

## PRÁCTICA 1

### Lo que me ayuda a sentir intimidad

|                                                                                                                                                          |                                               |                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                               | <b>Objetivo:</b> reconocer qué conductas y condiciones favorecen la cercanía emocional y cuáles producen distancia o desconexión. |
| 1                                                                                                                                                        | Elige una relación concreta                   | Piensa en el vínculo íntimo que quieres observar.                                                                                 |
| 2                                                                                                                                                        | Describe cuándo te sientes cerca              | Anota momentos de atención, afecto, conversación, humor, contacto o apoyo.                                                        |
| 3                                                                                                                                                        | Identifica qué te permite abrirte             | Observa si necesitas escucha, respeto, privacidad, calma o ausencia de juicio.                                                    |
| 4                                                                                                                                                        | Observa qué crea distancia                    | Reconoce crítica, presión, indiferencia, cansancio, conflictos o falta de tiempo.                                                 |
| 5                                                                                                                                                        | Reconoce cómo expresas tú la intimidad        | Hablar, tocar, acompañar, ayudar, compartir o mostrar vulnerabilidad.                                                             |
| 6                                                                                                                                                        | Elige una conducta pequeña que quieras cuidar | Define un gesto concreto, amable y posible para fortalecer la conexión.                                                           |
| <b>Para cerrar</b><br>¿Qué me ayuda a sentirme emocionalmente seguro? · ¿Qué me hace cerrar o alejarme? · ¿Qué pequeño gesto de conexión puedo proponer? |                                               |                                                                                                                                   |

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Lo que me ayuda a sentir intimidad

*Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes*

### Introducción

La intimidad emocional no es una cantidad fija ni una obligación. Suele construirse en interacciones donde una persona puede expresar algo personal y percibe que la otra intenta comprender, validar y cuidar lo que ha compartido. El modelo interpersonal de intimidad y la investigación posterior destacan la combinación de apertura y respuesta sensible como elementos centrales de la cercanía [1-4].

Esta práctica ayuda a identificar conductas concretas que favorecen o dificultan la conexión. No mide el amor, no diagnostica la relación y no obliga a revelar información para la que aún no te sientas preparado. La intimidad también puede expresarse de formas distintas: conversación, atención, ayuda, humor, ternura, presencia o contacto afectivo acordado [5-7].

### Objetivo

Reconocer qué conductas y condiciones favorecen la cercanía emocional y cuáles producen distancia o desconexión.

### Cómo realizarla

- Reserva entre 20 y 30 minutos y empieza de manera individual.
- Trabaja con ejemplos concretos de las últimas semanas, no solo con impresiones generales.
- No fuerces una conversación compartida si no hay calma, respeto o privacidad suficiente.
- Recuerda que el contacto físico solo es íntimo cuando resulta deseado y cómodo para quienes participan [7,8].

### Cuidado importante

La intimidad no exige renunciar a la privacidad ni contar todo. Si existe presión, coerción, vigilancia, miedo o violencia, la prioridad es la seguridad. La OMS sitúa el respeto, la seguridad y la ausencia de coerción como elementos esenciales de la salud sexual y relacional [8].

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Paso 1 · Elige una relación concreta

1

### Delimita el vínculo que quieres observar

La misma persona puede sentirse muy abierta en una relación y más reservada en otra. Elegir un vínculo concreto evita conclusiones globales como “no sé tener intimidad” o “nadie me comprende”.

- ¿Qué relación quieres revisar?
- ¿Qué momento o etapa concreta observarás?
- ¿Buscas fortalecer una cercanía existente o comprender una distancia reciente?
- ¿Te sientes suficientemente seguro para mirar esta relación con honestidad?

### Ejemplo

“Voy a observar mi relación de pareja durante las últimas cuatro semanas, especialmente los momentos en que intentamos hablar al final del día.”

### Consejo amable

No elijas de entrada la situación más dolorosa de toda la relación. Empieza por un vínculo y un periodo que puedas revisar sin sentirte desbordado.

