

DESPUÉS DE LA RUPTURA **Cómo Sanar y Reconstruir el Amor tras una Infidelidad**

*Una guía terapéutica para sanar, comprender y
reconstruir la confianza emocional en pareja*



Dr. Juan González Ferrer
Doctor en Psicoterapia de Pareja

“La infidelidad hiere, pero no tiene por qué definir el final. A veces, es el dolor el que nos llama a reconstruir lo que nunca fue tan sólido como creíamos.” — Dr. Juan González Ferrer

Dedicado a todas aquellas parejas que después de pasar la dolorosa experiencia de una infidelidad, deciden luchar por reparar la confianza y reconstruir su vínculo emocional

© (copyright)
Primera edición 2025

**Centro de
Terapia
Psicológica
Familiar**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



**CIENCIA Y
CORAZÓN**
PSICOLOGÍA QUE UNE CONOCIMIENTO,
FE Y TRANSFORMACIÓN HUMANA

**Talleres para
Parejas**

**“Enseñamos el Arte
de vivir en Pareja”**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



<https://cienciaycorazon.com/>

“Donde la Ciencia Comprende y el Corazón Sana”

Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción de cualquier
parte del libro sin permisos del autor.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Introducción: Cuando el mundo emocional se rompe

- El impacto doloroso de la infidelidad.
- Por qué duele tanto la infidelidad.
- Qué puede cambiar (o no) después de una traición.
- A quién va dirigido este libro.
- Datos sobre el autor del libro.
- El enfoque clínico y emocional del acompañamiento.
- ¿Y cuáles pueden ser las consecuencias para una pareja que no logre superar el dolor de la infidelidad?
- Viñeta clínica: Andrea y Marcos.

Capítulo 1. Entender el Dolor: El Trauma Relacional de la Infidelidad

- La infidelidad como trauma emocional: en el sistema nervioso, la identidad y el apego.
- ¿Por qué duele tanto?
- Síntomas del trauma relacional tras la infidelidad.
- Factores que agravan el impacto del trauma.
- Diferencias en el dolor: el traidor y el traicionado.
- Infidelidad como crisis... ¿y también oportunidad?
- ¿Qué puede cambiar (o no) después de una infidelidad?
- A quién va dirigido este libro.
- Nuestro enfoque clínico y emocional.
- Ejemplo 1: Mariana y Jorge – La herida invisible.
- Ejemplo 2: David y Lucía – La traición como detonante de la desorganización emocional.
- Caso Clínico: Sandra y Luis – Reconstruir después del derrumbe.
- Reflexión para el lector.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 2. Tipos de infidelidad y cómo nombrarlas sin justificar

- Nombrar una infidelidad no es justificarla.
- Tipos de infidelidad: Infidelidad emocional, física, virtual, reiterada, impulsiva, reactiva.
- Dinámicas individuales vs. fallas relacionales.
- El dilema de la culpa compartida.
- Caso clínico: “Descubrir su mundo oculto”.
- Ejercicio de Diálogo Responsable: “Te Escucho, Me Hago Cargo”.
- Frase de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 3. Cómo reacciona cada uno: Estilos de afrontamiento

- Cómo afronta cada uno el dolor y el conflicto.
- El miembro herido vs. el miembro que traicionó.
- Estilos de apego y su impacto en la reacción emocional: Apego ansioso, evitativo o seguro frente al dolor de la traición.
- Tipología de afrontamiento de la persona herida.
- Tipología de afrontamiento del infiel.
- Tabla comparativa: Estilos de afrontamiento tras la infidelidad.
- Patrones de ataque-huida, parálisis o desconexión.
- Test práctico: ¿Cuál es mi estilo de afrontamiento?
- Ejemplo 1: Alicia y Mateo – El miedo disfrazado de control.
- Ejemplo 2: Ernesto y Sofía – Cuando la frialdad esconde angustia.
- Caso Clínico 1: “¿Cómo te ayudo sin desaparecer?”
- Ejercicio Terapéutico para Parejas: Reconectar desde la Comprensión y la Regulación.
- Frase de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 4. El derrumbe: Cuando se rompe el “nosotros”

- El sentido de ruptura de la narrativa de pareja.
- Caso ilustrativo: Gabriela y Martín – El colapso del “nosotros”.

