte de más.

6



Pospón decisiones irreversibles cuando sea posible

No te obligues a perdonar, continuar o terminar en el peor momento.

Para cerrar



¿Qué necesito ahora mismo?



¿Qué información básica necesito?



¿Qué límite provisional me cuida?



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 necesito ahora para protegerme y recuperar claridad

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Después de descubrir una ruptura de acuerdos, algunas personas experimentan shock, rabia, tristeza, confusión, hipervigilancia o dificultad para pensar con claridad [3,4]. No todas reaccionan igual y estas respuestas no implican por sí mismas un diagnóstico. En las primeras fases, puede ser más útil atender a la seguridad, las necesidades básicas, el apoyo y la información realmente necesaria que intentar resolver toda la relación de una vez [1,2].

Esta práctica no te dice si debes perdonar, continuar o terminar. Su propósito es ayudarte a recuperar un mínimo de estabilidad para que tus decisiones sean más informadas y menos dominadas por la urgencia del momento. El mapa de seis pasos es una síntesis educativa de Universo Tú, inspirada en principios de primeros auxilios psicológicos, regulación emocional y tratamientos estructurados tras una infidelidad [1,2,5,6].

Objetivo

Identificar las necesidades inmediatas tras una ruptura de acuerdos, sin decidirlo todo en plena activación.

Antes de empezar

- Realiza la práctica de forma individual y detente si notas que la activación aumenta demasiado.
- No existe una obligación de hablar inmediatamente ni de conocer todos los detalles hoy.
- Las prioridades pueden cambiar: primero seguridad y salud; después claridad y decisiones.
- Si necesitas tomar una medida urgente para protegerte, no la pospongas por completar esta hoja.

Cuidado y seguridad

Si hay amenazas, coerción, violencia, control, vigilancia o miedo a la reacción de la otra persona, no hagas la práctica conjuntamente. Prioriza un plan de seguridad y apoyo especializado. La OMS incluye el abuso psicológico y los comportamientos de control dentro de la violencia de pareja [7].

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

Paso 1 · Reconoce tu estado actual

1

Observa cómo estás antes de actuar

Tras una traición puede aparecer una mezcla cambiante de shock, rabia, tristeza, miedo, vergüenza, bloqueo o necesidad urgente de saber. Poner nombre al estado actual ayuda a decidir qué puedes afrontar ahora y qué conviene dejar para más adelante [3,4].

- ¿Qué emoción domina ahora?
- ¿Qué notas en el cuerpo?
- ¿Puedes concentrarte y comprender lo que escuchas?
- ¿Necesitas descansar, comer, dormir o estar acompañado antes de seguir?

Una escala sencilla de activación

- Baja: puedo pensar, leer y hablar sin perder el hilo.
- Media: estoy alterado, pero puedo hacer pausas y distinguir hechos.
- Alta: siento urgencia, bloqueo, temblor, gritos, impulsos o no puedo procesar información.

Si la activación es alta

Reduce el objetivo: beber agua, respirar, contactar con alguien seguro, dormir o salir de una discusión. No necesitas resolver la relación en ese momento.

Ejemplo

“Ahora mismo estoy en una activación alta. No puedo mantener una conversación larga. Mi prioridad es salir de la discusión, llamar a una persona de confianza y retomar mañana la información básica.”

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

Paso 2 · Distingue preguntas necesarias y preguntas que pueden hacer más daño

2

Pregunta por la función de cada pregunta

La necesidad de comprender es legítima, pero no todas las preguntas ayudan del mismo modo. En los modelos de tratamiento tras una aventura, la información se aborda de forma estructurada para comprender el impacto y tomar decisiones, no como un interrogatorio sin final [5,6].

- ¿Esta respuesta protege mi salud o seguridad?
- ¿Me ayuda a saber qué acuerdo se rompió?
- ¿Es necesaria para decidir el siguiente paso?
- ¿O busca una certeza total que ninguna respuesta puede garantizar?

Información básica que puede ser necesaria

- ¿Continúa el contacto?
- ¿Hubo exposición sexual relevante?
- ¿Qué acuerdo se incumplió?
- ¿Hay aspectos económicos, familiares o de seguridad que deba conocer?

Preguntas que pueden esperar

Detalles gráficos o comparaciones íntimas.
Reconstruir cada mensaje palabra por palabra.
Repetir la misma pregunta buscando una seguridad absoluta.
Preguntar en plena escalada emocional.

Salud sexual

Si puede haber existido exposición a una infección de transmisión sexual, consulta con un profesional sanitario sobre qué pruebas son adecuadas y cuándo realizarlas. Las recomendaciones dependen del tipo de exposición y de la situación clínica [8].

