



UNIVERSIDAD LATINA S. C.

**Universidad
Latina**

3344-25

**“LA INFIDELIDAD EN LA PAREJA, UN ANÁLISIS DE LAS
VERTIENTES QUE INFLUYEN EN ÉSTE SUCESO”**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

DIANA GABRIELA MAXIMILIANO RAMOS

ASESOR: DR. RENÉ ESTRADA CERVANTES



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A mi madre:
Eva Ramos*

*Por tu apoyo incondicional.
Por ser la persona que más amo en el mundo.*

Mis éxitos, son tuyos.

*A mi hija:
Hanna Hissinn*

*Por ser fuente de amor e inspiración en mi vida.
Por venir a iluminarme con tus sonrisas.
Porque por ti, ¡todo lo daría!*

Agradecimientos

A la Universidad Latina, por el espacio que me brindo para formarme académicamente y por el conocimiento adquirido a través de su planta docente. En especial a las profesoras Eva González, Carolina Armenta y Varsovia Hernández, por sus valiosas enseñanzas.

A mi asesor el Doctor Rene Estrada, por ser un excelente profesor, por su tiempo y dedicación y por su actitud alegre y positiva que hizo amena la realización de este trabajo.

Mi eterna gratitud al profesor Erick Granados, por compartir su sabiduría, por fomentar en cada clase una visión crítica de la Psicología y por ayudarme a ver la realidad con otro lente.

A la maestra Lourdes García, por sus valiosos comentarios para concluir esta tesina.

A mi gran amiga Wendi Rivera, por escucharme cuando más lo necesite. Gracias por estar, ¡por siempre estar!

A mi madre Eva Ramos, por confiar en mí, por ayudarme a iniciar, mantener y concluir este sueño que parecía imposible. Por alentarme en momentos de debilidad. Por tu cariño y paciencia a mi lado.

A mis hermanos. Eleazar, por ayudarme a resistir cada obstáculo del camino y por tu calidez humana. Fabián, por no dudar de mi capacidad y motivarme cada vez que quise desistir. Humberto, por tus consejos y regaños ¡y vaya que regaños! Admiro tu fortaleza. Bruno y Julián, por su dulce apoyo, cariño e inocencia. A los cinco, por estar juntos en los momentos duros y difíciles y por esa niñez juntos que nadie nos puede robar. Sin ustedes no lo hubiera logrado.

A mis pequeños Saed y Diego, por las alegrías que le regalan a la familia.

A Berenice González, por la confianza y el apoyo que me has brindado.

A mi amor Oswaldo Sierra, por lo que hemos compartido, por motivarme a concluir esta meta, por tu generosidad y cariño, pero sobre todo, por llegar a mi vida y darle ese giro grandioso.

A mi hermosa bebé: Hanna Aislinn, por lo maravilloso que es tenerte a mi lado, bonita.

A los cuantiosos infieles que conocí en mi faceta de universitaria, por brindarme su confianza al compartir sus experiencias conmigo y por inspirar esta tesina.

A todos ustedes, ¡mil gracias!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
CAPITULO I. SITUACIÓN-PROBLEMA.....	8
1.1. Planteamiento del problema.....	8
1.2. Pregunta de investigación.....	10
1.3. Justificación.....	10
1.4. Supuesto de partida.....	12
1.5. Objetivos.....	12
1.5.1. Objetivo general.....	12
1.5.2. Objetivos específicos.....	12
CAPITULO II. INFIDELIDAD.....	13
2.1. La relación de pareja.....	13
2.2. Definiciones.....	16
2.3. Etapas.....	20
2.4 Tipos de infidelidad.....	21
2.5 Incidencia.....	25
2.6 Aproximaciones.....	27
2.6.1 Biológico-Evolutiva.....	27
2.6.2 Socio-Cultural.....	28
2.6.3 Psicológica o Motivacional.....	30

CAPITULO III. FACTORES PREDISPONENTES.....31

3.1. Introducción.....31
3.2. Factores Sexuales.....32
3.3. Factores Sociales.....35
3.4. Factores Psicológicos.....36
3.5. Factores por género.....41
 3.5.1 Infidelidad masculina.....41
 3.5.2 Infidelidad femenina.....43
3.6. Factores familiares y de pareja.....45
3.7. Otros Factores.....47

CAPITULO IV. CONSECUENCIAS DE LA INFIDELIDAD.....49

4.1. Introducción.....49
4.2. Consecuencias Psicológicas.....49
4.3. Consecuencias en la familia y la dinámica de pareja.....56
4.4. Consecuencias derivadas de la presión social.....57
4.5. Consecuencias Benéficas.....59

V. PROPUESTA. Taller para el manejo psicológico de la infidelidad en la pareja.....63

5.1. Presentación.....63
5.2. Justificación.....64
5.3. Objetivos.....64
 5.3.1. Objetivo general.....64
 5.3.2. Objetivos específicos.....64
5.4. Características generales.....65
5.5. Carta Descriptiva.....65
5.6. Procedimiento.....68

CONCLUSIONES.....	88
ANEXOS.....	92
REFERENCIAS.....	96

INTRODUCCIÓN

La relación de pareja es una de las más significativas en la vida del ser humano (Hurtado, 2015), debido a la necesidad que tiene de afecto y compañía y por ser imprescindible para la supervivencia de la especie (Díaz-Loving, 2010 citado por Silva & Vázquez, 2016). Influye en la formación de la familia, ésta última, es considerada célula de la sociedad. En el transcurso de la relación, existen periodos de susceptibilidad que en combinación con otros factores, predisponen la aparición de una relación extramarital.

La infidelidad es una conducta que no está permitida bajo las reglas sociales y civiles de ésta sociedad y se ha presentado en las parejas desde tiempos inmemoriales. Debido a la percepción negativa, a los valores y prejuicios de cada persona y a las consecuencias que genera en la pareja y la familia, se hace difícil hablar abiertamente del tema (Yáñez, 2016).

Anteriormente, el hombre era quien tenía poder y derecho de tomar decisiones dentro de la relación y era considerado superior a la mujer, no obstante, los cambios políticos, económicos y sociales actuales, han otorgado a la mujer mayor empoderamiento, permitiéndole tomar decisiones sobre su vida y su propia satisfacción. Investigaciones recientes (Contreras & Cordero, 2012; Ocegüera, 2015; Silva & Vázquez, 2016; Yáñez, 2016), muestran que la mujer ha tomado el control de su vida y su sexualidad, motivo por el cual, se ha involucrado mayormente en éste comportamiento.