- Fase de caos: pérdida de sentido, comunicación confusa, retraimiento.
- Cómo se vive el dolor desde cada rol.
- Lucía y Esteban: La “danza del apego disfuncional”.
- Laura y Miguel: “Viviendo juntos, pero separados”.
- Ejercicio 1: Cartas de expresión emocional inicial.
- Ejercicio 2: “Mi línea del tiempo emocional”.
- Ejercicio 3: “Tres cosas que necesito que sepas”.
- Resumen del capítulo.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 5. Comprender el por qué sin justificar: hacia la verdad emocional

- No se trata de justificar, sino de comprender.
- Caso ilustrativo: Camila y Diego – Comprender el por qué sin justificar.
- Las historias detrás del síntoma: soledad, resentimiento, negligencia afectiva.
- Técnicas para hacer preguntas sin herir ni invadir.
- Caso clínico: “Nos distanciamos sin darnos cuenta”.
- Ejercicio práctico 1: “Explorar el mapa de la desconexión”.
- Ejercicio práctico 2: “Preguntas que abren el diálogo”.
- Dinámica en Pareja: “El Mapa de Nuestra Desconexión”.
- Frases para reflexionar.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 6. El proceso de duelo tras la infidelidad

- Etapas del duelo del vínculo roto: negación, ira, tristeza, aceptación.
- Cómo acompañar el duelo de cada uno.
- Mariana y David: “Navegando el duelo de un vínculo roto”.
- Clara y Julián: “Duelo paralelo, emociones desincronizadas”.
- Caso clínico: José y Paulina “Nos rompimos desde dentro”.
- Ejercicio práctico 1: “Mi mapa de duelo”.

- Ejercicio práctico 2: “Validación sin soluciones”.
 - Ejercicio práctico 3: “Carta que no se envía”.
 - Frases de inspiración.
 - Referencias bibliográficas.
-

Capítulo 7. El perdón: entre el deseo y la dificultad

- Qué es y qué no es el perdón en la pareja.
 - Perdonar no significa olvidar ni justificar.
 - Estrategias para trabajar el perdón emocional y reconstruir respeto.
 - Caso clínico: Ana y Marcos – El camino hacia un perdón posible.
 - Línea de tiempo del proceso de perdón de Ana y Marcos.
 - Ejercicio guiado: “Te escucho desde mi herida”.
 - Ejemplo práctico: Sofía y Martín “No quiero odiarte, pero aún me duele”.
 - La fe y la espiritualidad como recursos para sanar y perdonar.
 - Ejercicio práctico: “Oración y diálogo de reconciliación guiada”.
 - Frases de reflexión.
 - Referencias bibliográficas.
-

Capítulo 8. ¿Podemos seguir? Criterios para decidir con conciencia

- Permanecer o separarse: no decidir en medio del caos.
- Ejemplo ilustrativo: Mariana y Daniel “En medio del fuego, buscamos una salida segura”.
- Indicadores de recuperación vs. patrones destructivos persistentes.
- ¿Hay algo que se pueda hacer si aparecen los indicadores de patrones destructivos persistentes?
- Terapia de discernimiento: una decisión desde la claridad.
- Caso clínico: Marta y Andrés “Nos dimos cuenta que sí queríamos intentarlo”.
- Ejercicio práctico: ¿Qué me está motivando a quedarme?

- Ejercicio práctico complementario: “Mi lista de condiciones para continuar”.
 - Frases de reflexión.
 - Referencias bibliográficas.
-

Capítulo 9. La fase de reconstrucción: el arte de la reconexión emocional

- Reconfigurar la intimidad: emocional, sexual y espiritual.
 - Técnicas para reconstruir confianza: coherencia, presencia y lenguaje afectivo.
 - Mariana y Andrés “Más allá de las palabras: la constancia que devuelve la confianza”.
 - Ejercicio práctico 1: Diálogos de seguridad emocional.
 - Ejercicio práctico 2: El registro de coherencia y cuidado.
 - Frases inspiradoras.
 - Referencias bibliográficas.
-

Capítulo 10. El nuevo contrato emocional de la pareja

- ¿Quiénes somos ahora después del quiebre?
 - Establecer nuevos acuerdos emocionales y relacionales.
 - Reescribir nuestra historia con honestidad y propósito.
 - Ejercicio práctico: Redactar el nuevo contrato emocional.
 - Caso clínico: Silvia y Ernesto “Hoy somos distintos, pero más reales”.
 - Plantilla de un Contrato Emocional de Pareja.
 - Ejercicios para reescribir la historia de la pareja con honestidad y propósito.
 - Otros ejercicios para reescribir la historia de la pareja
 - Frase inspiradora.
 - Referencias bibliográficas.
-

Capítulo 11. Intimidad sexual después de la infidelidad

- La herida sexual: culpa, retraimiento, rechazo.
- Relato ilustrativo: “La cama se volvió un campo minado”.
- Cómo sanar desde el cuerpo y el deseo.

