



RECURSO PSICOEDUCATIVO

Consejería de Discernimiento

Un espacio breve y estructurado para comprender dónde está la relación antes de decidir hacia dónde ir.

Una invitación a la claridad, no a la presión

Aceptar una sesión de Consejería de Discernimiento no significa comprometerse a permanecer en la relación ni aceptar de antemano una terapia de pareja. Significa darse la oportunidad de comprender mejor la situación, las opciones disponibles y la participación de cada persona antes de tomar una decisión importante.

Preparado por

Lcda. Jonaira Ramos, BCHE, MFC, CPL

Consejera familiar · Especialidad en terapia de pareja y familia

CONTIGO - Centro de Consejería y Desarrollo Personal, LLC

Antes de comenzar

Pareja con agendas distintas

Una crisis de pareja no siempre encuentra a ambas personas con la misma disposición. Una puede desear reparar la relación y comenzar terapia de pareja, mientras que la otra se siente cansada, desconectada, confundida o seriamente inclinada hacia una separación. En ese escenario, iniciar de inmediato una terapia de pareja tradicional puede ser prematuro, porque todavía no existe un objetivo compartido para trabajar en la relación.

La literatura denomina a estas parejas “**mixed-agenda couples**” o parejas con agendas distintas: una persona tiende a “inclinarse hacia dentro” de la relación y la otra a salir de ella. La investigación reciente confirma que estas discrepancias de agenda son clínicamente relevantes y relativamente frecuentes entre parejas que buscan ayuda.

¿Qué es la Consejería de Discernimiento?

La Consejería de Discernimiento es un proceso breve y estructurado creado para parejas en las que existe una posibilidad real de separación o divorcio y, al mismo tiempo, no existe todavía una decisión final compartida. Su meta principal no es mejorar inmediatamente la relación, sino ayudar a ambos a lograr **mayor claridad y confianza sobre el próximo paso**, a partir de una comprensión más profunda de lo que ha ocurrido y de la contribución de cada persona a la dinámica actual.

- No busca convencer a nadie de quedarse.
- No busca convencer a nadie de separarse.
- No presupone que la relación pueda o deba continuar.
- No requiere llegar con una decisión tomada.
- Sí, requiere disposición para examinar la relación con honestidad y respeto.

¿Por qué se recomienda este proceso?

Porque antes de trabajar en “cómo mejorar la relación”, puede ser necesario responder una pregunta anterior: ¿ambas personas desean intentar reconstruir la relación, o necesitan primero claridad para decidir?

Base de investigación

El modelo fue descrito formalmente por Doherty, Harris y Wilde a partir del trabajo con 100 parejas con agendas distintas. Los autores destacan como objetivos centrales la claridad, la confianza en la decisión y la comprensión de la responsabilidad personal. La evidencia inicial es prometedora, aunque los propios autores advierten que sus datos no constituyen un ensayo controlado de eficacia.

Los tres caminos que se exploran

El proceso no parte de una respuesta predeterminada. Se exploran tres posibles direcciones:

1	2	3
Mantener el estado actual	Avanzar hacia la separación	Intentar terapia conjunta
No tomar todavía una decisión definitiva y continuar observando la situación por el momento.	Reconocer que uno o ambos no desean continuar la relación y comenzar a organizar el próximo paso.	Acordar un esfuerzo serio, definido y voluntario de terapia antes de tomar una decisión final.

¿En qué se diferencia de la terapia de pareja?

TERAPIA DE PAREJA	CONSEJERÍA DE DISCERNIMIENTO
Existe un acuerdo básico para intentar mejorar la relación.	Existe incertidumbre o agendas distintas respecto al futuro de la relación.
El trabajo se dirige a patrones, conexión, comunicación y reparación.	El trabajo se dirige primero a claridad, decisión y comprensión de responsabilidades.
Se espera practicar cambios relacionales entre sesiones.	No se presupone todavía un contrato para mejorar la relación.
El objetivo compartido suele ser fortalecer la relación.	El objetivo compartido es comprender mejor qué camino tomar.

Importante

La Consejería de Discernimiento no es “terapia de pareja disfrazada”. Su propósito es respetar la ambivalencia y ayudar a la pareja a decidir si existe o no un compromiso suficiente para comenzar un proceso terapéutico conjunto.

¿Cómo se desarrolla?

Es un proceso breve, generalmente de una a cinco sesiones. Cada encuentro combina momentos conjuntos con conversaciones individuales. Las conversaciones individuales permiten explorar dudas, temores, responsabilidad personal y posibles próximos pasos sin convertir la sesión en un debate entre los miembros de la pareja.

1. Comenzamos identificando dónde se encuentra cada persona respecto al futuro de la relación.
2. Exploramos la historia reciente de la relación y los eventos que llevaron al punto actual.
3. Cada persona examina su propia contribución a la dinámica, sin reducir el proceso a buscar culpables.
4. Se clarifica qué tendría que comprender o cambiar cada persona para no repetir patrones dañinos, independientemente del resultado de la relación.
5. Al final de cada sesión se evalúa si existe suficiente claridad para escoger un camino o si conviene realizar otra sesión de discernimiento.