Los efectos de una infidelidad no sólo impactan a nivel psicológico, también afectan varias áreas de vida de hombres y mujeres que la practican, tales como: personal, familiar, social, laboral, incluso; puede generar la disolución del vínculo (Pérez, Ruiz, & Parra, 2014). En tal sentido, es relevante conocer las vertientes que influyen en éste suceso, con el fin de ampliar la comprensión del tema e identificar la gravedad de sus efectos. Por ello, esta tesina se ha organizado de la siguiente manera: en el Primer Capítulo se circunscribe el problema a investigar y que da inicio a la presente tesina, en el Capítulo Dos se plantean definiciones de distintos autores y se describen tipos de infidelidad e incidencia. El tercer Capítulo, aborda los factores que predisponen la aparición de la conducta infiel. En el Cuarto Capítulo se describen los efectos derivados de la infidelidad en la pareja, la familia, a nivel psicológico y social. El último apartado corresponde a una propuesta para tratar los efectos de la infidelidad, donde se describen una serie de estrategias cognitivo conductual, que pudieran ser utilizadas en abordajes terapéuticos relacionados con esta temática. Por último, al final de la presente tesina se exponen las conclusiones y aportaciones de esta investigación y se plantean propuestas acerca del fenómeno.

CAPÍTULO I

SITUACIÓN PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La infidelidad es un fenómeno que no pasa de moda, porque aun cuando tiene un efecto potencial dañino en la pareja y sin importar la severidad del castigo, es una conducta que la humanidad sigue practicando (García-Méndez, Rivera-Aragón, & Díaz-Loving, 2011). De acuerdo con Bonilla (1993 citado por López, 2015), aproximadamente el 50% de los matrimonios se verán involucrados en una infidelidad. Este comportamiento es uno de los motivos de consulta más frecuente en terapia de pareja (Pérez et al., 2014) y en los últimos años, ha incrementado. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015), la cifra de divorcios se elevó en un 22.2% en comparación con años anteriores, siendo el adulterio o infidelidad sexual, una de las 7 causas principales. Cabe mencionar que las cifras mencionadas son datos oficiales, sin embargo, es preciso tomar en cuenta que no se reportan datos sobre parejas que viven en unión libre, quienes también pueden involucrarse en relaciones extradiádicas, situación que sugiere mayor incidencia del fenómeno.

Actualmente la infidelidad es una conducta cargada de prejuicios y estereotipos de género, avalada socialmente si es practicada por hombres no así en el caso de las mujeres, sin embargo, la modernidad y la aparición de fenómenos sociales, culturales y tecnológicos, han otorgado mayor empoderamiento a la mujer proporcionándole herramientas que le facilitan

incurrir en dicha conducta, situación que contribuye al incremento de la infidelidad femenina (Yáñez, 2016). Esta situación no reduce el comportamiento infiel en hombres sin embargo, sí aumenta la incidencia del fenómeno.

Por otro lado, estudios recientes señalan que la infidelidad es considerada la peor transgresión a la relación (Beltrán-Morillas, Valor-Segura, & Expósito, 2015; Garrido-Macías, Valor-Segura, & Expósito, 2017), debido a que su descubrimiento impacta en el bienestar emocional y psicológico de los involucrados y por considerarse una amenaza a la institución familiar. Entre los efectos negativos se encuentran: depresión, ansiedad, crisis de angustia y celos patológicos; experiencias que cambian las concepciones cognitivas del individuo y provocan varios malestares de aspecto fisiológico y conductual, situación que permea el funcionamiento habitual de los involucrados (Aguilar, 2005). Dichas secuelas tienen impacto no solo en la víctima, abarcan también a los demás sistemas que subyacen, tales como hijos y familia; propician maltrato infantil, de la mujer y violencia familiar (OMS, 2017). De este modo, los efectos negativos suelen expandirse hasta afectar incluso a la sociedad misma, debido a que la familia es su célula principal (Hurtado, 2015).

1.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Derivado de lo anterior, la pregunta de investigación de la presente tesina es:

Una vez que la pareja identifique el origen de sus conflictos, ¿podrá superar el trauma de la infidelidad y continuar con su vida de pareja tal y como lo habían proyectado desde un principio?

1.3. JUSTIFICACIÓN

En ocasiones los efectos de una infidelidad pueden llegar a ser benéficos para los involucrados, no obstante, en la mayoría de los casos son devastadores.

Existen múltiples causas que originan la separación y el divorcio sin embargo, la infidelidad es la más frecuente (Pérez et al., 2014). De acuerdo con Sheffield (2002 citado por García-Méndez et al., 2011), aproximadamente cuatro de cada diez matrimonios terminan su relación por infidelidad, de los cuales, el 60% implica niños, quienes también resultan afectados.

Como ya se mencionó, descubrir que la pareja es infiel impacta negativamente en la salud mental de la víctima. Al respecto, Markman, Stanley & Blumber (1994, citado por Carlen, Kasanzew, & López Pell, 2009), plantean que los conflictos derivados de una infidelidad, son considerados factor de riesgo de trastornos mentales y consecuencias tales como ansiedad y depresión. Aunado a lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) indica que a nivel mundial una de cada tres mujeres es víctima de violencia física, sexual u homicidio; siendo la infidelidad uno de los principales factores de riesgo. Éste fenómeno es relevante para el Psicólogo, ya que sus efectos generan disfuncionalidad en el individuo y se extienden a la pareja y la

familia. Sí la célula de la sociedad es la familia (Hurtado, 2015), por ende éste sistema también resultara afectado. Por tanto, tomando en cuenta la incidencia del fenómeno y la gravedad de sus efectos, considero relevante hacer un análisis de las vertientes que influyen en éste suceso y de este modo, contribuir a la creación de esquemas de apoyo psicológico para quienes enfrentan sus secuelas. Lo dicho, redundará en el bienestar emocional del individuo y un funcionamiento eficaz de la sociedad.