- Reconexión sensorial: ejercicios progresivos.
- Caso Clínico: “De la herida al abrazo: reconstruyendo la intimidad después de la traición”.
- Ejercicio práctico: Mapa de ternura y reencuentro.
- Reflexión terapéutica.
- Frases inspiradoras.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 12. Cuando solo uno quiere sanar

- Qué hacer si solo uno está dispuesto a trabajar.
- Ejemplo ilustrativo: Laura “El camino en solitario”.
- Trabajo terapéutico individual desde la TFE.
- Caso Clínico 1: Amelia “Sanar, aunque él no quiera”.
- Caso clínico 2: Mariana “Yo necesitaba cerrar el ciclo, aunque él no quisiera”.
- Ejercicios de autoafirmación, límites y claridad emocional.
- Reflexión terapéutica.
- Frases inspiradoras.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 13. Lo que permanece: cómo sostener un amor consciente

- Lo aprendido tras la ruptura.
- Caso Clínico: “Elegirnos de nuevo, con los ojos abiertos”.
- Rutinas emocionales para mantener la conexión.
- Celebrar la vulnerabilidad como fortaleza del nuevo vínculo.
- Ritual de renovación emocional.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas.

Conclusión: La herida que no nos destruyó

- El amor después del dolor: ¿otra forma de amar?
- Ser testigos del crecimiento mutuo
- Agradecer incluso lo que dolió
- Palabras finales

Epílogo: Todavía podemos amar... de otra manera

- Heridas que marcan un antes y un después.
- A ti que sufriste una traición.
- A ti que traicionaste.
- A ustedes como pareja.
- Un deseo final.

Apéndices

- Guía rápida del proceso terapéutico post-infidelidad.
- Cuestionario de estilos de apego y afrontamiento ante la traición.
- Ejercicios de reconexión emocional y sexual en casa.
- Recursos recomendados: libros, y terapia de pareja.

Introducción: Cuando el mundo emocional se rompe



❖ El impacto doloroso de la infidelidad

Pocas experiencias sacuden tanto el alma humana como la infidelidad. No importa cuántos años hayan estado juntos, cuántos hijos compartan, ni qué tan sólida parecía la relación. **Cuando se descubre una traición emocional o física, se produce una fractura profunda: algo se rompe**, no solo entre los dos, sino dentro de quien ha sido herido. La infidelidad no es solo una violación del acuerdo sexual o de exclusividad emocional; **es una herida al sentido de seguridad, de pertenencia, de ser visto, deseado y elegido por el otro.**

Como terapeuta de pareja, he acompañado a muchas personas que llegan a consulta con el alma en pedazos, buscando respuestas que a veces ni siquiera existen, pero aferrándose a la posibilidad de reconstruir lo irreparable. Algunos vienen con

lágrimas contenidas, otros con rabia hirviendo bajo la piel. Están quienes piden una segunda oportunidad, y quienes ya no saben si vale la pena seguir luchando. **La infidelidad deja huellas que no se ven, pero que duelen intensamente:** inseguridad, insomnio, ansiedad, recuerdos invasivos, desconfianza paralizante. Sin embargo, también he sido testigo de **procesos de transformación profunda:** de parejas que, en medio del dolor, se reencuentran consigo mismas y con el otro, y descubren formas nuevas y más sinceras de amarse. Este libro nace de esas historias reales, de ese camino terapéutico difícil pero esperanzador, donde el amor no se idealiza, pero sí se trabaja con conciencia, valentía y compasión.

❖ ¿Por qué duele tanto la infidelidad?

Porque amenaza uno de los vínculos más significativos que formamos como seres humanos: **el apego íntimo con nuestra pareja.** En términos neurobiológicos, el amor seguro activa circuitos de calma, regulación emocional y sentido de identidad compartida (Schore, 2012; Carter, 2014). **La infidelidad rompe esa seguridad básica, generando respuestas muy similares al trauma:** confusión mental, hipervigilancia, alteraciones del sueño, ansiedad intensa, pensamientos obsesivos y síntomas depresivos.

Como lo expresa la terapeuta clínica Shirley Glass (2003), “una infidelidad puede sentirse como si una bomba hubiera estallado en el centro mismo de tu historia de vida, dejando escombros emocionales por todas partes”. No es raro que muchas personas digan cosas como: “Ya no sé quién soy” o “¿Quién era esa persona con la que vivía?”. **La traición no solo cuestiona al otro, sino a la imagen que construimos de nosotros mismos y del mundo en pareja.**

El miembro que fue infiel también atraviesa su propio proceso emocional: culpa, confusión, miedo a perderlo todo, desconexión de su sistema emocional. En algunos casos, quien cometió la

traición siente que ha hecho algo imperdonable, y en otros, simplemente no sabe cómo afrontar el dolor que ha causado. **Ambas partes se enfrentan a un momento de crisis en el sentido más profundo:** crisis como bifurcación de caminos, como interrupción del guion de vida y como el final del sueño de una vida juntos.

