



INFIDELIDAD

*Comprender,
Sanar y Decidir*



psipuntodeacuerdo.com



¿QUÉ ES LA INFIDELIDAD?

La infidelidad es la ruptura de un pacto de confianza entre dos personas en una relación. Puede ser emocional, física o ambas, y tiene diferentes significados según cada pareja.

¿Qué significa para vos?

TIPOS DE INFIDELIDAD

Conocé algunas clasificaciones:

- ✦ **Accidental:** No planeada, ocurre en un momento de vulnerabilidad.
- ✦ **Platónica:** Sentimientos intensos sin contacto físico.
- ✦ **Compulsiva:** Una búsqueda constante de nuevas relaciones.
- ✦ **Doble vida:** Dos relaciones paralelas con vínculos sólidos.

IMPACTO DE LA INFIDELIDAD

La infidelidad puede causar:

- 💔 Dolor emocional: Sentimientos de traición y pérdida.
- 🧠 Afectación en la autoestima: Dudas sobre el propio valor.
- 🌱 Oportunidades de cambio: Reflexión sobre necesidades y deseos.

RECURSOS RECOMENDADOS

📖 **Libros:** “Los Hombres, el Amor y la Infidelidad” de Walter Riso.

🎙️ **Episodio:** Infidelidad – Entre el Dolor y una Decisión.

➔ Escuchalo ahora en Spotify y contanos: ¿vos qué harías?

💡 **Terapia de Pareja:** Un espacio para abordar conflictos y tomar decisiones.

TEST INTERACTIVO DE INFIDELIDAD

☀️ Responde sinceramente seleccionando la opción que más se asemeje a tu pensamiento o experiencia.

1. La infidelidad para mí es algo:

- A** Condenable.
- B** Que en ciertas situaciones está justificada.
- C** Bueno y buscado.

2. Si mi pareja me fuera infiel, yo:

- A** Nunca lo perdonaría.
- B** Consideraría perdonarlo según el contexto.
- C** Lo tomaría como parte de la relación.

3. La fidelidad, en una pareja, es:

- A** Esencial y no negociable.
- B** Importante, pero no imprescindible.
- C** Poco importante si hay amor.

ACTIVIDAD CREATIVA:

Dibujá un círculo y dividilo en partes para reflejar lo que considerás más importante en una relación: (amor, confianza, comunicación, fidelidad, etc.) Observá cuánto ocupa la fidelidad y reflexioná si eso coincide con tu experiencia o expectativas.

DEFINIENDO NUESTRO CONTRATO 🖋️

📄 Paso 1: En hojas separadas, escriban cómo cada uno entiende el “contrato” de la pareja (puede ser implícito o explícito).

🤝 Paso 2: Luego, compartan y comparen sus definiciones.

- Identifiquen puntos en común y diferencias.
- Reflexionen juntos:
- ¿Cómo podemos alinear nuestras expectativas sobre la lealtad y el compromiso?
- ¿Qué podemos hacer para fortalecer nuestro vínculo?

ENCUESTA DE REFLEXIÓN 🗣️ ✨

(Individual y con respuesta anónima)

1. 💡 ¿Sientes que hay algo que falta o sobra en nuestra relación? (Abierto)
2. ✨ ¿Qué necesidades o deseos no sientes que se estén cumpliendo en este vínculo? (Abierto)
3. 🔄 ¿Alguna vez has sentido que la rutina ha sofocado la chispa en la pareja?

Sí / ❌ No / 🤔 A veces

MI REACCIÓN ANTE LA INFIDELIDAD

 Si alguna vez has experimentado una infidelidad (en cualquier contexto), escribe sobre cómo te sentiste.

 ¿Cómo reaccionarías si fueras víctima de infidelidad en tu relación actual?

 Reflexiona sobre las emociones que surgen al pensar en la infidelidad:

 Culpa.

 Ira.

 Angustia.

ENCUESTA DE COMPROMISO

-  ¿Crees que nuestra relación se puede fortalecer después de una crisis como la infidelidad?

Sí /  No /  Quizás

-  ¿Estás dispuesto/a a trabajar en la relación si surge un problema como este?

Sí /  No /  Quizás

-  ¿Crees que es importante buscar ayuda profesional si se atraviesa por una crisis en la pareja?

Sí /  No /  Quizás

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué considero una infidelidad?
- ¿Qué acuerdos tengo en mi relación?
- ¿Cómo me afecta la confianza en una relación?

REFLEXIONA: ¿CÓMO VES LA INFIDELIDAD?

Antes de avanzar, explorá tus ideas respondiendo estas frases:

- Cuando pienso en la infidelidad, creo que...
- Si alguien me fuera infiel, sentiría...
- La fidelidad, para mí, es...

SANAR Y DECIDIR: PASOS CLAVES

1. **Aceptación:** Reconocer y validar tus emociones sin juzgarte.
2. **Comunicación:** Hablar honestamente con tu pareja sobre lo sucedido.
3. **Definí prioridades:** Reflexioná sobre qué esperás de tu relación.
4. **Evaluación:** Reflexionar si la relación puede ser reparada.
5. **Terapia:** Buscar ayuda profesional para procesar la experiencia.

UN MENSAJE PARA EL FUTURO

-  Escriban cartas el uno al otro, expresando:
 -  Sus sentimientos.
 -  Sus compromisos.
 -  Sus deseos para el futuro de la relación.
-  Intercambien las cartas y guárdenlas en un lugar especial como un recordatorio de este proceso.

EL VIAJE CONTINÚA...

Queridas parejas, hemos llegado al final de este **viaje interactivo**. Esperamos que este espacio les haya brindado **nuevas perspectivas** sobre la infidelidad y, sobre todo, sobre su relación.

Recuerden que este no es un punto final, sino una invitación a **seguir construyendo** un vínculo más fuerte y consciente.

A lo largo de este ebook, hemos explorado cómo la infidelidad, aunque compleja, no siempre es sinónimo de falta de amor. Hemos reflexionado sobre sus posibles causas, el impacto emocional que genera y la importancia del tiempo, la paciencia y el compromiso para reconstruir la confianza.

Si sienten que necesitan apoyo adicional, buscar ayuda profesional puede ser un gran paso. Lo más importante es **priorizar el bienestar emocional de ambos**.

El viaje continúa y el futuro de su relación está en sus manos.

Con cariño, El equipo de Punto de Acuerdo