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

Paso 3 · Define tus necesidades inmediatas

3

Aclara qué te ayudaría durante los próximos días

Las necesidades inmediatas no son una decisión sobre el futuro de la relación. Pueden incluir descanso, espacio, apoyo, claridad, atención sanitaria, protección económica o acompañamiento profesional. Los primeros auxilios psicológicos priorizan ayuda práctica, necesidades básicas, información comprensible y conexión con apoyos [1].

- ¿Necesito tiempo o espacio?
- ¿Necesito dormir, comer o reducir obligaciones?
- ¿Necesito apoyo emocional o profesional?
- ¿Hay una necesidad sanitaria, económica, familiar o de vivienda que deba atenderse?

Ejemplos de necesidades concretas

- Dormir en espacios separados durante unos días, si es seguro y posible.
- Limitar la conversación a una hora concreta y detenerla si aumenta la escalada.
- Pedir que una persona de confianza acompañe una gestión práctica.
- Consultar sobre salud sexual o sobre un malestar psicológico intenso.

Ejemplo

“Ahora necesito dormir, reducir las conversaciones nocturnas y contar con una persona segura. No necesito decidir todavía si la relación continuará.”

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

Paso 4 · Establece límites provisionales

4

Crea condiciones temporales que te ayuden a pensar

Un límite provisional organiza el contacto mientras recuperas claridad. No es una sentencia definitiva ni un castigo. Debe expresar qué harás tú para cuidarte y qué condiciones necesitas para mantener una conversación segura.

- ¿Cuándo y cómo hablaréis?
- ¿Qué temas pueden esperar?
- ¿Qué conductas no aceptarás durante este periodo?
- ¿Qué harás si el límite no se respeta?

Límite claro

"Hoy no continuaré esta conversación si hay gritos o insultos. La retomaré mañana a las seis."
"Necesito tres días sin conversaciones sobre la decisión final."

Control o castigo

"Tendrás que responder cada minuto y entregar todas tus contraseñas."
"Te ignoraré hasta que sufras lo mismo que yo."

Privacidad y vigilancia

La necesidad de claridad no convierte la vigilancia continua o el acceso forzado a dispositivos en una práctica saludable. Si hay control, amenazas o miedo, prioriza apoyo especializado [7].

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

Paso 5 · Busca apoyos seguros

5

Elige apoyos que sostengan sin decidir por ti

El apoyo útil puede ser emocional, práctico, sanitario o profesional. Los principios de primeros auxilios psicológicos recomiendan facilitar la conexión con personas y servicios de apoyo respetando la dignidad, la autonomía y las preferencias de quien atraviesa la crisis [1].

- ¿Quién puede escuchar sin presionarme?
- ¿Quién puede ayudar con algo práctico?
- ¿Necesito apoyo psicológico, médico o legal?
- ¿A quién prefiero no contárselo por ahora?

Un apoyo seguro suele...

- Escuchar sin exigir una decisión inmediata.
- Respetar que puedas cambiar de opinión mientras procesas lo ocurrido.
- Ayudar con necesidades concretas sin exponerte públicamente.
- Animarte a pedir atención profesional cuando el malestar o el riesgo lo requieren.

Cuidado con la exposición

Contarlo a muchas personas puede ofrecer apoyo, pero también puede hacer más difícil gestionar después la privacidad o los vínculos familiares. Elige de forma consciente a quién contar qué información.

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

Paso 6 · Pospón decisiones irreversibles cuando sea posible

6

Date permiso para no resolverlo todo hoy

Los enfoques estructurados para la recuperación tras una aventura distinguen el impacto inicial de la comprensión posterior y de la decisión informada sobre continuar juntos o separados [5,6]. Por eso, cuando no existe una urgencia de seguridad, puede ser razonable dejar las decisiones definitivas para un momento con algo más de estabilidad. Esta es una recomendación pedagógica, no una regla universal ni un plazo clínico.

- ¿Hay una decisión que deba tomarse hoy por seguridad?
- ¿Qué puede esperar unos días?
- ¿Qué información mínima necesito antes de decidir?
- ¿Qué decisión provisional puede darme margen?

Ejemplo

“Durante una semana no tomaré una decisión definitiva. Sí decidiré dónde dormir, cómo será el contacto y qué información básica necesito.”

Excepción importante

No pospongas una medida urgente si existe riesgo de violencia, coerción, daño económico grave, exposición sanitaria o peligro para menores. En esos casos busca apoyo adecuado cuanto antes.

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

Un plan amable para las próximas 24-72 horas

Este plan es orientativo, no una prescripción

No existe un plazo correcto para reaccionar ni para decidir. Esta propuesta organiza necesidades inmediatas y puede adaptarse a tu contexto.

1. Cuidar lo básico

- Comer algo sencillo, hidratarte, descansar y reducir alcohol u otras sustancias que aumenten la impulsividad.
- Anotar la información básica para no tener que repetir mentalmente todo.

2. Reducir la escalada

- Acordar una pausa y una hora concreta para retomar lo imprescindible.
- No mantener conversaciones complejas durante la madrugada o en plena activación.