❖ **Qué puede cambiar (o no) después de una traición**

Este libro no promete que todas las parejas sobrevivirán a una infidelidad, ni tampoco que el perdón se alcance de forma inmediata o lineal. Cada historia es distinta, cada herida tiene su profundidad. Lo que sí propone es la posibilidad de **un proceso terapéutico que permita comprender lo ocurrido, asumir responsabilidades, sanar heridas, y —si ambos lo desean— reconstruir el vínculo desde una base nueva, más consciente y más auténtica.**

Algunas parejas deciden continuar, transformadas por el dolor, pero fortalecidas por el trabajo emocional realizado. Otras eligen separarse, pero lo hacen desde un lugar de respeto, con el cierre emocional necesario para evitar repetir patrones en relaciones futuras. Ambas decisiones pueden ser saludables si se toman desde la claridad, la verdad emocional y el acompañamiento adecuado.

Lo que nunca debe hacerse es negar el dolor o minimizar la experiencia. **La infidelidad duele porque ataca directamente el núcleo de nuestro sistema de apego.** Pero también puede ser una puerta —dolorosa, sí, pero honesta— hacia una comprensión más profunda de uno mismo, del otro, y del amor que verdaderamente se desea construir.

❖ **¿A quién va dirigido este libro?**

Este libro está escrito para:

- **Parejas que están atravesando una crisis por infidelidad** y no saben cómo continuar.
- **Personas heridas por la traición** que buscan entender lo que sienten y tomar decisiones saludables.
- **Personas que han cometido infidelidad** y quieren comprender su propia conducta y reparar el daño.
- **Terapeutas de pareja o profesionales de la salud mental**, interesados en enfoques clínicos estructurados para trabajar el trauma relacional.
- Y también para **todas aquellas personas que desean reconstruir su confianza en el amor**, incluso después de una dolorosa ruptura que ya no pudo repararse.

El libro se ha diseñado de forma clara, accesible, y profundamente humana. Está lleno de ejemplos y casos clínicos reales, testimonios, ejercicios aplicables y estrategias prácticas basadas en evidencia científica y en la experiencia profesional del autor durante más de dos décadas.

Datos sobre el autor del libro

El Dr. Juan González Ferrer, es Licenciado en Psicología, Maestro en Ciencias de la Familia, Maestro en Terapia Familiar y Doctor en Psicoterapia de Pareja. Durante más de 20 años ha trabajado con familias y parejas en crisis, acompañando procesos de sanación, restauración del diálogo y transformación emocional. Ha escuchado cientos de historias reales que, como la tuya, están llenas de dolor, amor y deseo de hacerlo mejor. Además de su experiencia clínica, tiene un matrimonio de 32 años y es padre de tres hijos ya adultos y abuelo de un hermoso niño de casi tres años.

❖ El enfoque clínico y emocional del acompañamiento

La base terapéutica de este texto está fundamentada en el modelo de la **Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)** desarrollado

por la Dra. **Susan Johnson**, uno de los enfoques con mayor respaldo empírico para el tratamiento del trauma relacional y la reconstrucción del apego en la pareja. También se nutre de los aportes de autores como John y Julie Gottman, Shirley Glass, Esther Perel, y Janis Abrahms Spring, entre otros especialistas en el tema.

Desde esta perspectiva, no basta con “superar” la infidelidad: se necesita **reconocerla emocionalmente, nombrarla con honestidad, y atravesarla en un proceso guiado de tres fases fundamentales:**

1. **Ruptura:** validar y sostener el dolor de ambos.
2. **Comprensión:** construir una narrativa emocional que dé sentido a lo ocurrido.
3. **Reconstrucción:** trabajar el perdón, la reconexión y la intimidad renovada.

En estas páginas encontrará herramientas clínicas, técnicas de comunicación emocional, mapas de trabajo terapéutico y ejercicios que pueden realizarse en pareja o individualmente. **No son recetas mágicas, pero sí caminos posibles hacia la sanación.**

❖ **¿Y cuáles pueden ser las consecuencias para una pareja que no logre superar el dolor de la infidelidad?**

Cuando una pareja no logra sanar la herida de una infidelidad, lo que sigue no siempre es una separación inmediata. **A veces, lo más doloroso no es la ruptura, sino la permanencia en una relación que ha perdido su centro emocional.** Muchas parejas continúan juntas, pero emocionalmente desconectadas: conviven como extraños, marcados por la vigilancia constante, la distancia afectiva, los reproches silenciosos y el resentimiento acumulado. El dolor no expresado se transforma en amargura, y el vínculo original se debilita hasta volverse irreconocible.

En otros casos, el trauma de la traición se convierte en un ciclo interminable de discusiones, castigos emocionales y comportamientos autodestructivos. **La infidelidad no resuelta deja cicatrices profundas que afectan la autoestima, la capacidad de confiar, la vida sexual y la salud mental de ambos miembros.** A menudo, uno o ambos terminan buscando consuelo fuera de la relación, repitiendo patrones de daño. Y si hay hijos, ellos también sufren las consecuencias de una dinámica familiar cargada de tensión, ausencias emocionales o mensajes confusos sobre el amor y el compromiso.