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Paso 2 · Describe cuándo te sientes cerca

2

### Busca escenas, no etiquetas

La intimidad se comprende mejor a partir de interacciones específicas. Estudios diarios han observado que la apertura personal y la respuesta percibida de la otra persona se relacionan con una mayor experiencia de intimidad en ese momento [2].

- ¿Qué estaba ocurriendo?
- ¿Qué dijo o hizo la otra persona?
- ¿Qué hiciste tú?
- ¿Qué te hizo sentir comprendido, acompañado o conectado?

### Demasiado general

"Me siento cerca cuando se porta bien."  
"Necesito más atención."

### Más observable

"Me siento cerca cuando deja el teléfono, me pregunta y escucha mi respuesta sin apresurarme."  
"Me ayuda que recordemos algo que habíamos hablado."

### Ejemplo

"Me sentí cerca cuando conté que estaba preocupado y la otra persona no intentó arreglarlo enseguida; primero me escuchó y comprobó si había entendido."

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Paso 3 · Identifica qué te permite abrirte

3

### Reconoce las condiciones de seguridad emocional

Percibir a la otra persona como receptiva implica sentirse comprendido, validado y cuidado. La investigación considera esta percepción un elemento central en el desarrollo y mantenimiento de la intimidad [3,4].

- ¿Necesitas tiempo y ausencia de interrupciones?
- ¿Te ayuda que no te juzguen ni ridiculicen?
- ¿Necesitas confidencialidad o que se respete tu ritmo?
- ¿Qué señales te hacen sentir que tu experiencia importa?

### Condiciones frecuentes

- Escucha atenta y curiosidad sin interrogatorio.
- Respeto por la privacidad y por el derecho a no responder todavía.
- Validación de la emoción, aunque no exista acuerdo sobre todos los hechos.
- Coherencia entre lo que se dice y la forma de actuar después.

#### Ejemplo

“Puedo abrirme cuando sé que lo que cuento no se usará luego para burlarse, castigarme o ganar otra discusión.”

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Paso 4 · Observa qué crea distancia

4

### Mira las barreras sin convertirlas en culpables automáticos

La desconexión puede aparecer por crítica, presión, indiferencia o inseguridad, pero también por cansancio, estrés, dolor, falta de tiempo o un conflicto pendiente. Identificar el contexto ayuda a no interpretar toda distancia como falta de amor.

- ¿Qué ocurre justo antes de que te cierres?
- ¿Hay presión para hablar, tocar o resolver algo?
- ¿Existen conflictos que siguen abiertos?
- ¿El cansancio, la salud o las responsabilidades están reduciendo el espacio para conectar?

### Conductas que alejan

Interrumpir, ridiculizar, comparar, insistir, revisar el teléfono mientras la otra persona habla.

### Contextos que dificultan

Falta de sueño, estrés laboral, dolor, miedo al conflicto, falta de privacidad o poco tiempo.

### Una distinción útil

Una barrera puede necesitar un cambio de conducta, un acuerdo práctico, descanso, atención sanitaria o apoyo profesional. No todas se resuelven con “poner más ganas”.

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Paso 5 · Reconoce cómo expresas tú la intimidad

5

### Observa cómo te acercas y cómo respondes

La intimidad no depende solo de lo que recibes. También se construye mediante pequeñas respuestas: escuchar, mostrar interés, compartir, acompañar, agradecer, pedir permiso para el contacto o reparar cuando se ha producido una desconexión [1-4].

- ¿Cómo muestro interés?
- ¿Cómo respondo cuando la otra persona comparte algo vulnerable?
- ¿Tiendo a aconsejar, minimizar, cambiar de tema o escuchar?
- ¿Qué formas de cercanía me salen con naturalidad y cuáles me cuestan?

### Formas posibles de expresar intimidad

- Conversar y compartir pensamientos o emociones.
- Estar presente en un momento importante.
- Mostrar afecto verbal o físico, siempre de forma deseada y acordada.
- Hacer espacio para el humor, el juego o una experiencia compartida.