1.4. SUPUESTO DE PARTIDA

La infidelidad en la pareja es un problema de origen multifactorial, que afecta considerablemente la estabilidad psicológica de los involucrados. Dichos efectos impactan directamente las estructuras familiares de la sociedad mexicana, ya que el tener familias desintegradas por esta causa, genera un lastre colectivo, con graves efectos de impacto social.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo general

Analizar las vertientes que conforman la infidelidad y la forma en que influyen en el individuo y la dinámica de pareja, para diseñar una estrategia orientada al apoyo emocional y la solución de la problemática existencial de la pareja.

1.5.2. Objetivos específicos

1. Analizar los factores que predisponen la infidelidad.
2. Resaltar la importancia de los efectos de la infidelidad.
3. Identificar la dimensión de la infidelidad en la pareja y sus efectos sociales y psicológicos.

CAPÍTULO II

INFIDELIDAD

2.1. LA RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja heterosexual, es el conjunto binario entre un hombre y una mujer donde existe un pacto de lealtad explícito o implícito (Silva & Vázquez, 2016). Para Díaz-Loving (1996 citado por Ramírez, 2013), es una institución, que obedece las normas del sistema cultural donde se desarrolla. Dentro de ésta, existe el acuerdo de mantener un vínculo duradero de manera voluntaria y comprometida (Salmerón, 2005 citado por Pérez et al., 2014). Una vez establecida, será necesario conservarla y tratar de impedir su ruptura (Buss, 2005 citado por Valdez et al., 2013). Involucra aspectos tales como: intimidad, relaciones sexuales, proyectos en común, entre otros e implica un intercambio de elementos económicos, familiares, sociales y emocionales, que interactúan constantemente e influyen en su formación (Ramírez, 2013). Este tipo de relación, es una de las más significativas en la vida del individuo debido a su deseo de relacionarse con otros y vivir en función de ello (Yáñez, 2016). Influye en la formación de la familia siendo ésta última, célula de la sociedad (Hurtado, 2015).

De acuerdo con Valdez et al. (2016), formar una pareja es fundamental para la satisfacción de necesidades propias. Emparejarse con otro, contribuye a un adecuado desarrollo del individuo a nivel físico (reproducción), psíquico

(necesidad afectiva y pertenencia) y social (afiliación, estatus y pertenecer a cierto rol social) (Doring, 1994 citado por Valdez et al., 2016).

Para el bienestar común de los miembros, existen dos tipos de necesidades consideradas exclusivas que se espera sean cubiertas: intimidad sexual e intimidad emocional (Boekhout, S. Hendrick & Hendrick, 1999 citados por García-Méndez et al., 2011). Al respecto, Giron (2011) describe tres áreas que son relevantes para el progreso de la relación: área afectiva (refiere la manera particular de demostrar afecto, amor y compañerismo hacia la pareja), área sexual (implica la relación sexual, sentimientos y sensaciones de atracción) y proyecto común (refiere la visión a futuro de la relación y la conciencia de valores y sentido de vida). De acuerdo con los autores mencionados, vivir en una relación satisfactoria es un trabajo de dos, donde cada uno tendrá que cubrir de manera subjetiva las necesidades propias y las de la pareja a través de las áreas mencionadas.

Son múltiples los factores que favorecen o dificultan el funcionamiento adecuado de la relación, uno de estos es la elección de pareja. Esta decisión no siempre es personal, en ocasiones es influida de forma sutil por la familia de origen (Padilla & Díaz-Loving, 2012). Díaz-Guerrero (2007 citado por Padilla & Díaz-Loving, 2012) menciona que a través de los familiares se inculcan valores, costumbres y roles de género; aspectos que se toman en cuenta en el momento de dicha elección y repercuten en la dinámica de pareja. Es entonces cuando la satisfacción marital suele verse mermada debido a factores externos a la relación.

En el transcurso de la relación pueden surgir conflictos y obstáculos que propician periodos de crisis e inestabilidad (Díaz-Loving & Rivera 2010 citado por Mojardin, 2015). En ese momento se puede decir que la relación atraviesa un ciclo de acercamiento-alejamiento (Díaz-Loving & Sánchez, 2002 citado por

López, 2015), mismo que puede ser determinado de manera individual, debido a que cada persona percibe las conductas de su pareja como positivas o negativas de manera subjetiva. Es precisamente éste momento, donde la susceptibilidad en combinación con otros factores de índole psicológico y social, pueden generar la inclusión de una tercera persona en la relación.

2.2 DEFINICIONES

A continuación se presentan las definiciones de autores relevantes, respecto al tema.

En primer término se encuentra la monogamia; es una palabra que alude al régimen familiar, donde no se admite la pluralidad de cónyuges (Real Academia Española, 2014), su origen se remonta al tiempo de las culturas agrícolas, donde debía trabajarse la tierra para tener derecho a su posesión. Justo así, es que surgió la propiedad privada y con ésta, la necesidad de demostrar legítimamente la descendencia del hombre para poder heredarla. De este modo, la posesión se extendió a las personas, especialmente a la mujer. Bajo mandatos sociales se controló su sexualidad y se le asignó el cuidado del hogar y los hijos. Al paso de los años se han encontrado otras formas sutiles de control y sumisión que castigan la poligamia en la mujer, por ir en contra de las bases de la familia y la sociedad (Camacho, 2004). Específicamente en México, a través de la colonización se fueron implantando reglas civiles y morales de monogamia, matrimonio y fidelidad sexual (Romero, 2007). Dichas normas, han sido transmitidas de forma popular de generación en generación y permanecen al paso del tiempo, como mandatos a seguir (Díaz Guerrero, 2003 citado por Romero, 2007).

Por otro lado, se encuentra la palabra fidelidad (registrada en 1490), misma que deriva del latín Fides y significa: fe, confianza, buena fe. Las palabras infiel e infidelidad (registradas en 1438), contienen el prefijo negativo “in” derivado del latín, e indica ausencia de fe o confianza. Fueron asignadas a personas que profesaban una fe distinta a la católica apostólica romana (Camacho, 2004). Hoy en día, para algunas personas la infidelidad se conceptualiza de manera religiosa y moral y alude el hecho de practicar el acto

sexual con alguien que no es la pareja primaria (Aparicio, 2001), no obstante, cabe precisar que la infidelidad tiene un significado distinto para cada persona, inclusive aún, si se encuentran dentro de la misma sociedad.