Por eso es tan vital abordar el dolor con intención y acompañamiento. **Superar una infidelidad no significa olvidar, sino entender, elaborar y decidir conscientemente si se quiere reconstruir el vínculo desde un lugar nuevo, más honesto y más fuerte.** No todas las parejas eligen continuar, pero incluso en la separación, hay caminos de sanación posibles si se transita con responsabilidad emocional. Este libro es una invitación a ese proceso.

Como señala la terapeuta canadiense Esther Perel, experta en relaciones y autora del libro *El dilema de la pareja*, “la infidelidad puede destruir una relación, pero también puede ser el catalizador para que una pareja se examine, se transforme y se reconstruya con una intimidad más profunda”. **No se trata de justificar la traición, sino de reconocer que, tras el caos, puede surgir una oportunidad para crecer** —si se decide atravesar el dolor con honestidad, apoyo profesional y compromiso emocional real.

§ **Viñeta clínica:** Andrea y Marcos llegaron a consulta después de nueve meses de estar atrapados en una relación herida. Marcos había sido infiel, y aunque Andrea había decidido quedarse, la herida nunca cicatrizó. Cada discusión terminaba en reproches, cada silencio estaba cargado de sospecha. Dormían en la misma

cama, pero ya no compartían los sueños. En las sesiones iniciales, Andrea dijo: “No sé qué es peor, la infidelidad o esta distancia que ya no sé cómo cerrar”. Solo cuando ambos decidieron dejar de pelear por el pasado y empezar a comprender su dolor, fue posible iniciar una reconstrucción emocional. No fue rápido ni fácil, pero juntos eligieron volver a empezar, con nuevas reglas, nuevas conversaciones y un nuevo compromiso.

Este libro es, en esencia, una invitación a creer que incluso después de la ruptura, es posible sanar. No para volver al punto de partida, sino para avanzar —si ambos lo deciden— hacia un nuevo lugar de encuentro: más sincero, más consciente y emocionalmente más seguro.

En este difícil, pero esperanzador proceso de sanar y rencontrar la confianza y el amor estoy aquí para guiarte.

¡Comencemos!

Dr. Juan González Ferrer

Psicólogo Clínico, Maestro en Ciencias de la Familia

Maestro y Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja

Especialista en Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)

Psicoterapeuta con más de 20 años acompañando a Familias

Capítulo 1: Entender el Dolor: El Trauma Relacional de la Infidelidad



“El dolor de una traición no es solo por lo que ocurrió, sino por todo lo que creíamos que era cierto y dejó de serlo.” — Dr. Juan González Ferrer

❖ La infidelidad como trauma emocional

La infidelidad no es solo una falta moral o una crisis pasajera; es una experiencia profundamente desorganizadora del vínculo afectivo y del sentido de seguridad emocional en la relación. En términos psicológicos, muchos expertos han comenzado a entender la infidelidad como un **trauma relacional**, en el que la base segura del apego se ve rota de forma abrupta.

Además del dolor emocional evidente, la infidelidad provoca una reacción profunda en el **sistema nervioso**, activando respuestas de alarma, hipervigilancia o entumecimiento emocional similares a

las que se observan en otros traumas. El cuerpo puede permanecer en un estado constante de alerta —lo que en neurociencia llamamos activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal— dificultando el descanso, la concentración y la regulación emocional. Este impacto también alcanza a la **identidad personal**, ya que la persona traicionada no solo cuestiona a su pareja, sino también su propio valor, su capacidad de ser amado y la imagen que tenía de sí misma. En el plano del **apego, la infidelidad sacude la base de seguridad emocional construida en la relación**, generando sentimientos de inseguridad, miedo al abandono y dificultad para confiar nuevamente. Este triple impacto —neurofisiológico, identitario y vincular— explica por qué la sanación requiere tiempo, comprensión profunda y un abordaje integral que incluya **lo emocional, lo cognitivo y lo corporal**.

Tal como lo describe Jennifer Freyd (2008) con su concepto de *traición traumática*, el impacto es especialmente devastador porque proviene de una persona que era fuente de confianza y protección. Cuando esto ocurre, **el mundo emocional de la persona traicionada se desmorona**: la identidad relacional, las narrativas compartidas y la percepción de la realidad quedan profundamente alteradas.

Este tipo de trauma no se limita al momento del descubrimiento de la traición, sino que puede prolongarse en el tiempo, generando síntomas similares a los del **trastorno de estrés postraumático**: hipervigilancia, flashbacks emocionales, insomnio, ansiedad, evitación del contacto emocional o sexual, y una constante rumiación sobre lo sucedido. **La persona traicionada puede sentirse dividida entre el deseo de recuperar la relación y la necesidad de protegerse del dolor**. Además, muchas veces este dolor no es validado por el entorno, lo que intensifica la sensación de aislamiento emocional. Comprender la infidelidad como un trauma relacional —y no simplemente como una “falla” del otro— permite abordar el proceso de sanación con mayor compasión,

profundidad y estructura terapéutica.