#### Ejemplo

“Suelo demostrar cariño resolviendo problemas, pero me doy cuenta de que a veces la otra persona necesita que escuche antes de ofrecer soluciones.”

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Paso 6 · Elige una conducta pequeña que quieras cuidar

6

### Convierte la intención en un gesto concreto

La práctica termina con una acción pequeña y realista. No se trata de fabricar intimidad ni de exigir reciprocidad inmediata, sino de crear una oportunidad de conexión respetando la respuesta y el ritmo de la otra persona.

- ¿Qué gesto depende de ti?
- ¿Cuándo y dónde podría ocurrir?
- ¿Cómo sabrás que lo has hecho?
- ¿Cómo respetarás un “ahora no” o una propuesta diferente?

### Intención difícil de aplicar

“Vamos a estar más unidos.”  
“Tenemos que hablar más.”

### Conducta observable

“Dos noches esta semana propondré diez minutos sin pantallas para preguntarnos cómo estamos.”  
“Preguntaré si apetece un abrazo en lugar de darlo por supuesto.”

### Clave

Una invitación a la cercanía debe poder recibir un sí, un no, un todavía no o una alternativa. La conexión no se construye mediante obligación.

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Intimidad no significa contarle todo ni estar siempre disponible

### Tres límites saludables

- Privacidad: puedes conservar pensamientos, conversaciones o espacios personales que no vulneren los acuerdos del vínculo.
- Ritmo: una persona puede necesitar tiempo antes de hablar o recibir contacto.
- Consentimiento: el afecto físico y la sexualidad requieren libertad, respeto y ausencia de coerción [8].

### Intimidad y contacto afectivo

El contacto afectivo puede comunicar cercanía y se ha relacionado con intimidad y bienestar en estudios de parejas [5-7]. Sin embargo, no todas las personas desean el mismo tipo o cantidad de contacto. Preguntar y observar la comodidad es más cuidadoso que asumir.

#### Ejemplos de consentimiento cotidiano

“¿Te apetece un abrazo?”

“¿Quieres que te escuche o prefieres estar un rato a solas?”

“Puedo contarte algo personal, ¿es buen momento?”

#### No es intimidad

Presionar para que alguien revele información, revisar dispositivos, exigir contacto, utilizar el silencio como castigo o ridiculizar una vulnerabilidad.

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Ejemplo completo de la práctica

### Situación

“Últimamente cenamos mirando pantallas y solo hablamos de tareas. Siento que nos hemos desconectado.”

### Mapa personal

- Me siento cerca cuando compartimos cómo estamos y noto interés genuino.
- Me permite abrirme que no se minimice lo que siento y que haya privacidad.
- Me alejan las interrupciones, la prisa y empezar conversaciones difíciles justo antes de dormir.
- Yo suelo acercarme haciendo cosas útiles, pero comparto poco lo que me ocurre.

### Conducta pequeña

#### Propuesta

“Me gustaría que reserváramos quince minutos después de cenar, dos días esta semana, sin pantallas. Podemos preguntarnos cómo estamos. Si hoy no es buen momento, buscamos otro.”

#### Qué hace que la propuesta sea amable

Es concreta, no acusa, puede revisarse y deja espacio para que la otra persona responda o proponga una alternativa.

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## Hoja de trabajo personal

*Escribe con frases breves y concretas*

1. La relación y el periodo que voy a observar son:

---

2. Me siento cerca cuando:

---

3. Me permite abrirme:

---

4. Me hace cerrar o alejarme:

---

5. Yo expreso intimidad mediante:

---

6. La conducta pequeña que quiero cuidar es:

---

### Tres preguntas para cerrar

¿Qué me ayuda a sentirme emocionalmente seguro?

---

¿Qué necesito comunicar sin culpar?

---

¿Qué invitación concreta puedo hacer respetando la respuesta?

---

### Siguiente práctica

La Práctica 2, “Mi mapa del deseo”, observará las condiciones que favorecen o dificultan el deseo sin convertirlo en una obligación ni en una prueba de amor.

