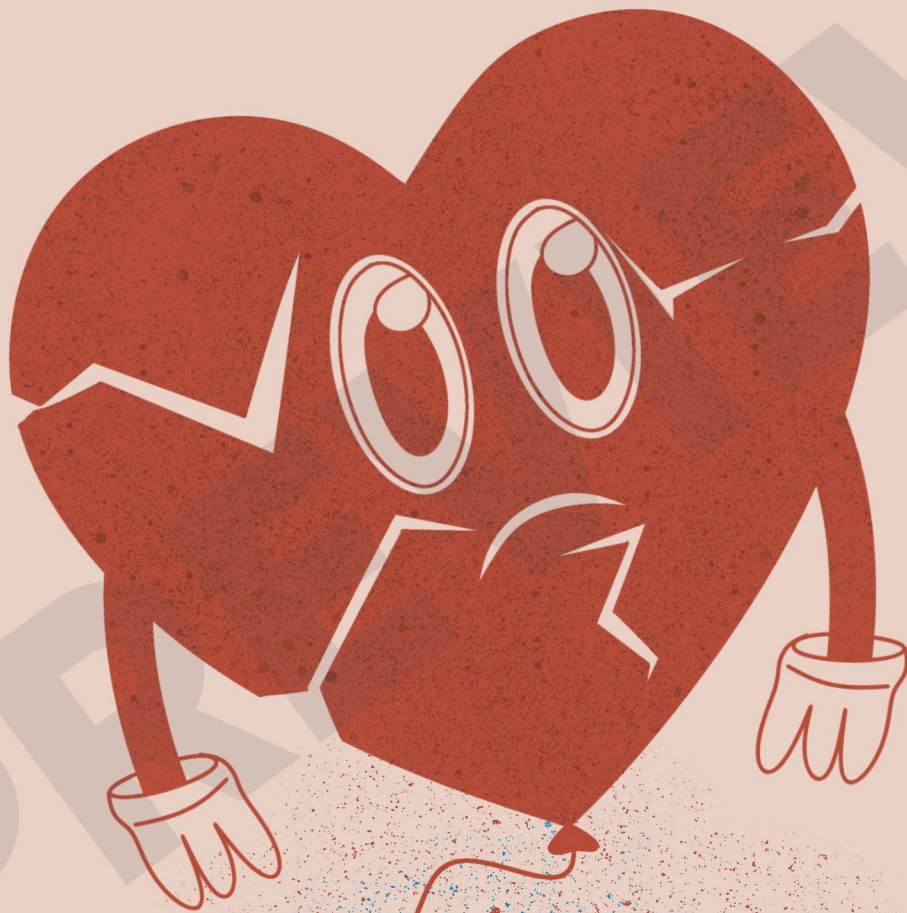


Astronauta Emocional

EBOOK

# ¿CÓMO SUPERAR UNA INFIDELIDAD?



# ¿POR QUÉ SE DA UNA INFIDELIDAD?

Los factores que pueden influir para que una persona sea infiel pueden ser diversos, pero se pueden distinguir algunas de las causas más comunes. Autores como Glass y Wright señalan que los motivos se pueden clasificar en 4 grupos:

**1. La variedad sexual: se refiere a la búsqueda por experimentar nuevas cosas dentro de la relación y tener vivencias más novedosas y emocionantes.**

**2. Intimidad emocional: está relacionado con buscar cierto respeto, compañía y aceptación.**

# ¿ES POSIBLE PERDONAR UNA INFIDELIDAD?

Esto siempre depende de las personas involucradas. En un primer momento y para dar una respuesta rápida, podríamos decir que sí, aunque puede ser complicado.

Ojo aquí, Astronauta, **cuando hablamos de perdón, no significa necesariamente una reconciliación u olvidar** la infidelidad como si nunca hubiera pasado.

Antes de hablar de un perdón, hay que establecer qué entendemos por perdón, este no implica retomar la relación, no es muestra de debilidad, ni mucho menos justifica lo sucedido.

De manera general podemos decir que el perdón es la decisión consciente y voluntaria de dejar atrás los sentimientos de ira y resentimiento.

Aunque este término puede ser muy subjetivo y depender de las convicciones de cada persona.



# ¿CÓMO PUEDO SUPERAR UNA INFIDELIDAD?

Para esto tampoco hay una receta mágica y, de hecho, también va a depender, de los recursos emocionales que cada persona tenga, así como su resiliencia, es decir, la capacidad que tiene para poder adaptarse a la adversidad, al trauma o los obstáculos en general.