“La traición por parte de una figura de apego es una de las formas más devastadoras de trauma. No solo destruye la confianza en el otro, sino también la confianza en uno mismo, en la propia percepción y en el mundo.” — Jennifer Freyd, *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse* (2008).

❖ ¿Por qué duele tanto?

El dolor ante una infidelidad no solo está relacionado con el acto sexual o emocional cometido, sino con **la pérdida del sentido de seguridad emocional en la relación**. Tal como explica Sue Johnson (2008), creadora de la Terapia Focalizada en las Emociones, el apego seguro es el pilar del amor adulto. Cuando ese pilar se rompe, emerge una angustia comparable al pánico de un niño que pierde a su figura de apego.

❖ Síntomas del trauma relacional tras la infidelidad

Cuando la infidelidad irrumpe, muchas personas experimentan una **cascada de síntomas que no se limitan a la tristeza o el enojo**. Se trata de una respuesta compleja que afecta el cuerpo, la mente y la relación. Entre los síntomas más comunes se encuentran:

- **Hipervigilancia** (revisar constantemente el celular del otro, miedo a salir de casa, temor a lo que no se dice).
- **Intrusión de pensamientos e imágenes** (escenas repetitivas de lo imaginado o descubierto).
- **Alteraciones del sueño o apetito.**
- **Desregulación emocional** (llanto repentino, cambios de humor intensos).

- **Dificultades sexuales** (bloqueo, rechazo o conductas impulsivas).
- **Pérdida del sentido de identidad** dentro de la relación (“¿Quién soy ahora para esta persona?”).
- **Aislamiento o vergüenza social.**

“La persona traicionada sufre no solo por lo que el otro hizo, sino por el colapso de una narrativa interna que daba sentido y seguridad a su mundo.” — Shirley Glass, *Not Just Friends*.

❖ **Factores que agravan el impacto del trauma**

No todas las infidelidades generan el mismo nivel de impacto. Algunos factores que intensifican el trauma emocional incluyen:

- **Duración y profundidad del engaño:** relaciones paralelas prolongadas generan una sensación más profunda de vida doble.
 - **Mentiras sostenidas:** el encubrimiento reiterado crea una percepción de manipulación emocional.
 - **Conexión emocional del infiel con la tercera persona:** duele más cuando hay “algo más que sexo”.
 - **Vulnerabilidad previa en la relación:** crisis no resueltas, distanciamiento, inseguridades personales.
 - **Reacción del infiel al ser descubierto:** negación, minimización o ausencia de empatía puede agravar la herida.
 - **Presencia de hijos:** puede intensificar el conflicto interno entre separarse o quedarse.
-

❖ **Diferencias en el dolor: el traidor y el traicionado**

Aunque el foco suele estar en la persona herida, también es importante reconocer que **quien ha sido infiel atraviesa su propio proceso emocional**. A menudo aparece:

- **Culpa y vergüenza.**
- **Confusión interna** (“¿Cómo llegué a esto?”).
- **Miedo a perder a su pareja y a la familia.**
- **Incertidumbre sobre su propio deseo** o identidad relacional.

Por otro lado, **la persona traicionada** suele experimentar:

- Un profundo **colapso del sentido de valía.**
- **Dolor mezclado con amor, odio y nostalgia.**
- Deseo de saber todos los detalles vs. **necesidad de protegerse del dolor.**

Reconocer estas diferencias no significa equiparar responsabilidades, sino comprender que el proceso de sanación requiere entender los diferentes puntos de partida emocionales de ambos.

❖ **Infidelidad como crisis... ¿y también oportunidad?**

Aunque el daño es real, la infidelidad puede ser también una **crisis que abre la puerta a transformaciones profundas**, si la pareja decide enfrentarla con apertura, acompañamiento clínico y compromiso emocional.

Como afirma Esther Perel (2017):

“Algunas relaciones no solo sobreviven a la infidelidad, sino que emergen más fuertes y conscientes que nunca. La clave está en el trabajo emocional que se realice después.”

Este libro parte de la convicción de que la reconstrucción es posible, aunque no siempre fácil, y que cada pareja debe tomar decisiones desde el amor propio, la verdad y la integridad emocional. Al fin de cuentas a cada pareja le toca decidir si continuar o terminar la relación. Pero lo que sí es importante remarcar es el hecho de que **es prácticamente imposible**

continuar la relación, creyendo que el daño emocional y la pérdida de la confianza van a regresar con el tiempo sin ayuda profesional y oportuna.

❖ ¿Qué puede cambiar (o no) después de una infidelidad?

