

PRÁCTICA 3

¿Continuar, tomar distancia o terminar?



Objetivo: tomar una decisión más clara y cuidada valorando seguridad, reciprocidad, proyecto compartido y bienestar personal.

1



Revisa los hechos y el patrón

Mira lo ocurrido y observa si se trata de un episodio aislado o una repetición.

2



Escucha tu estado actual

Observa cómo estás viviendo la relación y qué coste emocional tiene para ti.

3



Valora seguridad y reciprocidad

Comprueba si hay respeto, libertad, cuidado mutuo y responsabilidad compartida.

4



Pregunta si existe proyecto compartido

Revisa si ambas personas quieren construir algo parecido y sostenerlo.

5



Identifica la opción más coherente

Valora si ahora encaja más continuar, tomar distancia o terminar.

6



Prepara el siguiente paso

Define cómo lo comunicarás, qué apoyos usarás y qué necesitas para cuidarte.

Para cerrar

- ¿Cómo estoy realmente?
- ¿Qué opción es más coherente hoy?
- ¿Qué apoyo necesito para dar el siguiente paso?

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.

¿Continuar, tomar distancia o terminar?

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Decidir qué hacer con una relación importante puede generar ambivalencia: una parte quiere proteger lo construido y otra necesita alejarse del dolor. Esta práctica no busca dictar una respuesta ni convertir una decisión compleja en una puntuación. Su función es ordenar la información relevante para que puedas pensar con más claridad, seguridad y apoyo.

La investigación sobre relaciones muestra que la calidad relacional se vincula con factores como el compromiso percibido, la apreciación, el conflicto y la satisfacción, pero ningún indicador aislado permite predecir con certeza el futuro de una relación [3]. La terapia de pareja puede producir mejoras importantes en promedio, aunque no obliga a continuar y sus resultados varían entre parejas [1-2].

Objetivo

Tomar una decisión más clara y cuidada valorando seguridad, reciprocidad, proyecto compartido y bienestar personal.

Cómo realizar esta práctica

- Hazla primero de forma individual, sin intentar resolver toda la relación en una sola noche.
- Trabaja con hechos, patrones y necesidades actuales, no solo con recuerdos idealizados o con el peor momento reciente.
- Permítete una decisión provisional si todavía necesitas información, distancia o ayuda profesional.

Cuidado importante

Si hay miedo, amenazas, coerción, humillación, violencia o comportamientos de control, la prioridad es la seguridad. No es necesario intentar una conversación conjunta ni una terapia de pareja para demostrar que has hecho todo lo posible [7-8].

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

Paso 1 · Revisa los hechos y el patrón

1

Mira lo ocurrido sin reducirlo a una sola escena

Una decisión importante necesita contexto. Revisa qué ocurrió, con qué frecuencia, qué acuerdos estaban en juego y qué sucedió después. Diferencia un episodio aislado de un patrón repetido. La percepción de conflicto y de compromiso de la pareja se relaciona con la calidad relacional, pero no funciona como una prueba automática de continuidad o ruptura [3].

- ¿Qué hechos puedo describir con claridad?
- ¿Fue una excepción o se repite?
- ¿Hay reparación después de los conflictos?
- ¿Qué ha cambiado realmente y qué sigue igual?

Conclusión impulsiva

“Tuvimos una discusión terrible; todo está perdido.”

Lectura más completa

“Hubo una discusión grave. Necesito revisar si es un hecho excepcional o parte de un patrón de desprecio y falta de reparación.”

Evita dos errores

No minimices una repetición porque cada episodio parezca pequeño. Tampoco conviertas un único error reconocido y reparado en una descripción total de la relación.

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

Paso 2 · Escucha tu estado actual

2

Observa cómo te está afectando la relación

Tu estado emocional no es el único criterio, pero sí es información importante. Anota si predominan calma, miedo, agotamiento, tristeza, alivio al estar lejos, esperanza o confusión. Las separaciones pueden asociarse con malestar y efectos sobre la salud, aunque muchas personas se adaptan con el tiempo y existe gran variabilidad individual [6].

- ¿Cómo me siento la mayor parte de la semana?
- ¿Puedo descansar y concentrarme?
- ¿Me siento más yo mismo dentro o fuera de la relación?
- ¿Estoy decidiendo desde pánico, presión o mayor claridad?

Ejemplo

“Cuando pienso en continuar siento esperanza y también cansancio. Cuando imagino una distancia temporal siento tristeza, pero noto que respiro con más calma.”