La infidelidad es una conducta practicada universalmente y tiene sus raíces en los principios de la humanidad (Varela, 2014). Su definición es relativa al convenio entre los miembros de la pareja y a las normas del contexto donde se presenta (Hunt, 1959 citado por Romero, Rivera, & Díaz-Loving, 2007). Éste concepto, es construido, creado y transformado a lo largo del tiempo (Romero et al., 2007). Para que sea considerada como tal, debe ser definida por el grupo en el que se situó, según sus tradiciones; puede ser permitida o prohibida (Fisher, 1992 citado por Romero et al., 2007). Al respecto, Contreras, Guzmán, Alfaro, Arraya, & Jiménez (2011) mencionan que la gravedad del evento, será evaluada por la significación que la pareja le dé al hecho, no obstante; la diferencia universal es que ésta conducta trasgrede el pacto explícito o implícito, de exclusividad en la pareja (Romero et al., 2007). En tal sentido, a continuación se exponen distintas definiciones, con muchos puntos de convergencia.

La infidelidad, es establecer un vínculo con otra persona fuera de la relación estable, que traiciona el compromiso y la lealtad hecha por los miembros de la pareja (Baizan, 2005). Se presenta fuera del lazo conyugal con alguien del mismo sexo o del sexo opuesto, a corto o largo plazo, rompe el convenio pactado de tener una relación monogámica, en la que se acordó exclusividad sexual (Pittman, 1994 citado por García-Méndez et al., 2011) y va en contra del contrato original de la pareja (Aguilar, 2005). En términos de tiempo y duración, la infidelidad a corto plazo será menor a seis meses y a largo plazo, mayor al tiempo mencionado (Zumaya, 2005 citado por Aguilar, 2005).

Para Eisenberg & Dammon (1998, citado por Ramírez, 2013), la infidelidad es la traición a una promesa de dos, hecha ante la ley o no y no necesariamente involucra relaciones sexuales; es un fenómeno multicausal, que involucra factores sexuales, biológicos y psicológicos.

Díaz-Loving, Rivera, Rocha, Sánchez & Schmith (2002 citado por Romero, Cruz del Castillo, & Díaz-Loving, 2008), mencionan que la infidelidad, es la falta de compromiso sexual y/o emocional en la pareja, puede surgir como respuesta al conflicto o viceversa y origina comportamientos destructivos entre los involucrados.

Zumaya, Brown, & Baker (2008), plantean que la infidelidad es infringir el pacto tácito de exclusividad sexual, con la persona que se escogió libremente.

De acuerdo con Espinoza, Correa, & García (2014), éste comportamiento, alude la transgresión de las reglas implícitas y explícitas de exclusividad, que la cultura y la sociedad imponen a las parejas. Cabe precisar, que en ésta definición el autor plantea que las reglas de fidelidad no necesariamente son elegidas por los miembros de la pareja, sino impuestas por mandatos sociales.

Zumaya (1994 citado por Yáñez, 2016), señala que:

“la infidelidad es un fenómeno interaccional triangular y siempre desde la óptica de los afectados, que puede ser conceptualizada como un continuo que va desde el involucramiento emocional que contenga los elementos de atracción y, sobre todo, secreto, hasta la ocurrencia eventual o continua, con o sin involucramiento emocional, del ejercicio de la sexualidad fuera de una

relación de pareja, casada o no, homo o heterosexual, que suponga una exclusividad sexual” (Zumaya, 1994, pp. 359-360 citado por Yáñez, 2016).

La autora proporciona una definición más completa, que sí bien, involucra los elementos antes mencionados, añade aspectos relevantes presentes en la actualidad, tales como parejas del mismo género y aquellas que viven en unión libre.

Por otro lado, a la infidelidad dentro del ámbito legal se le denomina adulterio o bigamia (Aparicio, 2001) e involucra el acto sexual con alguien que no es la pareja primaria (Oceguera, 2015). Por tanto, la infidelidad es una conducta relativa al convenio entre los miembros de la pareja. En la mayoría de los casos, es establecer un vínculo con alguien del mismo sexo o del sexo opuesto, fuera de la relación estable y en secreto; puede pero no necesariamente involucra aspectos emocionales y sexuales, es secreta y rompe la promesa de exclusividad, hecha ante la ley o no.

Aunado a lo anterior, es relevante definir a los personajes involucrados en una infidelidad. Deben ser por lo menos tres:

- **Infidel (ejecutor de infidelidad):** se define como el miembro que infringe el pacto tácito de exclusividad, involucrándose sexual o emocionalmente con otra persona (Zumaya et al., 2008).
- **Víctima (receptor de infidelidad):** es el miembro, que atraviesa una o varias infidelidades por parte de su pareja (Zumaya et al., 2008).
- **Amante o compañero de aventura:** éste último, es aquel que goza de todos los placeres de una relación, sin tener un compromiso o deber formal (Lagarde, 2005 citado por Oceguera, 2015).

2.3 ETAPAS

La infidelidad es experimentada de manera subjetiva por cada uno de los involucrados, sin embargo, en la literatura consultada se han identificado las fases más comunes por las que atraviesa y se describen a continuación.

Para Brown (1991 citado por Aguilar, 2005), la infidelidad transcurre en seis etapas:

- **Clima propicio:** cuando la relación de pareja se encuentra deteriorada y existe una mala comunicación en los miembros, la infidelidad será el medio de solución. Factores tales como falta de intimidad, paciencia y desacuerdos; generan insatisfacción que puede justificar de manera inconsciente la aventura.
- **La traición en sí:** el conjunto de normas sociales e insatisfacción de necesidades, dan como respuesta la elección de infidelidad. Aquí, el miembro más descontento disfrutará de los beneficios y la novedad de tener una pareja alterna.
- **Revelación:** en ésta etapa puede haber sentimientos de culpa por parte del infiel, es el momento del descubrimiento. En ésta etapa, el engañado experimenta conductas destructivas.
- **Crisis:** es el momento en que surgen creencias erróneas sobre la problemática y no se toman en cuenta los detonantes. En esta etapa se puede llegar a la disolución del vínculo.
- **Reconstrucción:** la pareja empleará medios para solucionar y llegar a un acuerdo acerca de la relación, se presenta un periodo de recuperación ya sea que se dé entre los dos miembros o por separado.

