



PRÁCTICA 2

¿Qué necesitaría para continuar?



Objetivo: concretar qué condiciones, límites y cambios observables necesitarías para decidir continuar en la relación.

1



Aclara por qué querrías continuar

Diferencia amor, proyecto compartido, costumbre, miedo o deseo genuino de seguir.

2



Nombra tus límites no negociables

Define qué conductas o dinámicas no estás dispuesto a seguir aceptando.

3



Convierte deseos en condiciones observables

Traduce lo que esperas en cambios concretos, claros y comprensibles.

4



Revisa si los cambios se sostienen

Observa coherencia y continuidad en el tiempo, no solo promesas de un día.

5



Acordad un tiempo y una revisión

Decidid cuándo revisaréis cómo va la relación y qué señales tendréis en cuenta.

6



Define qué harás si no se cumple

Piensa qué distancia, límite o decisión tomarás si no hay avances reales.



Para cerrar

- ¿Por qué querría continuar?
- ¿Qué necesito ver de forma clara?
- ¿Qué haré si no cambia?



Las fuentes, ejemplos y desarrollo completo se explican en el PDF.

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

¿Qué necesitaría para continuar?

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Continuar una relación después de una crisis no debería significar aceptar indefinidamente la incertidumbre ni esperar que las promesas basten. Esta práctica ayuda a concretar por qué deseas seguir, qué límites son imprescindibles y qué cambios observables necesitarías antes de comprometerte con la continuidad.

La investigación sobre relaciones indica que el compromiso percibido, la apreciación, la satisfacción y el conflicto están entre los factores vinculados con la calidad relacional; sin embargo, ningún factor aislado permite predecir con certeza cómo evolucionará una relación [3]. La terapia de pareja puede ayudar a muchas parejas con malestar, pero no garantiza continuidad ni resultados idénticos [1-2].

Objetivo

Concretar qué condiciones, límites y cambios observables necesitarías para decidir continuar en la relación.

Cómo realizarla

- Hazla primero de forma individual y evita responder desde el miedo inmediato a perder la relación.
- Trabaja con conductas concretas y plazos revisables, no con promesas absolutas.
- Continuar puede ser una decisión provisional que se revise según lo que realmente ocurra.

Cuidado importante

Si existe coerción, miedo, amenazas, humillación, violencia o control, la prioridad es la seguridad, no negociar mejores condiciones para permanecer. La OMS incluye el abuso psicológico, 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 · Aclara por qué querrías continuar

1

Diferencia deseo libre, apego y presión

Continuar puede nacer del amor, un proyecto compartido y una voluntad auténtica de reconstruir. También puede estar influido por costumbre, dependencia, miedo a estar solo, presión familiar o dificultad económica. Nombrar estas razones no invalida ninguna emoción; ayuda a decidir con más libertad.

- ¿Qué deseo conservar de esta relación?
- ¿Qué me da miedo perder?
- ¿Seguiría queriendo continuar si no hubiera presión externa?
- ¿Veo un proyecto posible o solo miedo al cambio?

Razón poco aclarada

“No puedo irme porque hemos estado muchos años.”

Razón más consciente

“Quiero explorar la continuidad porque aún existe afecto, un proyecto compartido y veo disposición mutua para cambiar.”

Ejemplo

“Reconozco que hay amor, pero también miedo a empezar de nuevo. Necesito distinguir qué parte de mi decisión nace del deseo y cuál de la presión.”

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

Paso 2 · Nombra tus límites no negociables

2

Define qué no estás dispuesto a seguir aceptando

Un límite no es una amenaza para controlar al otro; expresa qué necesitas para cuidarte y qué harás si una conducta continúa. Los límites deben ser comprensibles, realistas y compatibles con la seguridad y la dignidad.

- ¿Qué conducta no puede repetirse?
- ¿Qué trato resulta incompatible con continuar?
- ¿Qué necesitas para poder hablar sin miedo?
- ¿Qué consecuencia aplicarás si el límite no se respeta?

Intento de control

“Tendrás que enseñarme el teléfono siempre.”