3. Activar apoyos

- Contactar con una persona segura o con un profesional si el malestar es intenso.
- Atender salud sexual, vivienda, economía o seguridad si corresponde [8].

Si aparecen ideas de hacerte daño o de dañar a alguien

Busca ayuda urgente y no permanezcas solo. Esta práctica no sustituye atención de emergencia.

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

Ejemplos completos

Ejemplo 1 · Necesidad de información sanitaria

Estado actual: shock y miedo.

Pregunta necesaria: si hubo contacto sexual sin protección y cuándo.

Necesidad inmediata: orientación sanitaria y descanso.

Límite provisional: no discutir la decisión final esa noche.

Apoyo: una amistad de confianza y consulta médica.

Decisión que puede esperar: continuar o terminar.

Ejemplo 2 · Necesidad de espacio

Estado actual: rabia intensa y dificultad para escuchar.

Pregunta necesaria: si el contacto continúa.

Necesidad inmediata: espacio físico y una conversación breve al día siguiente.

Límite provisional: detener la conversación si hay gritos.

Apoyo: terapeuta individual o persona de confianza.

Decisión que puede esperar: iniciar una terapia de pareja.

Ejemplo 3 · No hay seguridad

Estado actual: miedo a la reacción de la pareja.

Prioridad: seguridad, no aclaración conjunta.

Límite: no confrontar a solas.

Apoyo: red segura y servicios especializados.

Decisión inmediata: protegerse.

Decisión posterior: cómo gestionar el vínculo.

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



Bloque 48 · Capítulo 8 · Práctica 2

Hoja de trabajo personal

Puedes completarla por partes

1. Mi estado actual es:

2. La información básica que necesito es:

3. Las preguntas que pueden esperar son:

4. Mis necesidades inmediatas son:

5. El límite provisional que me cuidaría es:

6. Las personas o profesionales a los que puedo recurrir son:

7. La decisión que no necesito tomar hoy es:

Tres preguntas para cerrar

¿Qué necesito ahora mismo?

¿Qué información básica necesito para cuidarme o decidir?

¿Qué límite provisional me protege sin convertirse en control?

Siguiente paso

La Práctica 3 ayudará a valorar si existen condiciones reales para reparar, redefinir o cerrar la relación, observando responsabilidad, finalización de la conducta, cambios sostenidos y libertad para decidir.

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

Fuentes y referencias

Base científica y profesional de la práctica

Cómo se ha elaborado

Este material es una síntesis educativa original de Universo Tú. Sus pasos, ejemplos y tiempos orientativos no constituyen un protocolo clínico validado ni sustituyen atención psicológica, médica, legal o de emergencia. Las referencias respaldan los principios generales de estabilización, impacto de la traición, recuperación tras una aventura, seguridad y salud sexual.

[1]	World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205 <i>Uso en esta práctica: Ayuda humana, práctica y respetuosa; atención a seguridad, necesidades básicas, información y apoyos.</i>
[2]	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: Intervención estructurada que aborda primero el impacto inicial y después la comprensión y la decisión.</i>
[3]	Rachman, S. (2010). Betrayal: A psychological analysis. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 48(4), 304-311. https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.002 <i>Uso en esta práctica: Reacciones psicológicas posibles tras una traición, como shock, pérdida, ira y dudas sobre uno mismo.</i>
[4]	Roos, L. G., O'Connor, V., Canevello, A., & Bennett, J. M. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. <i>Stress and Health</i>, 35(4), 468-479. https://doi.org/10.1002/smi.2880 <i>Uso en esta práctica: Malestar psicológico y síntomas postraumáticos observados en algunas personas tras una infidelidad.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. <i>The Family Journal</i>, 16(4), 300-307. https://doi.org/10.1177/1066480708323200 <i>Uso en esta práctica: Modelo en tres etapas: impacto inicial, comprensión y decisión informada sobre continuar juntos o separados.</i>
[6]	Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. <i>Journal of Clinical Psychology</i>, 61(11), 1393-1405. https://doi.org/10.1002/jclp.20189 <i>Uso en esta práctica: Tratamiento estructurado de las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales de la infidelidad.</i>
[7]	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, incluida la violencia psicológica y los comportamientos de control.</i>
[8]	Centers for Disease Control and Prevention. (2026, March 17). Getting Tested for STIs. https://www.cdc.gov/sti/testing/index.html (consultado el 2 de agosto de 2026). <i>Uso en esta práctica: Orientación oficial sobre pruebas de ITS según exposición y circunstancias personales.</i>

Criterio editorial: se han evitado plazos universales, promesas de recuperación y diagnósticos automáticos. La recomendación de posponer decisiones irreversibles “cuando sea posible” es una herramienta pedagógica y no debe aplicarse cuando exista una necesidad urgente de seguridad, salud o protección legal.