Este capítulo busca también anticipar las realidades del proceso:

- **Sí puede cambiar** la manera en que se comunican emocionalmente.
 - **Sí puede cambiar** el nivel de vulnerabilidad y autenticidad.
 - **Sí puede recuperarse** el deseo y la intimidad sexual.
 - **Pero no se puede volver al “antes”**. La pareja debe construir una nueva relación, con nuevos acuerdos, mayor conciencia y seguridad, y un proceso de perdón real.
-

❖ A quién va dirigido este libro

Este libro está escrito para:

- **Parejas que han enfrentado una infidelidad reciente** y están emocionalmente desbordadas.
 - **Quienes aún viven juntos después de una infidelidad pasada**, pero sienten que todo se ha roto por dentro.
 - **Individuos que fueron traicionados y desean entender si es posible seguir o soltar** con dignidad.
 - **Quienes fueron infieles y desean reparar el daño** con compromiso y responsabilidad afectiva.
 - **Terapeutas que trabajan con parejas** y buscan un enfoque estructurado, empático, clínico y eficiente.
-

❖ Nuestro enfoque clínico y emocional

El enfoque del libro se basa en los fundamentos de la **Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)**, el **modelo del trauma relacional**, y las investigaciones más actuales en el campo de la psicoterapia de pareja. A lo largo del libro encontrarás:

- **Casos clínicos reales y anónimos**, extraídos de más de 20 años de experiencia profesional.
- **Ejercicios prácticos** para trabajar en casa o en sesiones.
- **Técnicas para restaurar el apego seguro**, la intimidad emocional y la confianza.
- **Reflexiones para decidir** si seguir juntos o separarse con madurez emocional.

🔪 Ejemplo 1: Mariana y Jorge – La herida invisible

Mariana, de 38 años, descubrió por accidente mensajes románticos entre su esposo Jorge y una compañera de trabajo. No hubo contacto físico, pero el tono de intimidad emocional fue devastador. Jorge minimizó el hecho diciendo que “solo era coqueteo” y que no significaba nada. Mariana, sin embargo, sintió que su mundo se quebraba.

Desde ese día, comenzó a dudar de todo: de los viajes laborales de Jorge, de los momentos en que no respondía mensajes, incluso de los años compartidos. No podía dormir ni concentrarse. A pesar de que Jorge se disculpó, ella no podía dejar de preguntarse si alguna vez fue realmente amada. El vínculo de confianza se rompió, y con él, su sentido de seguridad emocional.

Este caso refleja cómo **el trauma relacional no se basa únicamente en la magnitud del acto, sino en la percepción de traición a la conexión emocional de parte del otro.**

🔪 Ejemplo 2: David y Lucía – La traición como detonante de la desorganización emocional

David fue infiel a Lucía durante casi un año con una antigua amiga del colegio. Cuando Lucía lo descubrió, cayó en una profunda crisis emocional. Aunque él rompió inmediatamente la relación paralela y pidió perdón, Lucía comenzó a experimentar síntomas que nunca había tenido: ansiedad, ataques de pánico y pensamientos obsesivos.

Lucía ya no se sentía segura en casa, ni podía confiar en su intuición. Comenzó a revisar su celular compulsivamente, a cuestionar si ella tenía “la culpa” por no haber sido suficiente.

La traición no solo afectó su visión del matrimonio, sino su autoconcepto y estabilidad emocional.

§ Caso Clínico: Sandra y Luis – Reconstruir después del derrumbe

Fase 1: Ruptura emocional. Sandra, de 45 años, acudió a terapia tras descubrir que su esposo Luis mantenía una relación con una compañera del gimnasio desde hacía ocho meses. La revelación fue abrupta. Luis confesó y expresó su deseo de reparar, pero Sandra llegó con síntomas de ansiedad severa, llanto recurrente, y pensamientos de divorcio.

Sandra describía su estado emocional como “haber perdido el piso”. No solo dudaba de Luis, sino de su propia percepción. Luis, por su parte, se mostraba confundido, culpable y con miedo de perder a su familia.

🗨 Ejemplo de conversación en sesión:

- **Sandra (llorando):** “No puedo dormir... cierro los ojos y veo todo lo que me ocultaste. Me siento tonta, como si hubiera vivido engañada todo el tiempo.”
- **Luis (en voz baja):** “Sandra, no sé cómo reparar esto... lo único que sé es que no quiero perderte.”

- **Terapeuta:** “Sandra, tu reacción es normal. Es como si de repente el piso bajo tus pies se hubiera fracturado. Y Luis, tu tarea en este momento no es defenderte ni apresurarte a pedir perdón, sino mostrarle a Sandra que entiendes la magnitud de la herida que le causaste.”
-

Fase 2: Comprensión del trauma relacional. En las primeras sesiones se validó el dolor de Sandra como un trauma relacional (Freyd, 2008), explicando que su cuerpo y mente estaban reaccionando a una pérdida abrupta del apego seguro. Se trabajó con la metáfora de un “terremoto emocional” para que ambos comprendieran que el daño no solo era moral, sino neurológico y afectivo.