- **Absolución:** última etapa, se toma la decisión de seguir juntos o no, surge el proceso de perdón mutuo y de dejar atrás la infidelidad para continuar cada uno con su vida, en base a la decisión que hayan tomado.

Como se puede observar, destacan seis momentos clave donde los involucrados responden y enfrentan emociones y conductas, que dan paso a la etapa siguiente, donde transcurre una infidelidad. Cabe mencionar que no todas las relaciones extra diádicas atraviesan este proceso, debido a que algunas pueden ser de tipo ocasional (solo una noche) y es posible que no se llegue a la etapa de revelación.

2.4 TIPOS DE INFIDELIDAD

Para esta investigación resulta importante definir cuantos tipos de infidelidad existen y en que se diferencian. De acuerdo a la literatura consultada, pueden identificarse dos: infidelidad emocional e infidelidad sexual. Sus características se describen a continuación.

Se considera infidelidad emocional cuando el miembro infiel centra sus fuentes de afecto y amor romántico como atención y tiempo en alguien que no es su pareja primaria. De igual forma; es infidelidad sexual cuando existe un intercambio sexual extradiádico con otra persona además de la pareja estable (Shakelford, LeBlanc & Drass, 2000 citado por Romero et al., 2007). Asimismo, puede considerarse infidelidad sexual la práctica de cualquier conducta que conduzca al orgasmo sin importar si hay o no penetración vaginal (sexo oral, anal, masturbación mutua, etc.), con alguien que no sea la pareja primaria (Vargas & Ibáñez, 2005).

Algunos autores coinciden en que tanto infidelidad sexual como emocional, convergen entre sí. Para Romero (2007), ambos tipos no están del todo separados, existe una mezcla en la que cada uno lleva consigo una carga tanto emocional como sexual. De igual forma, Ocegüera (2015) indica que la infidelidad emocional implica un apego afectivo, que puede concluir en el acto sexual. Por último, Almeida, Armenta, & Díaz-Loving (2013), mencionan que cuando se presenta una infidelidad ya sea emocional o sexual, tiempo después ocurrirá el otro tipo de infidelidad.

Hoy se presenta otra forma de practicar la infidelidad, aquella que se produce por interacciones virtuales a través de los recursos de Internet, redes sociales y teléfonos inteligentes. Mojardin (2015), menciona que la influencia de la tecnología en la actualidad, genera nuevas normas de vida que modifican las cogniciones, conducta y por lo tanto, la personalidad del individuo. La infidelidad es un fenómeno que ha estado presente desde tiempos inmemoriales, sin embargo, la tecnología ha masificado su aparición. Redes sociales como Facebook, aumentan la probabilidad de involucrarse en este comportamiento, al contar con herramientas que generan efectos negativos en las relaciones de pareja, tales como: tener entre sus amistades a ex parejas, publicar comentarios, fotos y videos, que provocan celos, desconfianza, malos entendidos e incluso, la ruptura de la relación (BBC, 2012 citado por Mojardin, 2015). La infidelidad virtual sugiere, el intercambio de material sexual con una o varias personas (Galarza, 2014 citado por Mojardin, 2015) y debido al anonimato, puede generar más libertad en la expresión de sentimientos (Cabanzo, 2017), situación que propicia un mayor vínculo entre los involucrados. Cabe mencionar que no puede considerarse un tercer tipo de infidelidad, debido a que también entra en ambas categorías; si el intercambio de material sexual puede conducir al orgasmo, puede considerarse infidelidad

sexual. De igual forma, si existe un involucramiento afectivo entre los involucrados, puede considerarse infidelidad emocional.

El tipo de infidelidad independientemente de si es emocional o sexual, puede variar en sus características. Al respecto, Camacho (2004) clasifica diez categorías:

A.- Arreglos especiales: alude pactos acordados por la pareja, en los que es posible separarse y aprovechar ese momento para tener otras relaciones.

B.- Sin relación sexual: implica juegos de seducción, besos, abrazos, etc., pero no el acto sexual.

C.- Con relación sexual: involucra relaciones sexuales entre los involucrados.

D.- De pensamiento: incluye fantasías, ideas o pensamientos relacionados con una persona que no es la pareja formal.

E.- De una vez: limitada a un único encuentro, cuentan como tal, sexo con prostitutas o encuentros de una noche.

F.- Esporádicas: se presentan de forma ocasional y no implican involucramiento afectivo.

G.- Fijas: refiere relaciones sostenidas, pero espaciadas en el tiempo, con una misma persona y con fines sexuales.

H.- Plenas: sostenida en el tiempo e incluyen salidas, sexo e involucramiento afectivo, además de un vínculo relativamente estable.

I.- Compulsivas: alude engaño constante a la pareja formal y un bajo control del impulso sexual.

J.- Doble vida: se refieren al individuo que tiene dos familias paralelas, con las cuales mantiene vínculos afectivos sólidos y estables.

Como se puede observar, cada relación extramarital difiere en tiempo, duración, involucramiento afectivo o sexual, etc. sin embargo, una infidelidad es vivida de manera subjetiva y son los involucrados quienes determinan su connotación.

2.5 INCIDENCIA

El estudio de las relaciones extramaritales es sustentado por la cantidad de casos y consecuencias reportadas por diversas instituciones. A continuación se describe la prevalencia en cifras, para dar cuenta de la magnitud que abarca este fenómeno.

La infidelidad parece ser un fenómeno moderno, sin embargo, ha estado presente en los individuos desde tiempos inmemoriales, siendo parte del comportamiento humano (Varela, 2014). Al respecto, Tsapelas, Fisher y Aron 2010 citados por Pérez et al., 2014) calculan que mundialmente alrededor del 50% de las personas, han incurrido en una infidelidad.

A pesar de que sus efectos son devastadores, la infidelidad se sigue practicando y ha incrementado considerablemente en los últimos años. Éste comportamiento repercute negativamente en la relación de pareja y es determinada como la primer causa de divorcio a nivel mundial (Pittman, 1994 citado por García-Méndez et al., 2011).