Límite personal

“No continuaré si vuelve a haber engaño u ocultación. Si ocurre, tomaré distancia y pediré apoyo.”

Recuerda

Un límite describe tu respuesta y tu cuidado. No convierte la vigilancia permanente, el aislamiento o el control en soluciones saludables.

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

Paso 3 · Convierte deseos en condiciones observables

3

Traduce palabras amplias en hechos comprensibles

“Necesito que cambie” o “quiero sentirme valorado” son ideas importantes, pero difíciles de revisar. Convierte cada necesidad en conductas que puedan observarse sin exigir perfección. La investigación a gran escala sitúa la percepción del compromiso de la pareja, la apreciación y el conflicto entre los predictores robustos de la calidad relacional [3].

- ¿Qué tendría que empezar a ocurrir?
- ¿Qué conducta tendría que dejar de ocurrir?
- ¿Cómo notarías más respeto o compromiso?
- ¿Qué cambio depende de cada persona?

Deseo general

“Quiero que te comprometas más.”

Condición observable

“Necesito que cumplamos los acuerdos económicos, que avisemos de cambios importantes y que revisemos juntos las decisiones comunes.”

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

Paso 4 · Revisa si los cambios se sostienen

4

Observa continuidad, no una demostración puntual

Un cambio real necesita tiempo para poder observarse. Los estudios de seguimiento muestran que algunas mejoras obtenidas en intervenciones de pareja pueden mantenerse, pero la evolución varía y no todos los cambios iniciales predicen el resultado a largo plazo [5-6].

- ¿Se mantiene el cambio cuando baja la tensión?
- ¿Hay coherencia entre palabras y acciones?
- ¿La responsabilidad aparece sin recordatorios constantes?
- ¿Los retrocesos se reconocen y se corrigen?

Ejemplo

"Durante seis semanas ha cumplido los acuerdos nuevos y ha avisado cuando no podía hacerlo. Aún no sé qué ocurrirá a largo plazo, pero ya tengo más información que una promesa del primer día."

Evita dos extremos

No exijas una garantía imposible de que nunca habrá errores, pero tampoco llares cambio sostenido a unos pocos días de esfuerzo.

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

Paso 5 · Acordad un tiempo y una revisión

5

Crea un periodo claro y revisable

Una revisión acordada evita dos problemas: esperar indefinidamente y evaluar la relación cada hora. El afrontamiento conjunto del estrés se asocia con mayor satisfacción relacional, aunque esa asociación no demuestra que una única estrategia funcione para todas las parejas [4].

- ¿Durante cuánto tiempo observaréis los cambios?
- ¿Qué señales tendréis en cuenta?
- ¿Cuándo hablaréis del proceso?
- ¿Qué ayuda profesional podría ser adecuada?

Ejemplo de acuerdo

“Durante ocho semanas observaremos tres cambios concretos. Tendremos una conversación breve cada dos semanas y una revisión más completa al final, sin interrogatorios diarios.”

El plazo no es una prueba universal

No existe un número de semanas válido para todas las relaciones. El periodo se adapta al daño, la seguridad, la complejidad de los cambios y los recursos disponibles.

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

Paso 6 · Define qué harás si no se cumple

6

Prepara una respuesta antes de quedar atrapado

Una condición sin una respuesta propia puede convertirse en una espera indefinida. Define qué harás si no hay cambios suficientes: renegociar, pedir ayuda, tomar distancia, separar espacios o terminar. No se trata de castigar, sino de mantener coherencia con tus límites.

- ¿Qué considerarás un avance real?
- ¿Qué harás si no hay cambios?
- ¿Qué apoyo necesitarás?
- ¿Cómo protegerás tu seguridad económica, emocional o física?

Amenaza impulsiva

“Si vuelves a fallar, te arrepentirás.”

Decisión cuidada

“Si la ocultación continúa, dejaré de convivir y buscaré asesoramiento antes de decidir el siguiente paso.”

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

Una condición no es una garantía

Qué puede aportar esta práctica

- Más claridad sobre tus razones para continuar.
- Límites que protegen sin controlar.
- Cambios observables que pueden revisarse con el tiempo.
- Una decisión provisional en lugar de una promesa indefinida.

