

PRÁCTICA 1

¿Hay base real para reparar?



Objetivo: valorar si existen condiciones reales de seguridad, responsabilidad y disposición mutua para reparar la relación.

1



Nombra qué se dañó

Aclara si se rompieron la confianza, el respeto, la seguridad, la intimidad o varios aspectos a la vez.

2



Observa si hay reconocimiento real

Comprueba si la otra persona admite lo ocurrido y su impacto sin negarlo ni minimizarlo.

3



Distingue arrepentimiento y responsabilidad

No solo importa sentir pena, sino asumir consecuencias y estar dispuesto a cambiar.

4



Define qué necesitarías para reparar

Piensa qué verdad, límites, cambios o conversaciones serían necesarios para intentarlo.

5



Revisa si ahora existe seguridad y respeto

La reparación solo puede explorarse si no hay coerción, miedo ni humillación.

6



Decide si merece explorarse la reparación

Valora si hay base suficiente para intentarlo o si conviene tomar distancia antes.

Para cerrar

- ¿Qué se ha dañado exactamente?
- ¿Veo responsabilidad real?
- ¿Hay base suficiente para reparar?

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 fuentes.

¿Hay base real para reparar?

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Reparar una relación no consiste en volver rápidamente a la normalidad ni en exigir perdón. Supone observar si existe una base suficiente para trabajar: seguridad, reconocimiento del daño, responsabilidad, disposición mutua y cambios sostenidos. La investigación indica que la terapia de pareja puede mejorar el malestar y distintos aspectos del funcionamiento relacional en muchas parejas, pero no garantiza resultados y sus efectos varían entre personas, contextos y servicios [1-3].

Esta práctica no decide por ti si debes continuar. Organiza preguntas útiles antes de explorar una reparación. Los seis pasos son una síntesis educativa de Universo Tú; las referencias respaldan principios generales sobre intervención de pareja, afrontamiento conjunto, patrones de conflicto, reparación de la confianza y seguridad [1-8].

Objetivo

Valorar si existen condiciones reales de seguridad, responsabilidad y disposición mutua para reparar la relación.

Cómo realizarla

- Empieza de forma individual y elige una ruptura o daño concreto.
- Trabaja con hechos y conductas observables; evita basarte únicamente en promesas o intuiciones.
- No necesitas decidir hoy si perdonas, continúas o terminas.
- Una consulta profesional puede ayudar cuando existe voluntad mutua y condiciones de seguridad; no sustituye la protección ante violencia o coerción [1-3,7-8].

Cuidado importante

Si existe miedo, control, amenazas, coerción, humillación o violencia, la prioridad no es “reparar mejor” sino protegerte y buscar apoyo seguro. La OMS incluye la violencia psicológica, la coerción sexual y los comportamientos de control dentro de la violencia de pareja [7-8].

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

Paso 1 · Nombra qué se dañó

1

Delimita el daño con precisión

Una ruptura puede afectar a varias dimensiones: confianza, respeto, intimidad, seguridad, privacidad, fiabilidad o sensación de equipo. Nombrar el daño concreto evita expresiones globales como “todo está roto” y permite pensar qué necesitaría cada área.

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué parte del vínculo cambió después?
- ¿Qué conducta o acuerdo resultó afectado?
- ¿Hay un daño principal o varios daños distintos?

Demasiado global

“Ya no queda nada.”
“Todo fue mentira.”

Más preciso

“Se dañó mi confianza en que los acuerdos privados serían respetados.”
“Ahora me cuesta sentir seguridad al hablar de temas íntimos.”

Ejemplo

“Lo que se dañó principalmente fue la confianza en la honestidad. También apareció distancia emocional porque empecé a dudar de conversaciones anteriores.”

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

Paso 2 · Observa si hay reconocimiento real

2

Mira si la realidad compartida puede empezar a reconstruirse

El reconocimiento implica admitir lo ocurrido y comprender que tuvo un impacto. No exige que ambas personas interpreten cada detalle igual, pero sí que no se nieguen hechos básicos ni se ridiculice el dolor. Estudios experimentales sobre reparación de confianza sugieren que una disculpa puede ayudar cuando mejora la percepción de confiabilidad; aun así, una disculpa por sí sola no demuestra un cambio sostenido [6].

- ¿Reconoce el hecho sin cambiar constantemente la versión?
- ¿Puede escuchar el impacto sin convertirlo inmediatamente en una defensa?
- ¿Minimiza, niega o culpa a quien resultó herido?
- ¿Muestra curiosidad por comprender el daño?

Reconocimiento

"Entiendo que ocurrió, que rompí el acuerdo y que ahora te cueste confiar."

Evasión

"No fue para tanto."
"Si tú hubieras hecho otra cosa, esto no habría pasado."

Matiz importante

Reconocer no significa aceptar insultos ni quedar atrapado en conversaciones interminables. Significa poder hablar del hecho sin negación, burla o inversión constante de la responsabilidad.

