

PORTADA PAREJAS

La infidelidad emocional puede ser peor que la física: un psicólogo explica qué es y cómo se puede superar



Marina Ochoa Madrid
09/12/2020 18:30h.



Cada pareja deberá conocer los límites que se han acordado en su relación.

La infidelidad que todos conocemos es la física, pero también debemos saber que existe una infidelidad emocional, que puede ser mucho más difícil de gestionar.

Esta se produce cuando se comete la infidelidad, pero sin ningún tipo de contacto, ya que bastará con compartir sentimientos o emociones con otra persona.

Todos conocemos lo que es **la infidelidad física**, pero muy pocas veces se habla de la infidelidad emocional o afectiva, considera por muchas personas como una de sus peores versiones. A diferencia de la infidelidad sexual, cuando se comete este otro tipo, no tiene que existir necesariamente ningún **tipo de contacto** y podrá limitarse únicamente a lo afectivo. Por tanto, bastará con compartir sentimientos o emociones con una persona que no sea tu pareja.

Qué es la infidelidad emocional

Así lo corrobora **Leopoldo Ceballos del Castillo**, psicólogo y terapeuta de parejas a divinity.es: "La infidelidad emocional es aquella que se manifiesta sin que exista un acto sexual; aquí también habría que valorar la definición del acto sexual, para algunas personas implica simplemente el contacto físico, ya sea una caricia o cogerse la mano, para otras debe de haber una consumación. Sea como fuere, la **infidelidad emocional** es, como su propio nombre indica, más emocional que física". Eso sí, la traición o infidelidad será considerada como tal dependiendo de los límites que hayan establecido cada pareja.

Por qué se produce

de comunicación, aunque a veces puede tener su origen en la venganza o en la necesidad de provocar celos en la otra persona, como una llamada de atención”, explica el especialista a este portal. Además, no habrá **un patrón o estereotipo** de parejas a las que les suceda esto. “Puede afectar a todo tipo de personas siempre que estén en una relación en la que no se encuentren completamente reconocidos o valorados”, añade Leopoldo Ceballos del Castillo.



Este tipo de infidelidad está causada por algún tipo de carencia. DIVINITY.ES

Cuando esto sucede se busca **cubrir esa necesidad** que piensan que les falta dentro de la pareja y, de ahí, que se busquen este tipo de relación con amistades o a través de contactos en las redes sociales. La persona que lo lleva a cabo tendrá “un sentimiento de ‘estar haciendo algo incorrecto’”. Si no existe este sentimiento no se puede hablar de infidelidad ya que la persona carece de **consciencia**”, apostilla el psicólogo y terapeuta de parejas. Aunque eso sí, en la mayoría de ocasiones se desarrolla ese sentimiento de culpabilidad que será complicado de abordar.

La culpa



La culpa será un sentimiento muy fuerte que podrá aparecer o no. DIVINITY.ES

“La **culpa** es un sentimiento muy poderoso que reclama una satisfacción, de forma que las personas que han realizado el acto de infidelidad se vuelven esquivas, poco asertivas o intentan pagar la culpa con regalos o con algo de valor, ya sea tiempo, esfuerzo o sacrificio, lo que conduce a que la comunicación sea peor y la carencia aumente, necesitando de nuevo **la sensación de desahogo** que provoca el contacto con la persona externa”, aclara Leopoldo Ceballos del Castillo. Aún así, aunque se haya desarrollado ese sentimiento de que están haciendo algo incorrecto, seguirán pensando que algo les falta en la pareja y podrán llegar a excusar sus actos en esa carencia.

Cómo solucionarlo

“Existen otros casos en los que la infidelidad emocional se realiza con **familiares o incluso con los hijos**. Estos casos son igualmente complejos y las consecuencias son las mismas, aunque, extrañamente, se viven con más naturalidad a pesar de provocar los mismos sentimientos”, añade el especialista. Para poder superar este tipo de infidelidad, lo mejor será acudir a terapia. “Para la terapia el primer paso es que la persona que ha provocado la **infidelidad** sea consciente lo que ha hecho y acepte las consecuencias, de no ser así no entenderá el daño y la relación no se restaurará”, apunta el psicólogo y terapeuta de parejas a este portal.

Para solucionarlo, lo mejor será acudir a terapia de pareja. DIVINITY.ES

“En estos casos la relación está **condenada al fracaso**. Para el avance se deben admitir los hechos y tomar conciencia del daño que han producido en la pareja. Entonces se debe trabajar el sentimiento de culpa e identificar la carencia o la emoción que ha producido la situación. En alguna ocasión he encontrado personas que, incluso con las pruebas delante, siguen negando los hechos ya sea por **incomprensión** o por orgullo”, añade el especialista. Por tanto, será muy importante una buena actitud de ambas partes de la pareja para poder solucionar el problema en terapia. Además, en este tipo de situaciones, será fundamental la constancia y la honestidad.