Por otra parte, Bonilla (1993 citado por López, 2015) menciona que aproximadamente el 50% de las relaciones de pareja se verán involucradas en este comportamiento. Asimismo, Pérez et al. (2014) indican que el conflicto por infidelidad es uno de los motivos de consulta más frecuente en psicoterapia.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, (INEGI, 2015), a nivel nacional el índice de divorcios ha aumentado considerablemente. La cifra se elevó en un 22.2%, en comparación con años anteriores. Específicamente la Ciudad de México, es una de las entidades con

mayor proporción. Se registraron 12,214 divorcios, siendo el adulterio o infidelidad sexual, una de las 7 causas principales.

Las cifras mencionadas son datos oficiales, no obstante, es posible que la incidencia del fenómeno sea mayor. De acuerdo con (Yáñez & Rocha, 2014), no se pueden tener datos con certeza de la frecuencia de este comportamiento, ya que al ser una conducta castigada social y legalmente, es necesario que permanezca en secreto, por lo que es probable que sea más frecuente de lo que reportan las investigaciones.

2.6 APROXIMACIONES

Amplio es el debate sobre si el hombre es monógamo o polígamo, debido a esto, la ocurrencia de la infidelidad se ha intentado explicar con distintas teorías. En este apartado se describen tres aproximaciones, que pretenden esclarecer el origen del fenómeno.

La tendencia a entablar relaciones extramaritales en el ser humano, ha sido explicada a través de teorías bio-psico-sociales (J. González, Martínez-Taboas, & Martínez, 2009). De acuerdo con la literatura consultada, se encontraron tres perspectivas que aportan una aproximación de porque el ser humano es infiel: Aproximación Biológica-Evolutiva, Aproximación Socio-Cultural y Aproximación Psicológica o Motivacional.

2.6.1 Aproximación Biológico-Evolutiva

Ésta perspectiva plantea que el hombre es infiel por naturaleza, ya que por cuestiones biológicas tales como el alto número de hormonas masculinas, transmisión de ADN (López, 2015) y una necesidad instintiva (Valdez et al., 2013), deseará y buscará variedad sexual, además de reproducirse con varias parejas con el fin de preservar su linaje (Hurtado, 2015). Al respecto, Lewandowsky & Ackerman (2006 citados por Valdez et al., 2013) plantean que es posible que el ser humano permanezca con una sola pareja por periodos cortos de tiempo (aproximadamente de 2 a 3 años) y posteriormente sentirse motivado a relacionarse con otra. Barash (2003 citado por Camacho, 2004), coincide con esta aproximación y la relaciona con el efecto Coolidge, donde se menciona que el macho suele tener una fuerte necesidad de variedad sexual. Este efecto plantea que si se junta un macho cabrío y una hembra sexualmente receptiva, probablemente tiendan a aparearse más de una vez, acto que

posteriormente decaerá debido a la inapetencia, en cambio, al reemplazar a la hembra, el macho renovará la conducta de apareamiento.

Según esta postura, para un hombre perdonar una infidelidad sexual es más difícil ya que le genera duda sobre la paternidad; asimismo, perdonar una infidelidad emocional para la mujer es más difícil, por representar pérdida de bienes para ella y sus hijos (Almeida et al., 2013). Al respecto, Baker (1996 citado por Romero, 2007) plantea que las mujeres pueden interesarse en tener múltiples parejas sexuales, con el fin de crear confusión acerca de la paternidad y de esta forma, contar con mayor cantidad de recursos para sus hijos.

Esta aproximación se vincula con la teoría de aproximación parental, la cual menciona que la mujer hace una mayor inversión en el cuidado y crianza de los hijos, debido al proceso que conlleva reproducirse (fertilización interna, placentación, gestación y lactancia) (Kelly, 1995 citado por Romero, 2007), por lo que prefiere tener relaciones largas y duraderas, contrario al hombre, quien invierte energía solo en el acto sexual, lo que le permite tener encuentros sexuales casuales y ser menos selectivos al elegir pareja (Romero, 2007).

2.6.2 Aproximación Socio-cultural

Yáñez (2016), plantea que la infidelidad no es propia únicamente de argumentaciones biológicas, sino que también somos seres sociales, regidos por preceptos culturales que regulan nuestros comportamientos y moldean la forma de relacionarnos en pareja. Al respecto, García, Gómez & Canto (2001) mencionan que la función de la sociedad, es vigilar que se cumplan las normas culturales, fomentando las conductas que van a favor de las mismas o inhibiendo los comportamientos que van en contra. Asimismo, Ocegüera (2015)

refiere que la religión y la cultura tienen el control de emociones y sentimientos del individuo, regulan su comportamiento y lo reprimen al momento de ejercer su sexualidad. De éste modo, si el individuo decide no obedecer las normas, será severamente juzgado por la sociedad e instituciones correspondientes, lo que generará repercusiones psicológicas por ir en contra de las necesidades de la pareja real. Dentro de este marco, la infidelidad es un constructo sociocultural creado para regir la conducta sexual y emocional del individuo y para dictar como deben vivir sus relaciones de pareja de acuerdo a su rol de género. De este modo, los vínculos son formados en base a preceptos normativos y estereotipados, que no están enfocados en los intereses y bienestar de la pareja real. Esta perspectiva indica que el amor, es un constructo social aprendido a través de la socialización y proporciona un modelo de conducta que controla lo que debemos sentir (como, cuando, y con quien). Asimismo, viene cargado de una serie de expectativas que son difíciles de llenar en la cotidianidad (Yáñez, 2016).

Yáñez (2016), indica que la fidelidad es un compromiso implícito dentro de una relación, constituido por una estructura heteronormativa. Asimismo, plantea que es uno de los mecanismos más efectivos para el control del cuerpo y la sexualidad de las mujeres. De este modo, se les educa para que sus ideales sean dirigidos hacia el uso exclusivo de un solo hombre (el esposo) y a la gestación y crianza de los hijos (Martínez, 2004 citado por Yáñez, 2016). Por tal motivo, el rechazo social al que es sometida si es descubierta en una infidelidad, evidencia el uso de estos mecanismos; por ejemplo, llamarle “puta” es un modo de control efectivo, para dirigir su sexualidad y promover la fidelidad. De igual forma, López (2015) plantea que el matrimonio es una institución creada con la intención de organizar y legalizar las relaciones sexuales y la reproducción humana. Mandatos culturales, religión y enseñanzas ancestras, influyen en la decisión de ser infiel, debido que

promueven la práctica sexual con una sola persona. No obstante, a pesar de que la infidelidad es una conducta castigada socialmente, el ser humano sigue practicando la infidelidad.

