



PRÁCTICA 3

Reparar, redefinir o cerrar la relación



Objetivo: valorar si existen condiciones reales para reconstruir el vínculo y decidir el camino más coherente y seguro.

1



Comprueba si existe reconocimiento real

Observa si admite lo ocurrido y su impacto sin negarlo ni minimizarlo.

2



Observa si termina la conducta que rompió el acuerdo

La reparación no avanza si continúan el engaño, la ocultación o la doble vida.

3



Define qué reparación sería significativa

Aclara si necesitas disculpa, verdad suficiente, nuevos acuerdos, cambios de conducta o ayuda profesional.

4



Convierte las promesas en acciones observables

Piensa qué cambios sostenidos tendrías que ver para percibir coherencia.

5



Revisa si ambas personas desean reconstruir

Diferencia decisión libre, presión y miedo a perder.

6



Elige el siguiente camino

Valora si conviene reconstruir, redefinir la relación, tomar distancia, separarse o pedir ayuda antes de decidir.

Para cerrar



¿Veo responsabilidad real?



¿Hay cambios observables?



¿Qué camino es más coherente y seguro para mí?



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.

Reparar, redefinir o cerrar la relación

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Tras una infidelidad o una ruptura importante de acuerdos, no existe un único camino correcto. Algunas parejas intentan reconstruir el vínculo; otras redefinen sus acuerdos, toman distancia o terminan la relación. Los tratamientos específicos para la infidelidad suelen trabajar por fases: estabilizar el impacto, comprender lo ocurrido y avanzar hacia decisiones o cambios concretos [1,2].

Esta práctica no presupone que reconciliarse sea el mejor resultado. Tampoco interpreta una separación como un fracaso. Su finalidad es valorar si existen condiciones reales para una reparación y ayudarte a elegir un camino más coherente con tu seguridad, tus valores y lo que observas en la conducta, no solo con las promesas [1-6].

Objetivo

Valorar si existen condiciones reales para reconstruir el vínculo y decidir el camino más coherente y seguro.

Antes de empezar

- Realiza primero la práctica de forma individual. Compartirla es opcional y solo cuando exista seguridad y respeto.
- No te obligues a decidir hoy. Puedes elegir un siguiente paso provisional.
- No confundas reparar con olvidar, justificar o recuperar una confianza idéntica a la anterior.
- La terapia de pareja puede ayudar a algunas parejas, pero no garantiza reconciliación ni es adecuada cuando hay violencia o miedo [3,4,8].

Cuidado y seguridad

Si hay amenazas, coerción, violencia, control, vigilancia o miedo a la reacción de la otra persona, la prioridad no es reconstruir la pareja. Busca apoyo especializado y protege tu seguridad. La OMS incluye el abuso psicológico y los comportamientos de control dentro de la violencia de pareja [8].

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

Paso 1 · Comprueba si existe reconocimiento real

1

Observa si admite el hecho y su impacto

La reparación empieza por una comprensión suficientemente compartida de lo ocurrido. No exige que ambas personas sientan lo mismo, pero sí que los hechos relevantes no sean negados o alterados continuamente. Los modelos clínicos para trabajar la infidelidad incluyen reconocer el impacto y asumir responsabilidad como parte del proceso [1,2].

- ¿Admite la conducta que rompió el acuerdo?
- ¿Comprende qué parte de la confianza se dañó?
- ¿Puede escuchar el impacto sin convertirlo enseguida en una defensa?
- ¿Su versión permanece coherente cuando se retoma el tema?

Reconocimiento real

“Incumplí nuestro acuerdo y entiendo que dañé tu seguridad y tu confianza. Quiero responder a lo necesario sin minimizarlo.”

Reconocimiento insuficiente

“No fue para tanto”, “solo cuenta porque lo descubriste”, “si tú hubieras sido diferente, no habría ocurrido”.

Matiz importante

Asumir responsabilidad no significa asumir toda la responsabilidad por los problemas de la relación. Significa responder por la conducta propia que rompió el acuerdo.

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

Paso 2 · Observa si termina la conducta que rompió el acuerdo

2

Comprueba si la vulneración sigue activa

No puede reconstruirse seguridad mientras continúa la conducta que vulneró el acuerdo: el engaño, la ocultación, el contacto secreto o una doble vida. Los enfoques clínicos especializados suelen situar el final de la conducta activa y la creación de condiciones básicas de seguridad antes del trabajo profundo de reparación [1,2].

- ¿La conducta terminó o solo cambió de forma?
- ¿Hay decisiones claras que reduzcan nuevas ocultaciones?
- ¿Existe una situación inevitable de contacto que necesite límites específicos?
- ¿Se cumplen los límites sin que tengas que perseguirlos?