Es todo un proceso y como siempre, aquí estamos para acompañarte en él. Así que te diremos a grandes rasgos algunas acciones que te pueden ayudar.





# PRIORÍZATE

Como primer paso, probablemente sería bueno que hicieras una evaluación. Para esto te sugerimos **comenzar a reconocer e identificar las emociones** que tienes, comprender el posible daño y validar todos esos sentimientos. No trates de minimizarlos o ignorarlos.

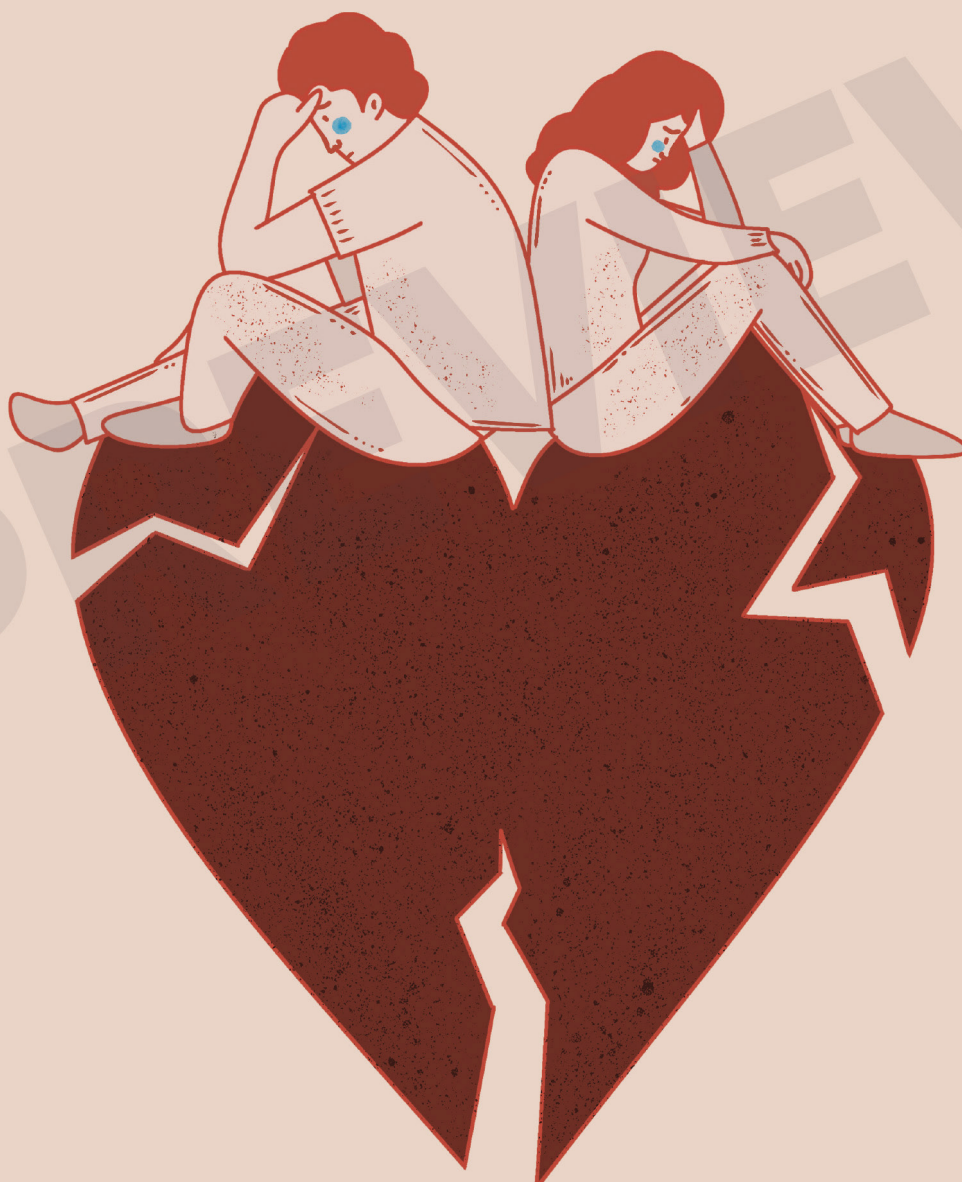
En esta etapa también podrías comenzar a considerar **las razones por las cuales ocurrió la infidelidad**, es decir, poner la situación en el contexto en el que sucedió.