2.6.3 Aproximación Psicológica o Motivacional

La aproximación psicológica alude a la teoría motivacional de Maslow (1991 citado por López, 2015) la cual indica que el ser humano busca constantemente satisfacer sus necesidades. Ésta aproximación plantea, que la infidelidad es motivada por aspectos psicológicos, tales como insatisfacción y carencia de aspectos esenciales dentro de una relación de pareja (Hurtado, 2015). La satisfacción insuficiente, genera un vacío en el individuo, quien recurrirá a la búsqueda de una pareja alterna que pueda llenarlo (Lewandowsky & Ackerman, 2006 citados por Romero, 2007; Valdez et al., 2013). Al respecto, Drigotas y Rusbult, (1992 citados por Romero, 2007), describen una lista de elementos que podrían ser esenciales, para ser cubiertos en la relación de pareja, tales como; intimidad, confidencialidad, compañía, seguridad (estabilidad y satisfacción), compromiso emocional y empatía. Por lo tanto, de acuerdo con esta perspectiva la infidelidad es motivada por la necesidad de llenar un vacío, no obstante, la intención no es relevar el matrimonio, sino un complemento que intenta resolver el problema (Romero, 2007).

Como se puede observar, el origen de una infidelidad no se sustenta únicamente por cuestiones biológicas; puede fundamentarse por factores psicológicos y sociales también. Para poder explicar este fenómeno, es relevante detenerse a analizar las aproximaciones planteadas y el impacto de su interacción en la elección del individuo para buscar una pareja alterna. Por este motivo, en el siguiente apartado se describen detalladamente los factores predisponentes antes mencionados.

CAPÍTULO III

FACTORES PREDISPONENTES

3.1. INTRODUCCIÓN

Algunos autores plantean que la infidelidad es un fenómeno multifactorial en el que inciden muchas variables, ya que involucrarse en ésta conducta, no puede sustentarse solo por factores biológicos o psicológicos. Convergen entre sí distintos motivos que orillan al individuo a buscar una pareja alterna, de acuerdo con Sahagún (1993, citado por Arteaga & Gamboa, 2016) no es una, sino varias causas complejas las que predicen éste comportamiento. De igual forma, Varela (2014) indica que la infidelidad es el resultado de una confluencia de factores que la influyen y la determinan. Estos pueden ser sociales, familiares, individuales, sexuales y también puede ser detonada por la cantidad de beneficios que aporta (Romero, 2007). Asimismo, puede ser motivada por escases de elementos positivos o incidencia de elementos negativos en la relación primaria (López, 2015). Por tanto, los factores predisponentes más destacados en la literatura son: sexuales, sociales, psicológicos, familiares, de pareja, tecnológicos; además de momentos y escenarios clave en el transcurso de la relación. A continuación se explican cada uno.

3.2 FACTORES SEXUALES

Vasta es la literatura donde se reporta que la esfera sexual es el principal detonante de infidelidad. Aspectos tales como frecuencia, novedad, variedad y búsqueda de gratificación sexual (Arteaga & Gamboa, 2016; J. González et al., 2009; López, 2015; Ramírez, 2013; Romero, 2007) en combinación con el tipo de personalidad del individuo (Juárez, 2015); impactan directamente en la satisfacción sexual con la pareja primaria.

Vivir con la misma pareja por siempre, es una de las premisas culturales que definen al mexicano (Díaz-Guerrero, 2007), no obstante, una persona que se considera extrovertida y guste de explorar sensaciones nuevas, demandará variabilidad sexual en su estilo de vida (Contreras & Cordero, 2012; González et al., 2009; Valdez et al., 2013). Estudios recientes, afirman que en la actualidad tanto hombres como mujeres recurren a la infidelidad, debido al aburrimiento, rutina y deseo de novedad (Contreras & Cordero, 2012; Valdez et al., 2013; Yáñez, 2016). Éste aspecto es considerado predisponente, ya que incita al individuo a recurrir a la búsqueda de diversas sensaciones y emociones, sin importar si expone bienes sociales, legales o financieros (Zuckerman, 2007 citado por González et al., 2009). De igual forma, Silva & Vázquez (2016) plantean que la búsqueda de novedad y variedad sexual, se puede presentar de manera independiente a los sentimientos y la satisfacción que se tenga dentro de la relación establecida. Esta conducta, sugiere poco compromiso con la relación primaria y falta de interés en conservar el vínculo (López, 2015; Romero, 2007). Al respecto, González et al. (2009) mencionan que la necesidad de variedad y gratificación sexual, correlacionan positivamente con la infidelidad, debido a que su búsqueda, se llevará a cabo sin importar el riesgo de ser descubierto.

Por otra parte, la confianza y una buena comunicación son elementos primordiales en las relaciones interpersonales. Específicamente en la relación de pareja, la comunicación es de suma importancia para el mantenimiento de la relación debido a que impacta en la satisfacción marital. Al respecto, Armenta & Díaz-Loving (2008) plantean que una buena comunicación permite el intercambio de emociones, ideas y pensamientos, y promueve la interacción y la comunicación que cada miembro emite y percibe. En un estudio donde el objetivo fue buscar si había relación entre insatisfacción sexual e infidelidad, Ramírez (2013) encontró que una mala comunicación entre los miembros de la diada en relación a su sexualidad, es un factor que desencadena malos entendidos, desacuerdos y conflictos que deterioran la estabilidad de la relación. Se entiende entonces, que el aspecto sexual es un elemento primordial para el bienestar común de la mayoría de las parejas e incide en la satisfacción marital, ya que de ser deficiente, es probable que propicie la búsqueda de una relación extramarital.

Para comprender la influencia de los detonantes mencionados, es preciso tomar en cuenta algunos aspectos que median la sexualidad del individuo e influyen en su la decisión de ser infiel. Estos son: preceptos culturales, tipo de personalidad sexual y valores.