*Plano de actuación. El desarrollo completo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.*

## 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, ejemplos y propuestas se han redactado para facilitar la reflexión; no constituyen un protocolo clínico validado ni sustituyen terapia de pareja, atención médica o ayuda ante coerción o violencia. Las fuentes respaldan los conceptos generales de intimidad, apertura, respuesta sensible, contacto afectivo y salud sexual.

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| [1] | <p>Reis, H. T., &amp; Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, &amp; B. M. Montgomery (Eds.), <i>Handbook of Personal Relationships: Theory, Research and Interventions</i> (pp. 367-389). Wiley.</p> <p><i>Uso en esta práctica: Modelo interpersonal de intimidad basado en apertura y respuesta de la otra persona.</i></p>                                                                                                                                             |
| [2] | <p>Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., &amp; 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. <a href="https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238">https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238</a></p> <p><i>Uso en esta práctica: Evidencia mediante diarios de interacción sobre apertura y respuesta percibida.</i></p> |
| [3] | <p>Arican-Dinc, B., &amp; Gable, S. L. (2023). Responsiveness in romantic partners' interactions. <i>Current Opinion in Psychology</i>, 53, 101652. <a href="https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101652">https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101652</a></p> <p><i>Uso en esta práctica: Revisión actual sobre sentirse comprendido, validado y cuidado en las interacciones de pareja.</i></p>                                                                                                                                         |
| [4] | <p>Crasta, D., Rogge, R. D., Maniaci, M. R., &amp; Reis, H. T. (2021). Toward an optimized measure of perceived partner responsiveness: Development and validation of the Perceived Responsiveness and Insensitivity Scale. <i>Psychological Assessment</i>, 33(4), 338-355. <a href="https://doi.org/10.1037/pas0000986">https://doi.org/10.1037/pas0000986</a></p> <p><i>Uso en esta práctica: Conceptualización y medición de la respuesta sensible percibida.</i></p>                                                                  |

## Fuentes y referencias

*Continuación*

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| [5] | <p>Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., &amp; Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. <i>Personality and Social Psychology Bulletin</i>, 39(10), 1373-1385. <a href="https://doi.org/10.1177/0146167213497592">https://doi.org/10.1177/0146167213497592</a></p> <p><i>Uso en esta práctica: Contacto afectivo, intimidad psicológica y bienestar cotidiano en parejas.</i></p> |
| [6] | <p>Jolink, T. A., Chang, Y. P., &amp; Algoe, S. B. (2022). Perceived partner responsiveness forecasts behavioral intimacy as measured by affectionate touch. <i>Personality and Social Psychology Bulletin</i>, 48(2), 203-221. <a href="https://doi.org/10.1177/0146167221993349">https://doi.org/10.1177/0146167221993349</a></p> <p><i>Uso en esta práctica: Relación prospectiva entre respuesta percibida y contacto afectivo.</i></p>                                            |
| [7] | <p>Sorokowska, A., Kowal, M., Saluja, S., et al. (2023). Love and affectionate touch toward romantic partners all over the world. <i>Scientific Reports</i>, 13, 5497. <a href="https://doi.org/10.1038/s41598-023-31502-1">https://doi.org/10.1038/s41598-023-31502-1</a></p> <p><i>Uso en esta práctica: Estudio intercultural amplio sobre amor y formas de contacto afectivo.</i></p>                                                                                              |
| [8] | <p>World Health Organization. (2026). Sexual health. <a href="https://www.who.int/health-topics/sexual-health">https://www.who.int/health-topics/sexual-health</a> (consultado el 2 de agosto de 2026).</p> <p><i>Uso en esta práctica: Marco de bienestar, respeto, seguridad y libertad frente a coerción, discriminación y violencia.</i></p>                                                                                                                                       |

Criterio editorial: la lista de seis pasos y las preguntas de cierre son herramientas pedagógicas de Universo Tú. Las referencias respaldan los principios generales, pero no permiten afirmar que una única conducta garantice intimidad ni que todas las personas necesiten las mismas formas de cercanía.