Preguntas que pueden orientar el proceso

- ¿Qué ocurrió entre nosotros y cómo llegamos hasta aquí?
- ¿Qué parte de esta historia necesito comprender mejor?
- ¿Qué he aportado yo —intencionalmente o no— a la dinámica que hoy nos duele?
- ¿Qué tendría que cambiar para que esta relación pudiera ser diferente?
- ¿Existe en mí suficiente disposición para intentar un proceso serio de terapia de pareja?
- Si decido no continuar, ¿qué necesito aprender de esta relación antes de cerrar este capítulo?

Lo que muestra la investigación sobre metas distintas

Los resultados en terapia de pareja están relacionados con las metas iniciales de los miembros de la pareja. En un estudio naturalístico de 249 parejas, las metas iniciales —mejorar la relación versus clarificar su viabilidad— se asociaron con resultados distintos. Esto respalda la importancia clínica de identificar primero qué busca realmente cada persona, en lugar de asumir que ambos llegan con el mismo objetivo.

¿Cuándo puede no ser el proceso indicado?

La recomendación siempre requiere criterio clínico. La Consejería de Discernimiento puede no ser apropiada cuando ya existe una decisión final e inamovible de terminar y la única meta es que la otra persona acepte esa decisión. También debe evaluarse cuidadosamente cuando existen amenazas, violencia, coerción, control o cualquier condición que comprometa la seguridad o la libertad para participar. En esos casos pueden ser necesarios otros servicios o intervenciones.

Acompañamiento especializado para relaciones en momentos decisivos

Cómo trabajamos en CONTIGO

En CONTIGO - Centro de Consejería y Desarrollo Personal acompañamos a adultos, parejas y familias que atraviesan transiciones, crisis relacionales, rupturas de confianza, ambivalencia, decisiones de permanencia o separación y procesos de reconstrucción. Nuestro trabajo busca combinar una evaluación clínica cuidadosa con intervenciones estructuradas, lenguaje accesible y respeto por la autonomía de cada persona.

Evaluación de pareja

Comprender patrones, historia relacional, fortalezas, áreas de vulnerabilidad y objetivos antes de intervenir.

Intervención basada en evidencia

Integración de modelos basados en evidencia para terapia de pareja, entre ellos el Nivel III de entrenamiento clínico en el Método Gottman para terapia de pareja.

Reconstrucción de confianza

Trabajo clínico con heridas relacionales, infidelidad, reparación, responsabilidad y seguridad emocional.

Decisiones relacionales complejas

Acompañamiento cuando existe ambivalencia, agendas distintas o necesidad de discernir entre permanecer, intentar terapia o separarse.

Nuestra prioridad clínica: que cada persona pueda comprender mejor lo que vive, tomar decisiones informadas y avanzar con mayor claridad, responsabilidad y respeto por sí misma y por la relación.

Si ambos deciden intentar la relación

La Consejería de Discernimiento puede servir como puente hacia una terapia de pareja formal. En ese momento se establecen nuevos objetivos terapéuticos y se comienza un proceso distinto, dirigido a la reparación, la comunicación, la regulación emocional, la amistad, la intimidad y los patrones que sostienen el conflicto.

CONTIGO

Centro de Consejería y Desarrollo Personal, LLC

Lcda. Jonaira Ramos, CPL | Especialidad en terapia de pareja y familia

787-980-2586 • www.contigocpl.com

Contigo, facilitando el cambio que tanto anhelas.

Referencias

Este recurso integra literatura clínica y de investigación sobre parejas con agendas distintas, incertidumbre de compromiso y Consejería de Discernimiento. La investigación específica sobre la eficacia del modelo continúa desarrollándose; por ello, este material presenta el enfoque como una opción clínica de evaluación y toma de decisiones, no como una garantía de reconciliación o de un resultado particular.

Doherty, W. J., Harris, S. M., & Wilde, J. L. (2016). Discernment counseling for “mixed-agenda” couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 246-255. <https://doi.org/10.1111/jmft.12132>

Owen, J., Duncan, B., Anker, M., & Sparks, J. (2012). Initial relationship goal and couple therapy outcomes at post and six-month follow-up. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 179-186. <https://doi.org/10.1037/a0026998>

Tang, Y., Anderson, S. R., Johnson, L. N., Harris, S. M., & Kateregga, A. (2026). Portraying mixed-agenda couples: Insights from large-scale data sets. *Journal of Marital and Family Therapy*, 52(4), e70165. <https://doi.org/10.1111/jmft.70165>

Owen, J., Rhoades, G. K., Shuck, B., Fincham, F. D., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Knopp, K. (2014). Commitment uncertainty: A theoretical overview. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(4), 207-219.

Relevo de responsabilidad

Material psicoeducativo. No sustituye una evaluación clínica individualizada, no constituye asesoría legal y no obliga a ninguno de los miembros de la pareja a participar en tratamiento o a escoger una dirección específica para la relación.