No todo contacto se gestiona igual

En algunos casos el contacto puede terminar por completo. En otros, por ejemplo si existe una relación laboral o responsabilidades compartidas, puede ser necesario definir límites claros y realistas. La clave es que la conducta secreta o engañosa no continúe.

Ejemplo

“Si existe contacto laboral, necesito que quede limitado al trabajo y que no se mantenga una relación íntima o secreta fuera de ese contexto.”

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 disculpa puede ser importante, pero no siempre es suficiente. La reparación puede incluir verdad suficiente, restitución, cambios de conducta, nuevos acuerdos o acompañamiento profesional. Los modelos de recuperación tras una aventura combinan el trabajo emocional con cambios conductuales y decisiones sobre el futuro [1,2].

- ¿Qué daño necesita ser reconocido?
- ¿Qué información sigue siendo necesaria?
- ¿Qué conducta debe cambiar?
- ¿Hay algo que pueda restituirse o corregirse?
- ¿Qué apoyo profesional sería útil?

Ejemplos de reparación proporcional

- Si se ocultó un contacto: terminar la ocultación y aclarar los límites futuros.
- Si hubo riesgo para la salud sexual: hablar con un profesional sanitario sobre las pruebas adecuadas según la exposición [7].
- Si se dañó la intimidad: no exigir cercanía inmediata y respetar el ritmo de la persona herida.

Ejemplo

“Para mí reparar no significa que me prometas amor. Significa reconocer lo ocurrido, terminar la conducta secreta y mantener acuerdos claros durante el tiempo suficiente para observar coherencia.”

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

Paso 4 · Convierte las promesas en acciones observables

4

Define qué cambios tendrías que ver

La confianza se actualiza con la experiencia. La investigación experimental sobre confianza muestra que las promesas pueden favorecer cierta recuperación, pero las mentiras detectadas dificultan una restauración completa [5]. Por eso conviene traducir “voy a cambiar” en conductas concretas sin convertirlas en una prueba imposible.

- ¿Qué conducta debe empezar o terminar?
- ¿Cómo se notará el cambio en la vida cotidiana?
- ¿En qué situaciones será especialmente importante?
- ¿Qué sería una señal de coherencia mantenida?

Promesa difusa

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

Acción observable

“No mantendré contactos ocultos.”
“Si surge una situación que afecta al acuerdo, la hablaré antes de actuar.”

Evita la vigilancia como única prueba

Revisar permanentemente dispositivos, ubicación o conversaciones no equivale a una confianza reparada y puede convertirse en control. Los acuerdos deben tener propósito, límites y revisión [6,8].

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

Paso 5 · Revisa si ambas personas desean reconstruir

5

Diferencia deseo, miedo y presión

La reconstrucción requiere participación voluntaria. Permanecer por miedo a la soledad, presión familiar, dependencia o amenazas no equivale a elegir libremente. Los estudios de terapia de pareja muestran que algunas parejas afectadas por infidelidad pueden mejorar, pero esos resultados no significan que todas deban continuar [3,4].

- ¿Quiero reconstruir o siento que debo hacerlo?
- ¿La otra persona quiere reparar o solo evitar consecuencias?
- ¿Podemos aceptar que la decisión final todavía no esté tomada?
- ¿Existe libertad real para decir que no?

Ejemplo

“Puedo estar dispuesto a explorar una reparación sin prometer todavía que continuaré. Necesito ver responsabilidad y cambios antes de decidir.”

No hay premio por decidir deprisa

Puedes elegir una etapa de observación, distancia o ayuda profesional. Una decisión provisional también es una decisión válida.

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

Paso 6 · Elige el siguiente camino

6

Escoge el paso que mejor responde a la realidad actual

El siguiente camino puede ser reconstruir, redefinir la relación, tomar distancia, separarse o pedir ayuda antes de decidir. La práctica no establece cuál es superior. Busca una opción coherente con la seguridad, la responsabilidad observada, los cambios sostenidos y la libertad de ambas personas.

- ¿Qué opción protege mejor mi salud y dignidad?
- ¿Qué evidencia tengo de cambio?
- ¿Qué coste emocional y práctico tiene cada camino?
- ¿Qué apoyo necesito para sostener la decisión?

Cinco caminos posibles

- Reconstruir: cuando hay reconocimiento, final de la conducta y cambios consistentes.
- Redefinir: cuando ambas personas desean crear acuerdos distintos de manera libre y explícita.
- Tomar distancia: cuando necesitas estabilidad y tiempo para observar.
- Separarse: cuando no deseas continuar o no existen condiciones suficientes de seguridad y reparación.
- Pedir ayuda antes de decidir: cuando el impacto o la complejidad hacen difícil valorar las opciones.