Y es que no será lo mismo, por ejemplo, un caso en el que la infidelidad haya ocurrido en reiteradas ocasiones a un caso en el que pasó una sola vez.

Este paso puede ayudarte mucho, **incluso, si estás dudando en reconciliarte** con tu pareja.

# SI DECIDEN CONTINUAR CON LA RELACIÓN

Una vez que analizaste todo y tomaste en cuenta cómo te sientes, puede ser que hayas decidido continuar con tu pareja. Aquí te damos algunas sugerencias si ese es el caso.



# PRACTICA EL DIÁLOGO Y LA COMUNICACIÓN

Es súper importante que puedan darse un tiempo para **recuperar la confianza** y, para ello la comunicación es clave. La comunicación clara y honesta puede servir mucho, sobre todo, para **establecer nuevos acuerdos**, tomando en cuenta las necesidades de ambos y comunicándolas asertivamente.

Pueden entablar una conversación acerca de cómo se sienten. Recuerden practicar la asertividad en este punto, es decir, no minimizar ni negar sus emociones, más bien, expresarlas de manera en que no se vulnere a nadie.

Sabemos que estas conversaciones pueden ser un poco “incómodas”, pero son necesarias para que la relación pueda encaminarse hacia una dirección más sana.



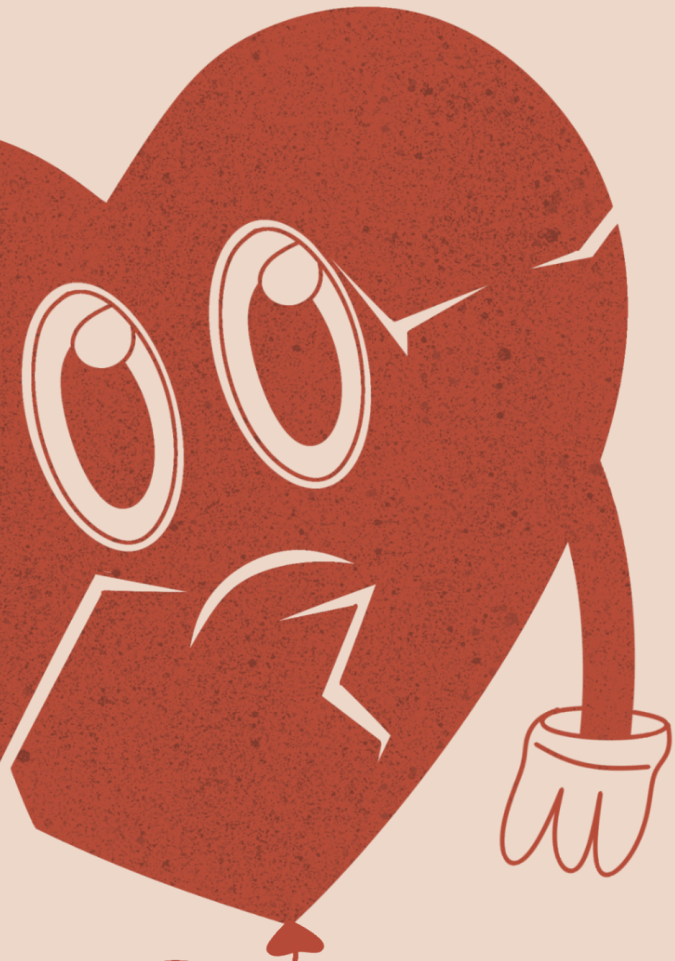
# ACUDAN A TERAPIA DE PAREJA

Restablecer la relación, al igual que todo lo que implica perdonar o dejar atrás el resentimiento, puede ser complicado pero es necesario pasar por esas etapas.

Sin embargo, **no tienen por qué hacerlo solos**, un psicólogo puede ayudarles mucho.

La terapia de pareja les puede traer varios beneficios como contar con una **perspectiva objetiva** de lo que está pasando. Además, puede fomentar un espacio seguro para que ambos puedan expresarse y comunicarse de manera asertiva.

**Un psicoterapeuta les puede brindar herramientas seguras** y con respaldo científico para que puedan pasar por todo esto de la mejor manera.



**DESCARGA  
COMPLETO  
EL EBOOK:**

**¿CÓMO  
SUPERAR UNA  
INFIDELIDAD?**

**EN NUESTRA  
AstroTienda**