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

Paso 3 · Distingue arrepentimiento y responsabilidad

3

Observa qué ocurre después de las palabras

El arrepentimiento describe una emoción; la responsabilidad añade conductas: aceptar consecuencias, reparar cuando sea posible, cambiar la conducta y sostener el cambio. Esta distinción es una herramienta educativa de Universo Tú, no una escala clínica. La evidencia sobre reparación de confianza aconseja no equiparar automáticamente una disculpa con confiabilidad recuperada [6].

- ¿La persona lamenta el daño o solo las consecuencias para sí misma?
- ¿Asume acciones concretas?
- ¿Respeto el tiempo y los límites de la otra persona?
- ¿Mantiene el cambio cuando disminuye el conflicto?

Señales que pueden observarse

- Acepta que la confianza no se recupera por decreto.
- No exige perdón inmediato ni utiliza la culpa para acelerar el proceso.
- Cumple los acuerdos nuevos o reconoce de forma temprana cuando no puede cumplirlos.
- Busca ayuda si el patrón no cambia con esfuerzos informales.

Ejemplo

"Además de disculparse, propone una conversación acordada, responde a la información necesaria y deja de repetir la conducta que produjo el daño."

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

Paso 4 · Define qué necesitarías para reparar

4

Convierte una necesidad general en condiciones comprensibles

“Necesito volver a confiar” es una necesidad legítima, pero demasiado amplia para orientar acciones. Define qué información, límites, conversaciones, restitución, cambios o apoyo profesional serían necesarios. El afrontamiento conjunto y la comunicación sobre el estrés se asocian con mayor satisfacción relacional, aunque una asociación no prueba que una única estrategia funcione para todas las parejas [4].

- ¿Qué verdad o claridad necesitas?
- ¿Qué conducta tendría que detenerse?
- ¿Qué acuerdo nuevo habría que definir?
- ¿Qué apoyo externo podría ser útil?
- ¿Qué no sería razonable ni respetuoso exigir?

Necesidad difusa

“Quiero que me demuestres que puedo confiar.”

Condición observable

“Necesito que termine la conducta que rompió el acuerdo, que podamos aclarar la información básica y que revisemos durante un tiempo si los nuevos acuerdos se cumplen.”

Evita convertir reparación en vigilancia

La transparencia acordada puede formar parte de una reparación, pero revisar dispositivos, controlar movimientos o exigir disponibilidad constante no debe presentarse como una solución universal. Los acuerdos necesitan límites, consentimiento y revisión.

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

Paso 5 · Revisa si ahora existe seguridad y respeto

5

La reparación no debe aumentar el peligro

Antes de explorar la reconciliación, observa si existe libertad para hablar, disentir, pedir espacio y establecer límites. Cuando hay violencia, amenazas, coerción o control, las guías de la OMS priorizan la seguridad y una respuesta centrada en la persona afectada [7-8].

- ¿Puedes expresar miedo o enfado sin temor a represalias?
- ¿Se respeta un “ahora no” o una pausa?
- ¿Hay control de dinero, contactos, desplazamientos o dispositivos?
- ¿Existen amenazas, humillación, violencia física o coerción sexual?
- ¿Necesitas un plan de seguridad o apoyo especializado?

No confundir conflicto y violencia

Una discusión difícil puede ser mutua y reparable. La violencia implica daño, coerción o control y no debe tratarse como un simple problema de comunicación. En esas situaciones no es recomendable presionar para realizar ejercicios conjuntos.

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

Paso 6 · Decide si merece explorarse la reparación

6

Decide si hay una base suficiente para intentarlo

Explorar la reparación no equivale a prometer que la relación continuará. Las intervenciones de pareja cuentan con evidencia de beneficio para muchas parejas con malestar, pero los resultados no son idénticos para todas y pueden disminuir con el tiempo [1-3]. La decisión necesita considerar seguridad, motivación, responsabilidad y capacidad real de sostener cambios.

- ¿Ambas personas desean intentarlo de forma libre?
- ¿Existe un mínimo de seguridad y respeto?
- ¿Se observan acciones, no solo promesas?
- ¿Hay recursos emocionales y prácticos para el proceso?
- ¿Conviene tomar distancia antes de decidir?

Puede haber base para explorar

Hay reconocimiento, la conducta dañina ha terminado, se respetan límites y ambas personas aceptan buscar ayuda o revisar cambios.

Puede no haber base ahora

Continúan el engaño, la amenaza, el control, la negación o la presión para olvidar rápidamente.

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

Reparar no es volver exactamente a lo anterior

Qué puede significar reparar

- Comprender con suficiente claridad qué ocurrió y qué impacto tuvo.
- Detener la conducta que produjo el daño.
- Crear acuerdos más claros y conductas coherentes.
- Aprender a responder juntos ante el estrés y los conflictos [4].
- Buscar terapia de pareja basada en evidencia cuando sea apropiado y seguro [1-3].

