



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

¿Debo terminar mi relación? Guía de bolsillo para decidir sin culpas

Nadie puede decidir por ti — y eso es una buena noticia. Lo que sí existe son señales que pesan y ruido que no decide. Esta guía te da el mapa: modelo EVLN, señales reales, ruido, y cómo terminar con respeto si esa es tu respuesta.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 19 de agosto de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La pregunta que no te deja dormir

Llevas semanas — quizá meses — haciendo la misma pregunta: ¿debo terminar mi relación? Y lo peor no es no tener respuesta: es que sientes que pedir el dato ya es una traición. No lo es. La investigación sobre parejas muestra que la duda sostenida es información, no fracaso.

El dato que incomoda: la mayoría no espera la señal, espera **permiso**. Y el permiso no llega de afuera — se construye mirando patrones, no picos.

El mapa: qué haces cuando algo no funciona

En 1986, Caryl Rusbult y colegas formalizaron las cuatro respuestas ante la insatisfacción de pareja — el modelo EVLN, la herramienta más usada por la clínica para ordenar esta pregunta:

| Respuesta | Qué es | Cómo se ve por fuera |

| --- | --- | --- |

| Exit (salir) | Terminar o amenazar con terminar | La relación se rompe o vive en ciclos de ruptura |

| Voice (hablar) | Conversar y trabajar activamente el problema | Hay conflicto, pero hay movimiento |

| Loyalty (esperar) | Aguantar pasivo confiando en que mejore | Silencio leal; nada cambia por dentro |

| Neglect (dejar pudrir) | Ignorar, criticar, retirarse emocionalmente | Distancia creciente, desprecio, indiferencia |

La pregunta operativa no es "¿termino o no?": es "**¿estoy en voice o ya me mudé a neglect?**". Si llevas meses sin intentar conversar el problema — o intentándolo sin que nada cambie — ese dato pesa más que cualquier pico de cariño.

Lo que la ciencia dice sobre predecir el deseo

Joel, Eastwick y Finkel (2017) aplicaron machine learning a más de 11.000 parejas buscando variables que predijeran el deseo romántico. El resultado: **ni el mejor algoritmo lo logró** desde variables individuales. Traducido: nadie externo — ni tu familia, ni tus amigos, ni un test — puede decidir por ti. La decisión se construye mirando los patrones de TU relación, no comparando con la de otros.

> La duda no significa que la relación esté muerta. Significa que hay información que aún no has procesado.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

EL PERMISO QUE NO LLEGA

"Si fuera tan mala la relación, lo sabría con claridad. Como dudo, debo estar exagerando."

Traducción: La claridad absoluta es un mito: las decisiones grandes se toman con información incompleta. La duda sostenida durante meses ES el dato — no es ruido que debas esperar que se disipe solo.

LA CULPA DEL DAÑO

"Si termino, lo destrozo. Es mejor aguantar yo que hacerle daño a él/ella."

Traducción: Aguantar por culpa no es un regalo: es neglect con disfraz noble. Una relación sostenida por la culpa le roba a ambos la posibilidad de un vínculo vivo — y el otro probablemente ya nota la distancia.

EL MIEDO AL VACÍO

"Mejor esto conocido que empezar de cero a los 30/40/50."

Traducción: El miedo a la soledad es real y legítimo — pero no es un argumento sobre la relación, es un argumento sobre el después. Se atiende con red de apoyo y plan, no sacrificando la decisión.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"Nadie externo puede decidir por ti — y eso significa que tu mirada sobre los patrones vale. Una señal honesta a la vez."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Escribe en una frase neutra qué disparó la pregunta. ¿Un episodio? ¿Una acumulación? ¿Una conversación que no ocurrió? Nombrar el origen separa el dato del estado de ánimo del día.
Día 2	Ubícate en el mapa EVLN: en los últimos 3 meses, ¿intentaste conversar el problema (voice), esperaste que mejorara solo (loyalty) o te retiraste (neglect)? Escribe la respuesta sin juzgarte.
Día 3	Haz dos listas: SEÑALES (patrones que se repiten desde hace meses: daño a tu salud, conversaciones que no cambian nada, valores que chocan) y RUIDO (picos, comparaciones con redes, miedo a la soledad). Solo la primera columna decide.
Día 4	Si aún no lo intentaste, agenda UNA conversación honesta con tu pareja sobre el problema central — no sobre la relación en abstracto. Voice agotada es señal; voice sin intentar no lo es todavía.
Día 5	Habla con UNA persona de confianza que conozca la relación desde adentro. Pídele solo un dato: qué patrones ve desde afuera. No pidas permiso — pide información.
Día 6	Relee tus listas del día 3 con la conversación del día 4 encima. ¿Cambiaron las señales? ¿Apareció movimiento? Escribe: "Lo que la semana me mostró fue..."
Día 7	Toma UNA decisión pequeña y con fecha: agendar terapia de pareja, iniciar conversación sobre el futuro, o empezar a planear una conversación respetuosa. Lo

Herramienta: el inventario de señales (20 minutos)

Un ejercicio de papel y lápiz para separar señal de ruido:

- 1 **Dibuja dos columnas:** SEÑAL / RUIDO.
- 1 **Recorre cuatro dominios** de la relación y anota en cada uno qué es patrón y qué es pico: comunicación · intimidad · proyectos compartidos · trato cotidiano.
- 1 **Marca con una estrella** cada patrón de la columna SEÑAL que lleva MÁS DE 3 MESES sin cambiar pese a tus intentos. Esas estrellas son tu zona de decisión.
- 1 **Cuenta las estrellas:** 0-1 sugiere que la duda puede responder a una crisis pasajera (explora voice); 2-3 sugiere un problema estructural que requiere conversación profunda o ayuda profesional; 4+ sugiere que la pregunta ya tiene respuesta y lo que falta es el plan para el después.
- 1 **Al final escribe:** "Lo que mis señales me dicen es...". Guarda la hoja: la vas a necesitar para la conversación o para el proceso que venga.

Si en el ejercicio aparece miedo intenso, síntomas de ansiedad sostenida o señales de violencia en la relación, detente y prioriza tu seguridad: busca acompañamiento profesional o usa las líneas de ayuda de esta guía. La violencia no se trabaja con este inventario — se atiende con protección.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"Nadie externo puede decidir por ti — y eso significa que tu mirada sobre los patrones vale. Una señal honesta a la vez."