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

Señales de reparación y señales de estancamiento

Señales que pueden favorecer la reparación

- Reconocimiento claro del hecho y de su impacto.
- Final de la conducta secreta o del incumplimiento activo.
- Respuestas honestas a preguntas relevantes, sin nuevos engaños.
- Cambios observables mantenidos en situaciones reales.
- Respeto por el ritmo, los límites y la libertad de decisión de la persona herida.

Señales de estancamiento

- Versiones que cambian, negación de hechos comprobables o nuevas ocultaciones.
- Presión para perdonar o volver a la normalidad con rapidez.
- Promesas grandiosas sin cambios concretos.
- Vigilancia, coerción, amenazas o pérdida de autonomía.

Una señal no decide por ti

Este mapa no es una prueba diagnóstica. Sirve para ordenar observaciones y preparar decisiones o conversaciones con mayor claridad.

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

Tres ejemplos de caminos diferentes

Ejemplo 1 · Explorar una reconstrucción

Existe reconocimiento, la conducta terminó y se observan cambios. Ambas personas desean explorar la continuidad. Siguiendo paso: acordar objetivos concretos, revisiones razonables y apoyo profesional si lo necesitan.

Ejemplo 2 · Tomar distancia antes de decidir

Hay información incompleta y mucha activación. No se sabe todavía si existe responsabilidad suficiente. Siguiendo paso: establecer contacto limitado, atender a la salud y buscar apoyo antes de decidir.

Ejemplo 3 · Cerrar la relación

Continúan las ocultaciones, no hay reconocimiento o la persona no desea reconstruir. Siguiendo paso: preparar una separación segura y buscar apoyo emocional, sanitario, legal o económico según las necesidades.

La coherencia no siempre significa reconciliación

A veces reparar consiste en comprender, responsabilizarse y cerrar el vínculo sin seguir dañándose. Continuar o terminar no determina por sí solo la calidad del proceso.

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

Hoja de trabajo personal

No necesitas responderlo todo hoy

1. El reconocimiento real que observo -o que falta- es:

2. La conducta que rompió el acuerdo: ¿ha terminado?

3. La reparación que sería significativa para mí es:

4. Las acciones observables que necesitaría ver son:

5. Mi deseo libre respecto a reconstruir es:

6. El siguiente camino que hoy parece más coherente es:

Salud sexual cuando exista una posible exposición

Muchas infecciones de transmisión sexual pueden no producir síntomas. Si existió una posible exposición, habla con un profesional sanitario sobre qué pruebas son adecuadas y cuándo hacerlas; la indicación depende de la historia sexual, las prácticas y otros factores [7].

Para cerrar

Pregúntate: ¿veo responsabilidad real?, ¿hay cambios observables?, ¿qué camino es más coherente y seguro para mí?

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. Los seis pasos, ejemplos, listas y preguntas no constituyen un protocolo clínico validado ni garantizan la reparación de una relación. Las referencias respaldan principios generales sobre recuperación tras infidelidad, terapia de pareja, reparación de confianza, salud sexual y seguridad. La decisión de reconstruir, redefinir o cerrar pertenece a cada persona y relación.

[1]	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 abordar el impacto, construir comprensión y avanzar tras una aventura.</i>
[2]	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: Responsabilidad, final de la conducta activa, cambios y decisiones en la recuperación.</i>
[3]	Kröger, C., Reißner, T., Vasterling, I., Schütz, K., & Kliem, S. (2012). Therapy for couples after an affair: A randomized-controlled trial. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 50(12), 786-796. https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.09.006 <i>Uso en esta práctica: Ensayo controlado de un tratamiento de pareja tras una aventura; muestra que algunas parejas pueden beneficiarse del tratamiento.</i>
[4]	Atkins, D. C., Marín, R. A., Lo, T. T. Y., Klann, N., & Hahlweg, K. (2010). Outcomes of couples with infidelity in a community-based sample of couple therapy. <i>Journal of Family Psychology</i>, 24(2), 212-216. https://doi.org/10.1037/a0018789 <i>Uso en esta práctica: Resultados de parejas con infidelidad en terapia comunitaria; no implica que todas deban reconciliarse.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	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 <i>Uso en esta práctica: Investigación experimental general sobre promesas, mentiras detectadas y recuperación limitada de confianza; se aplica con cautela al contexto de pareja.</i>
[6]	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 <i>Uso en esta práctica: Revisión general sobre mecanismos y límites de la reparación de confianza; no es específica de relaciones de pareja.</i>
[7]	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: Las ITS pueden no producir síntomas y la elección de pruebas depende de la historia y las prácticas sexuales.</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: se han evitado promesas terapéuticas, plazos universales y reglas rígidas sobre reconciliación. Las fuentes respaldan principios generales; la estructura de seis pasos y sus preguntas son una herramienta pedagógica de Universo Tú. Última revisión documental: 2 de agosto de 2026.