Qué no garantiza la reparación

- Que el dolor desaparezca de inmediato.
- Que la relación continúe necesariamente.
- Que una disculpa elimine la necesidad de cambios observables [6].
- Que ambas personas vuelvan a sentirse como antes.

Los estudios sobre terapia de pareja muestran mejoras medias importantes, pero también limitaciones: la investigación no representa por igual todas las orientaciones, culturas y tipos de relación, y los resultados de los ensayos controlados pueden ser mejores que los de la práctica cotidiana [1-3].

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

Ejemplo completo de la práctica

Situación ficticia

“Una persona ocultó durante meses una deuda relevante que afectaba a un proyecto compartido. La otra lo descubrió al revisar documentación financiera común.”

Mapa de evaluación

- Daño: honestidad, seguridad financiera y sensación de equipo.
- Reconocimiento: admite la ocultación y explica los hechos sin negar el impacto.
- Responsabilidad: propone ordenar la información, asumir consecuencias y detener nuevas decisiones ocultas.
- Condiciones para reparar: acceso acordado a la información común, presupuesto conjunto, límites claros y consulta profesional financiera o terapéutica si fuera necesario.
- Seguridad: no hay amenazas, coerción ni control; ambas personas pueden pedir tiempo y disentir.

Conclusión provisional

Respuesta posible

“No sé todavía si quiero continuar, pero veo una base para explorar la reparación durante un periodo acordado, con condiciones claras y una revisión posterior.”

Por qué es provisional

La persona no promete perdón ni continuidad. Reconoce condiciones actuales y se da permiso para volver a evaluar según los cambios reales.

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. Lo que se dañó fue:

2. El reconocimiento que observo es:

3. Las acciones que muestran responsabilidad son:

4. Para explorar una reparación necesitaría:

5. Las señales de seguridad o de riesgo que observo son:

6. Mi decisión provisional sobre explorar la reparación es:

Tres preguntas para cerrar

¿Qué se ha dañado exactamente?

¿Veo responsabilidad real y sostenida?

¿Hay una base suficiente y segura para intentarlo?

Siguiente práctica

La Práctica 2, “¿Qué necesitaría para continuar?”, ayudará a concretar condiciones, límites, cambios observables y una revisión posterior, sin convertir el proceso en una promesa indefinida.

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 y ejemplos no constituyen una escala diagnóstica ni un protocolo clínico validado. Las referencias respaldan los principios generales sobre terapia de pareja, afrontamiento conjunto, patrones de conflicto, reparación de confianza y seguridad. La decisión de reparar, continuar o terminar requiere contexto personal y no puede deducirse de una puntuación.

[1]	Roddy, M. K., Walsh, L. M., Rothman, K., Hatch, S. G., & Doss, B. D. (2020). Meta-analysis of couple therapy: Effects across outcomes, designs, timeframes, and other moderators. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 88(7), 583-596. https://doi.org/10.1037/ccp0000514 <i>Uso en esta práctica: Efectos medios de la terapia de pareja y mantenimiento de resultados, con limitaciones de generalización.</i>
[2]	Rathgeber, M., Bürkner, P. C., Schiller, E. M., & Holling, H. (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: A meta-analysis. <i>Journal of Marital and Family Therapy</i>, 45(3), 447-463. https://doi.org/10.1111/jmft.12336 <i>Uso en esta práctica: Evidencia de ensayos aleatorizados sobre enfoques de terapia de pareja para el malestar relacional.</i>
[3]	Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for couples. <i>Annual Review of Clinical Psychology</i>, 16, 99-123. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546 <i>Uso en esta práctica: Revisión crítica de eficacia, práctica real y limitaciones de las intervenciones de pareja.</i>
[4]	Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. <i>Clinical Psychology Review</i>, 42, 28-46. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002 <i>Uso en esta práctica: Asociación entre afrontamiento conjunto del estrés y satisfacción relacional.</i>

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	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 Uso en esta práctica: Procesos observados en conflictos de pareja y su relación con la evolución posterior del vínculo.
[6]	Ma, F., Wylie, B. E., Luo, X., He, Z., & Xu, F. (2019). Apologies repair trust via perceived trustworthiness and negative emotions. <i>Frontiers in Psychology</i>, 10, 758. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00758 Uso en esta práctica: Evidencia experimental sobre disculpas y confianza; estudio de laboratorio, no específico de parejas.
[7]	World Health Organization. (2026, 18 June). Violence against women. WHO Fact Sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women (consultado el 3 de agosto de 2026). Uso en esta práctica: Definición de violencia de pareja, incluida la coerción y los comportamientos de control.
[8]	World Health Organization. (2013). Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines. World Health Organization. ISBN 978-92-4-154859-5. Uso en esta práctica: Orientación para priorizar seguridad, apoyo y respuesta centrada en la persona afectada.

Criterio editorial: “seguridad, reconocimiento, responsabilidad, disposición mutua y cambios sostenidos” es una síntesis pedagógica de Univero Tú para ordenar la reflexión. No existe una lista universal que determine por sí sola si una relación debe repararse o terminarse.