Qué no puede asegurar

- Que la otra persona cambiará.
- Que la relación continuará aunque se intente reparar.
- Que la ausencia de conflicto signifique bienestar.
- Que permanecer sea seguro cuando existe violencia o coerción [7-8].

Las intervenciones de pareja muestran beneficios medios relevantes, pero sus resultados varían y la práctica cotidiana puede ser más compleja que los ensayos clínicos [1-2].

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

Ejemplo completo de la práctica

Situación ficticia

“Después de varios incumplimientos económicos ocultos, una persona valora si continuar la convivencia mientras se intenta reconstruir la confianza.”

Mapa de condiciones

- Razón para continuar: afecto, hijos y un proyecto común, pero no solo miedo económico.
- Límite no negociable: no aceptar nuevas deudas u ocultaciones financieras.
- Cambios observables: presupuesto compartido, información completa y decisiones económicas acordadas.
- Periodo de revisión: dos meses, con revisión quincenal y asesoramiento financiero si se necesita.
- Si no se cumple: separar las finanzas, tomar distancia y revisar la continuidad.

Conclusión provisional

“Quiero continuar durante un periodo limitado para observar cambios reales. Si no se sostienen, aplicaré el límite que he definido.”

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



Bloque 48 · Capítulo 10 · Práctica 2

Hoja de trabajo personal

Escribe con frases breves y concretas

1. Querría continuar porque:

2. Mis límites no negociables son:

3. Los cambios observables que necesito ver son:

4. El periodo razonable para observarlos sería:

5. Las señales que revisaré son:

6. Si no se cumple, haré lo siguiente:

Tres preguntas para cerrar

¿Por qué querría continuar realmente?

¿Qué necesito ver de forma clara y sostenida?

¿Qué haré si no cambia?

Siguiente práctica

La Práctica 3, “¿Continuar, tomar distancia o terminar?”, integrará los hechos, tu estado actual, la seguridad, la reciprocidad y el proyecto compartido para preparar una decisión más clara.

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, periodos de revisión y categorías no constituyen una escala diagnóstica ni un protocolo clínico validado. Las referencias respaldan principios generales sobre calidad relacional, compromiso, terapia de pareja, mantenimiento del cambio, afrontamiento conjunto y seguridad.

[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]	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 intervenciones de pareja, eficacia y diferencias entre investigación y práctica.</i>
[3]	Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. <i>Proceedings of the National Academy of Sciences</i>, 117(32), 19061-19071. https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117 <i>Uso en esta práctica: Compromiso percibido, apreciación, satisfacción y conflicto como predictores robustos de calidad relacional; no permite predecir con certeza el cambio futuro.</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]	Baucom, B. R., Atkins, D. C., Rowe, L. S., Doss, B. D., & Christensen, A. (2015). Prediction of treatment response at 5-year follow-up in a randomized clinical trial of behaviorally based couple therapies. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 83(1), 103-114. https://doi.org/10.1037/a0038005 <i>Uso en esta práctica: Seguimiento a cinco años y relevancia del compromiso inicial; no ofrece una regla individual para decidir permanecer.</i>
[6]	Doss, B. D., Roddy, M. K., Nowlan, K. M., Rothman, K., & Christensen, A. (2019). Maintenance of gains in relationship and individual functioning following the online OurRelationship program. <i>Behavior Therapy</i>, 50(1), 73-86. https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.03.011 <i>Uso en esta práctica: Mantenimiento a 12 meses de mejoras observadas en una intervención web concreta.</i>
[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). <i>Uso en esta práctica: Definición de violencia de pareja, incluida la coerción y los comportamientos de control.</i>
[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. <i>Uso en esta práctica: Orientación para priorizar seguridad, apoyo y respuesta centrada en la persona afectada.</i>

Criterio editorial: convertir deseos en condiciones observables, acordar un periodo de revisión y definir una respuesta propia si no hay cambios es una síntesis pedagógica de Universo Tú. No existe una lista o plazo universal que determine si una relación debe continuar.