



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Terapia de Pareja y Familia.

ALUMNO: Andres Eguia Vega

TEMA: La Infidelidad y su Tratamiento.

A 13 de Abril del 2026.

Nuevo Laredo, Tamaulipas.



El profesional ante la infidelidad en la pareja.

- La infidelidad, desde la Psicología, es entendida como un comportamiento sintomático que refleja necesidades insatisfechas, ya sea a nivel individual o dentro de la relación de pareja.
- No implica necesariamente relaciones sexuales, pero sí un vínculo intenso con otra persona, acompañado de culpa, miedo, justificaciones y un aumento de la distancia emocional y sexual con la pareja estable.
- Esta dinámica genera desconfianza, conflictos, mentiras y ciclos de acercamiento y decepción que pueden agravar la crisis relacional.
- Desde la perspectiva cristiana y bíblica, la infidelidad es considerada un pecado (adulterio), condenado en las Escrituras.
- Sin embargo, existe la posibilidad del perdón y la necesidad de que el matrimonio trabaje en el fortalecimiento de la relación para evitar recaídas.



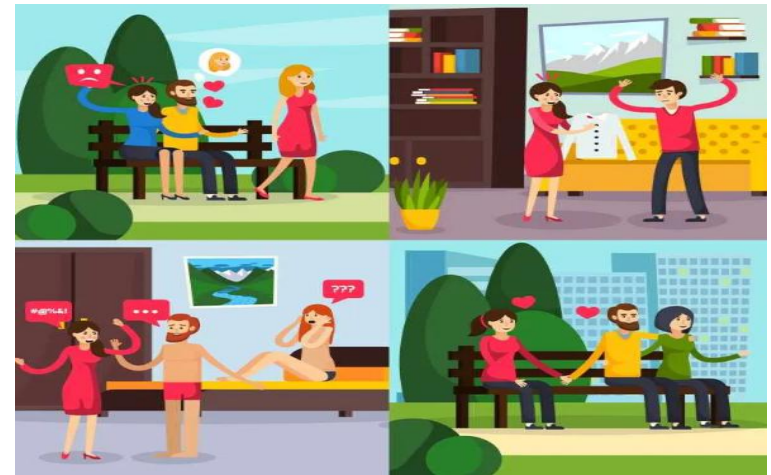


El profesional ante la infidelidad en la pareja.

Existen diversas señales de posible infidelidad, como el distanciamiento afectivo y sexual, cambios de rutina, mentiras, mayor preocupación por la apariencia, uso diferente del móvil, ausencias injustificadas y aparición de nuevos intereses.

Asimismo, se describen cuatro tipos de infidelidad (según Frank Pittman):

- **Aisladas:** aquellas que ocurren de manera puntual o única.
- **Habituales:** tienen un carácter más recurrente, suelen ser múltiples, espaciadas o no en el tiempo, y están relacionadas con actitudes de conquista por parte de la persona infiel
- **Estructurales:** presentes en parejas con un estilo de interacción disfuncional y con gran dificultad en resolver conflictos.
- **Románticas:** se caracterizan por la necesidad de sentirse enamorado continuamente, teniendo una duración prolongada en el tiempo.





El profesional ante la infidelidad en la pareja.

La infidelidad puede estar motivada por la búsqueda de excitación, deseo, esperanza o validación personal, pero también genera miedo, culpa y un profundo deterioro de la intimidad familiar, afectando a la pareja y a los hijos.

Desde el enfoque sistémico, la infidelidad puede interpretarse como una señal de que la relación no funciona, un mensaje indirecto al cónyuge, una lucha de poder, un proceso de diferenciación personal o una tensión entre el amor y el deseo.

Además, se destaca la importancia de la perspectiva de género, señalando diferencias en las motivaciones de hombres y mujeres, así como la influencia del contexto cultural y social.





El profesional ante la infidelidad en la pareja.

En la terapia cristiana de pareja, se subraya la necesidad de confiar en Dios, evitar posturas rígidas o acusatorias, escuchar a ambos miembros, entender la infidelidad como un síntoma de disfunción del sistema de pareja y trabajar hacia el perdón, la sanación o, si es necesario, una separación acompañada.

Finalmente, se concluye que la infidelidad es una experiencia profundamente dolorosa y desestabilizadora, asociada a altos niveles de sufrimiento emocional y a un porcentaje significativo de divorcios.

Su complejidad exige de los profesionales un abordaje sensible, ético e integral, capaz de atender tanto los procesos individuales como los relacionales involucrados.





Tratamiento de la infidelidad

La infidelidad es una de las principales causas de divorcio a nivel mundial y tiene efectos emocionales graves en la persona traicionada, como angustia, ira, humillación, depresión y ansiedad.

Aunque no todas las parejas se separan tras una infidelidad, la reconciliación es un proceso complejo que suele requerir intervención terapéutica, siendo uno de los temas más difíciles en la terapia de pareja.

Los tratamientos basados en la evidencia aún son limitados, pero coinciden en que el perdón es un elemento central para la posible reconciliación.





Tratamiento de la infidelidad

El perdón se presenta como un proceso saludable para quien lo otorga, independientemente de que la pareja continúe o no, y es clave para liberarse del daño emocional.

La reconstrucción de la pareja tras la infidelidad implica varias fases: evaluación de la relación y de los factores que influyeron en la infidelidad, desactivación de las reacciones emocionales iniciales, proceso de pedir y otorgar perdón, y finalmente la reconciliación y reconstrucción del vínculo.