Se aplicaron ejercicios de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), incluyendo:

- Identificación de emociones primarias (dolor, miedo, desamparo) bajo la ira de Sandra.
- Técnicas de escucha empática profunda con Luis para ayudarlo a entrar en contacto con su culpa y expresar responsabilidad emocional.
- Establecimiento de espacios seguros de diálogo sin defensa.

🗣️ **Ejemplo de conversación en sesión:**

- **Terapeuta:** “Sandra, cuando expresas tu enojo, ¿qué sientes justo debajo de esa rabia?”
- **Sandra (con voz quebrada):** “Miedo... miedo de que vuelva a pasar... y de que yo no lo vea.”
- **Terapeuta (dirigiéndose a Luis):** “¿Puedes mirarla y repetirle lo que acabas de escuchar, sin justificarte, solo estando presente?”
- **Luis (mirando a Sandra):** “Escucho que tienes miedo, que piensas que podría traicionarte de nuevo y que no sabrías

cómo darte cuenta. Y me duele saber que yo soy quien te provocó ese miedo.”

- **Sandra (con lágrimas):** “Eso... eso es lo que necesito escuchar, que comprendes el gran dolor que me has causado. No excusas ni justificaciones.”

Fase 3: Reconstrucción emocional. A lo largo de las sesiones, Luis fue aprendiendo a ser una presencia emocionalmente responsiva para Sandra. Ella necesitaba repetidamente escuchar que él comprendía la magnitud del daño y que estaba dispuesto a estar presente en su dolor, sin defenderse ni minimizar.

Con el tiempo, Sandra comenzó a verbalizar su miedo más profundo: “Que esto vuelva a pasar y que yo no me dé cuenta”. El trabajo terapéutico se centró en reconstruir nuevas formas de seguridad: más transparencia, validación emocional, y redefinición de los acuerdos de pareja.

🗣️ Ejemplo de conversación en sesión:

- **Sandra:** “Me duele que necesite escucharte una y otra vez decir que lo entiendes... siento que nunca será suficiente.”
- **Luis:** “Estoy aprendiendo a estar aquí, aunque duela. Si necesitas que lo diga mil veces, lo diré. Porque sé que fui yo quien rompió tu confianza.”
- **Terapeuta:** “Luis, lo que haces ahora es crucial: mostrar constancia en tu presencia. Sandra, cada vez que él responde de esta manera, tu cerebro comienza a registrar un nuevo patrón de seguridad.”

Después de seis meses, Sandra ya no lloraba en cada sesión. Ambos comenzaron a reportar momentos de conexión emocional, nuevas conversaciones profundas y una intimidad renovada. Aún había trabajo por hacer, pero el vínculo empezaba a sanar.

🗣️ Ejemplo de conversación de cierre de proceso inicial:

- **Terapeuta:** “Cuando empezamos, Sandra decía que había perdido el piso. ¿Cómo describirían ahora el terreno en el que están parados?”
- **Sandra (respira hondo):** “No es tan firme como antes... pero siento que estamos construyendo un nuevo suelo, más consciente.”
- **Luis:** “Y esta vez quiero ser yo quien ayude a sostenerlo, no quien lo fracture.”
- **Terapeuta:** “Ese es el inicio de la sanación: transformar la herida en un lugar de encuentro.”

✱ **Reflexión para el lector:**

“La infidelidad no solo rompe un pacto, desgarrar un espacio emocional. Sanar no es volver a lo que se era, es construir algo más consciente, más verdadero y más comprometido.”

— Dr. Juan González Ferrer

🔪 **Referencias bibliográficas**

- Freyd, J. J. (2008). *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse* (Trauma de la traición: La lógica de olvidar el abuso infantil). Harvard University Press.
- Johnson, S. (2008). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love* (Abrázame fuerte: Siete conversaciones para toda una vida de amor). Little, Brown Spark.
- Perel, E. (2017). *The State of Affairs: Rethinking Infidelity* (El estado de las cosas: Repensando la infidelidad). Harper.
- Glass, S. (2002). *Not "Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity* (No “solo amigos”: Reconstruir la confianza y recuperar la cordura después de la infidelidad). Free Press.

DESPUÉS DE LA RUPTURA

*"Sanar tras una infidelidad requiere guía, comprensión y herramientas prácticas. En los siguientes capítulos aprenderás cómo reconstruir la confianza y restaurar la conexión emocional. **No te quedes solo con la introducción: compra el libro completo y comienza tu camino hacia la sanación y el amor renovado.**"*

Visita nuestra tienda virtual para comprar el libro completo en formato digital y descargable siguiendo el enlace:

<https://cienciaycorazon.com/tienda-de-libros>

O escanea el código QR