No confundas malestar con una orden inmediata

Una emoción intensa merece atención, pero no siempre exige una decisión irreversible ese mismo día. Puede indicar que necesitas apoyo, descanso, información o seguridad antes de decidir.

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

Paso 3 · Valora seguridad y reciprocidad

3

Comprueba si existe una base mínima de cuidado

Una relación reparable necesita libertad para hablar, respeto, capacidad de decir no y responsabilidad compartida. El afrontamiento conjunto del estrés se asocia con mayor satisfacción relacional, pero requiere participación de ambas personas y no sustituye la seguridad [4].

- ¿Puedo expresar un límite sin miedo?
- ¿El cuidado y el esfuerzo circulan en ambas direcciones?
- ¿La responsabilidad se comparte o recae siempre en mí?
- ¿Hay control, coerción o humillación?

Reciprocidad posible

Ambas personas reconocen problemas, hacen cambios y pueden escuchar límites.

Base insuficiente

Una persona exige oportunidades, pero niega el daño, controla o responsabiliza a la otra de todo.

Seguridad antes que reciprocidad

Cuando existe violencia o control, no necesitas demostrar que la relación es “suficientemente mala”. La OMS incluye la coerción, el abuso psicológico 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 4 · Pregunta si existe proyecto compartido

4

Mira si ambas personas desean construir algo compatible

Continuar no depende solo de sentir afecto. También importa si las dos personas quieren una forma de relación parecida y están dispuestas a sostenerla. Un modelo publicado para parejas con distinta orientación hacia el divorcio propone aclarar tres caminos: mantener la situación actual, separarse o explorar un periodo de trabajo orientado a la reconciliación; es un marco clínico de discernimiento, no una prueba que decida por la pareja [5].

- ¿Queremos el mismo tipo de relación?
- ¿Coincidimos en acuerdos básicos y prioridades?
- ¿Las dos personas desean trabajar o solo una intenta sostenerlo todo?
- ¿El proyecto es realista para la vida actual?

Ejemplo

“Ambos queremos seguir siendo familia, pero tenemos visiones incompatibles sobre exclusividad y convivencia. Antes de decidir, necesitamos aclarar si existe un proyecto común de verdad.”

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

Paso 5 · Identifica la opción más coherente

5

Compara tres caminos sin obligarte a idealizar ninguno

Valora qué opción encaja mejor hoy: continuar con condiciones claras, tomar distancia para recuperar seguridad y perspectiva, o terminar. Ninguna opción demuestra por sí sola más amor, valentía o fracaso. La coherencia depende de tus hechos, seguridad, valores, recursos y bienestar.

- ¿Qué opción protege mejor mi dignidad y seguridad?
- ¿Qué opción es coherente con los hechos, no solo con el miedo?
- ¿Qué ganaría y qué perdería con cada camino?
- ¿Necesito una decisión definitiva o un paso provisional?

Tres opciones legítimas

- Continuar: cuando existe seguridad, reciprocidad y disposición real para cambiar.
- Tomar distancia: cuando necesitas claridad, estabilidad o comprobar cambios sin seguir expuesto al mismo ciclo.
- Terminar: cuando la relación ya no es compatible, no hay base para reparar o continuar supone un coste que no quieres asumir.

Una distancia no debe convertirse en amenaza

Si eliges distancia, explica en lo posible qué significa, qué contacto habrá y qué necesitas revisar. En situaciones inseguras, no debes anunciar planes si hacerlo aumenta el riesgo.

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

Paso 6 · Prepara el siguiente paso

6

Convierte tu decisión en un plan cuidado

Una decisión necesita apoyos y acciones. Piensa cómo la comunicarás, qué recursos prácticos necesitas y quién puede acompañarte. Si hay hijos, la investigación subraya la importancia del conflicto interparental y de la calidad de la coparentalidad para su ajuste; protegerlos implica reducir su exposición al conflicto, no usarlos como mensajeros y preservar el cuidado estable [7].

- ¿Cómo y cuándo lo comunicaré?
- ¿Qué apoyo emocional, legal, económico o sanitario necesito?
- ¿Qué acuerdos provisionales hacen falta?
- ¿Cómo cuidaré a los hijos sin implicarlos en el conflicto?

Ejemplo de siguiente paso

“He decidido tomar distancia durante un mes. Lo comunicaré en un lugar seguro, organizaré dónde vivir, pediré apoyo a dos personas de confianza y acordaré una forma de contacto centrada en los hijos.”

Si la conversación no es segura

No es obligatorio comunicar una ruptura a solas ni cara a cara. La seguridad puede requerir apoyo profesional, una red de confianza o servicios especializados [7-8].