Este proceso incluye reconocer el daño, expresar arrepentimiento auténtico, comprometerse a cambios, decidir perdonar y restablecer el amor y la confianza mediante nuevos acuerdos en la relación.





La recuperación de la pareja después de la infidelidad

Pasos para la recuperación de la relación tras una infidelidad

1. Reconocer lo ocurrido:

- Aceptar la infidelidad sin minimizarla ni justificarla.
- Asumir la responsabilidad de los actos (por parte de quien fue infiel).

2. Expresión emocional y escucha:

- Permitir que ambos expresen dolor, enojo, tristeza o confusión.
- Escuchar con empatía, sin interrumpir ni ponerse a la defensiva.

3. Decidir si se quiere intentar reparar la relación:

- Ambos deben elegir voluntariamente seguir adelante.
- No debe ser por presión, culpa o miedo a quedarse solos.





La recuperación de la pareja después de la infidelidad

4. Establecer transparencia y límites:

- Compromiso con la honestidad total (responder preguntas razonables).
- Definir límites claros para evitar nuevas situaciones de riesgo.

5. Entender las causas (no para justificar, sino para aprender):

- Analizar qué falló en la relación: comunicación, distancia emocional, necesidades no atendidas, etc.
- Ambos tienen responsabilidad en mejorar la dinámica, no solo quien fue infiel.

6. Reconstruir la confianza poco a poco:

- La confianza se recupera con acciones constantes, no solo palabras.
- Requiere tiempo, paciencia y coherencia.





La recuperación de la pareja después de la infidelidad

7. Perdonar (cuando la persona afectada esté lista):

- El perdón es un proceso, no una obligación inmediata.
- No significa olvidar, sino decidir no vivir anclados al daño.

8. Buscar apoyo profesional si es necesario:

- La terapia de pareja o individual puede ayudar a guiar el proceso.
- Especialmente útil si hay bloqueo emocional o conflictos constantes.

9. Construir una nueva etapa de la relación:

- No se trata de “volver a como era antes”, sino de crear algo más sano.
- Reforzar la comunicación, la intimidad y el respeto mutuo.





El proceso psicológico del perdón

1. Impacto emocional y crisis inicial

La infidelidad suele vivirse como un evento traumático relacional. La persona afectada puede experimentar:

- Shock, incredulidad.
- Ira intensa, tristeza profunda, ansiedad.
- Pérdida del sentido de seguridad y confianza.
- Pensamientos repetitivos (rumiación) sobre lo ocurrido.

A nivel psicológico, se rompe el “contrato implícito” de la relación, lo que genera una crisis de identidad relacional (“¿Quién soy yo en esta relación?”).





El proceso psicológico del perdón

2. Búsqueda de explicaciones y necesidad de sentido

En esta etapa aparece una fuerte necesidad de:

- Saber qué pasó, cómo y por qué.
- Entender si hubo fallas personales o relacionales.
- Reconstruir una narrativa coherente de lo ocurrido.

Aquí es común la ambivalencia emocional: amor y rechazo, deseo de continuar y ganas de terminar. La forma en que la persona infiel responde (honestidad, empatía, paciencia) es clave.





El proceso psicológico del perdón

3. Responsabilidad y arrepentimiento genuino

Para que el perdón sea posible, psicológicamente se requiere que la persona que fue infiel:

- Asuma total responsabilidad, sin minimizar ni justificar.
- Exprese arrepentimiento auténtico, no solo culpa.
- Muestre disposición real al cambio (conductual y emocional).
- Tolere el dolor y las preguntas de su pareja sin defensividad.

Sin esta etapa, el proceso suele estancarse.





El proceso psicológico del perdón

4. Expresión y validación del dolor

La persona afectada necesita:

- Expresar su enojo, tristeza y miedo de forma legítima.
- Ser escuchada sin ser apresurada a “superar” lo ocurrido.
- Sentir que su dolor es comprendido y validado.

Psicológicamente, esta fase permite que las emociones se procesen, en lugar de reprimirse (lo que suele generar resentimiento).





El proceso psicológico del perdón

5. Reconstrucción gradual de la confianza

La confianza no se “recupera”, se reconstruye desde cero mediante:

- Coherencia entre palabras y acciones.
- Transparencia sostenida en el tiempo.
- Nuevos acuerdos claros (límites, comunicación, expectativas).

Esto activa un proceso de reaprendizaje emocional: el cerebro necesita pruebas repetidas de seguridad para disminuir la hipervigilancia.





El proceso psicológico del perdón

6. Decisión consciente de perdonar

El perdón no significa:

- Olvidar.
- Justificar la infidelidad.
- Eliminar completamente el dolor.

Psicológicamente, perdonar implica:

- Renunciar gradualmente al deseo de castigo o venganza.
- Aceptar lo ocurrido como parte de la historia, no del presente.
- Liberarse del resentimiento para proteger la salud emocional propia.

Es un acto interno y voluntario, no una obligación.





El proceso psicológico del perdón

7. Reconfiguración de la relación (o cierre saludable)

Si la pareja continúa, la relación suele transformarse:

- Mayor profundidad emocional y comunicación.
- Reconocimiento de que la relación no es sostenible, y cierre consciente.

Ambos escenarios pueden ser psicológicamente saludables si se procesan con honestidad y respeto.