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

Comparar opciones sin buscar una certeza imposible

Continuar podría ser coherente si...

- Hay respeto, seguridad y responsabilidad compartida.
- Los cambios son observables y se sostienen.
- Existe un proyecto compartido que ambas personas desean.

Tomar distancia podría ser coherente si...

- La activación impide pensar o conversar con claridad.
- Necesitas comprobar cambios sin permanecer en la misma dinámica.
- Falta información práctica o apoyo para decidir.

Terminar podría ser coherente si...

- No hay seguridad, respeto o reciprocidad suficiente.
- Los acuerdos centrales son incompatibles o los daños se repiten sin responsabilidad.
- La relación ya no representa el proyecto que deseas sostener.

No es una lista diagnóstica

Estas orientaciones son preguntas de reflexión de Universo Tú. No existe una combinación universal de respuestas que determine qué debes hacer.

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

Ejemplo completo de la práctica

Situación ficticia

“Una pareja lleva meses en conflicto por acuerdos incumplidos. Hay afecto, pero una persona se siente agotada y duda entre continuar o separarse.”

Mapa de decisión

- Hechos y patrón: los acuerdos se incumplen de manera repetida y las discusiones terminan en silencio durante días.
- Estado actual: cansancio, ansiedad antes de hablar y alivio al pasar tiempo separado.
- Seguridad y reciprocidad: no hay violencia, pero la responsabilidad sigue siendo desigual.
- Proyecto compartido: ambos dicen querer continuar, pero solo una persona está realizando cambios.
- Opción provisional: tomar distancia y observar si existe implicación real, con apoyo profesional.
- Siguiendo paso: comunicar el límite, organizar la distancia y fijar una revisión sin prometer el resultado.

Conclusión provisional

“No necesito decidir hoy para siempre. Mi siguiente paso más coherente es tomar distancia y observar si existe reciprocidad real.”

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



Bloque 48 · Capítulo 10 · Práctica 3

Hoja de trabajo personal

Escribe con frases breves y concretas

1. Los hechos y patrones que necesito considerar son:

2. Mi estado actual se parece a:

3. La seguridad y la reciprocidad están así:

4. El proyecto compartido existe / no existe porque:

5. La opción más coherente hoy parece ser:

6. El siguiente paso que necesito preparar es:

Tres preguntas para cerrar

¿Cómo estoy realmente?

¿Qué opción es más coherente hoy?

¿Qué apoyo necesito para dar el siguiente paso?

Recuerda

Pedir ayuda para decidir no significa ceder la decisión. Un profesional puede ayudarte a ordenar riesgos, emociones, opciones y recursos; la elección sigue siendo tuya.

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 pasos, preguntas, ejemplos y categorías “continuar, tomar distancia o terminar” no constituyen una prueba diagnóstica ni un protocolo clínico validado. Las referencias respaldan principios generales sobre calidad relacional, terapia de pareja, afrontamiento conjunto, discernimiento, adaptación a la separación, conflicto interparental 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 limitaciones para predecir resultados individuales.</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 y variabilidad de resultados.</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: Predictores robustos de calidad relacional; incapacidad de predecir con certeza el cambio futuro de una relación concreta.</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]	Doherty, W. J., Harris, S. M., & Wilde, J. L. (2016). Discernment counseling for "mixed-agenda" couples. <i>Journal of Marital and Family Therapy</i>, 42(2), 246-255. https://doi.org/10.1111/jmft.12132 <i>Uso en esta práctica: Ejemplo de marco clínico para aclarar caminos cuando una persona considera terminar y la otra desea continuar; no es una prueba de decisión.</i>
[6]	Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. <i>Psychosomatic Medicine</i>, 77(3), 227-236. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000168 <i>Uso en esta práctica: Revisión sobre separación, salud y variabilidad individual en la adaptación.</i>
[7]	Harold, G. T., & Sellers, R. (2018). Annual Research Review: Interparental conflict and youth psychopathology: An evidence review and practice-focused update. <i>Journal of Child Psychology and Psychiatry</i>, 59(4), 374-402. https://doi.org/10.1111/jcpp.12893 <i>Uso en esta práctica: Importancia de reducir la exposición de niños y adolescentes al conflicto interparental.</i>
[8]	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, el abuso psicológico y los comportamientos de control.</i>

Criterio editorial: comparar opciones, identificar una opción provisional y preparar el siguiente paso son herramientas pedagógicas de Universto Tú. Ninguna fuente proporciona una fórmula universal para decidir si una persona debe continuar o terminar una relación.