- A. Preceptos culturales. Es posible que el miembro más insatisfecho con la relación evalúe la posibilidad de buscar otra pareja, no obstante; las normas asignadas para cada género regulan este comportamiento. De éste modo, la satisfacción del instinto sexual que induce a la infidelidad, es regulada y condicionada por las normas que rigen el contexto donde se presenta (Sahagún, 1993 citado por Arteaga & Gamboa, 2016).
- B. Tipo de personalidad sexual. Se refiere a los rasgos de personalidad que varían en cada persona. Juárez (2015), menciona que una personalidad “perversa” (caracterizada por tener pocos principios y restricciones

sexuales) y una personalidad “liberal” (típica de individuos interesados en tener contacto sexual con alguien ajeno a su pareja), son fuertes predictores de infidelidad sexual. De éste modo, una mujer con personalidad perversa será infiel debido a la búsqueda de placer y satisfacción sexual. Asimismo, una personalidad liberal, funge como predictor de la infidelidad sexual, ya que no involucra recursos afectivos hacia el compañero de aventura (Romero-Palencia et al., 2008).

C. Valores. Intervienen en el grado y tipo de infidelidad que se pueda cometer. Dependiendo el contexto en el que se presente, serán los miembros de la pareja quienes valoraran si es del todo incorrecta. Una persona con valores no permisivos, será menos propensa a cometer una infidelidad sexual pero si una emocional (García-Méndez et al., 2011). De igual forma, la religión funge como mediador debido a que proporciona ética y moralidad en el individuo y se interpone en la decisión de involucrarse en éste comportamiento, asimismo, le recuerda que ser infiel, va en contra de su ideología (Mohamed, Cleland & Hill, 2004 citado por González et al., 2009). Por lo tanto, una actitud negativa, valores tradicionales, e interés en preservar la relación primaria, hacen menos probable la posibilidad de incurrir en una infidelidad (Silva & Vázquez, 2016) y permean la satisfacción del instinto sexual, independientemente de los factores biológicos que lo desencadenan.

3.3 FACTORES SOCIALES

Como se mencionó anteriormente, el ser humano es regido por preceptos culturales que regulan su comportamiento y le dictan la forma de relacionarse en pareja, no obstante, las normas no están enfocadas en el bienestar de la pareja real, e incitan al individuo a satisfacer sus necesidades, aunque sea fuera de la relación primaria (Canto, Moreno, Perles, & San Martín, 2012; Yáñez, 2016). Dadas las exigencias sociales, supuestas normas para vivir feliz y expectativas individuales de la pareja actual, se puede afirmar que enfrentará diversas fuentes de crisis, ya que difieren de la realidad e inciden en la satisfacción marital (Aguilar, 2005). Al respecto, Contreras & Cordero (2012) plantean que el hombre es polígamo por naturaleza y monógamo por cultura ya que regimos nuestra vida bajo mandatos sociales de monogamia.

Una de las expectativas que suelen quedar insatisfechas en la diada, es dirigir una relación de pareja, a través del mito del amor romántico. Al respecto, Gerson (1996 citado por Aguilar, 2005) menciona que éste mito exige al individuo vivir en una relación en la que los problemas y las diferencias no deben existir. Situación que puede crear conflictos en la pareja, debido a que se basa en un postulado irreal al no coincidir con las demandas de la pareja actual. Factores tales como diferencias de género, reglas de convivencia diaria, una sexualidad satisfactoria, entre otras, serán expectativas matrimoniales incumplidas, ya que exigen contar con una gran cantidad de habilidades que no se nos enseñan socialmente (Aguilar, 2005; Rodríguez, 2006). De este modo, el fin de la etapa de enamoramiento, la monotonía y la rutina, pueden hacer que uno de los miembros deje de idealizar a la pareja, situación que defraudará sus expectativas. En consecuencia, el temor de vivir en una relación insatisfactoria, incitará la infidelidad para compensar estas necesidades (Camacho, 2004).

Otro de los supuestos culturales para “ser feliz”, es la necesidad de tener una pareja, ya que incita al individuo a buscarla a toda costa. Una vez encontrada, puede no satisfacer sus expectativas y generar una sensación de vacío (Romero, 2007). Por su parte, la mujer busca al “hombre ideal” en base a sus necesidades y expectativas, sin embargo, al confrontarse con la realidad depositará en la pareja alterna todos aquellos requisitos no cumplidos en su relación primaria (Contreras & Cordero, 2012). De acuerdo con ésta postura, la educación socio-cultural indica que la pareja debe ser exclusiva, norma que va en contra de las necesidades de la pareja real y predispone la búsqueda de una relación extramarital.

3.4 FACTORES PSICOLÓGICOS

Los factores psicológicos se relacionan con la calidad en la satisfacción de necesidades para cada persona. Cuando la pareja primaria es incapaz de cubrir elementos subjetivos del individuo, se genera un vacío que motiva la búsqueda de satisfactores que lo llenen. De acuerdo con esta postura, la infidelidad no es motivada por tentaciones exteriores, sino es originada por el vacío que provoca tal deficiencia (Romero-Palencia et al., 2008). Al respecto, Cabanzo (2017) menciona que frecuentemente las relaciones extramaritales se presentan debido a la búsqueda de satisfacción de necesidades y deseos de toda índole, no solamente sexual.

Uno de estos factores, es la constante lucha de poder, misma que se presenta en todas las relaciones interpersonales del ser humano. Específicamente en la relación de pareja, las estrategias de poder son utilizadas para obtener lo que se desea y se vincula a la autoridad-pasividad de los miembros. Se consideran detonantes, debido a que se asocian con la

violencia y el dominio dentro de una relación. Este mecanismo conlleva una serie de actos dirigidos a influenciar y controlar la vida de otros, con el fin de obtener obediencia (Silva & Vázquez, 2016). Al respecto, Zumaya et al. (2008), mencionan que vivir bajo el mismo techo, implica un desnivel de poder para uno de los miembros, siendo el menos poderoso el que más padece.

En tal sentido, amenazar la libertad de la pareja, un cambio en la economía o posición social en alguna de las partes, chantaje, distanciamiento o rechazo sexual por parte de alguno de los miembros, inducen culpa o manipulación en el miembro con menos poder. De igual forma, el acto sexual puede ser utilizado como reforzador o castigo hacia la pareja (Rodríguez, 2006). Por lo tanto, estrategias de poder sumadas a una relación donde el conflicto es recurrente, aunado a la humillación y el insulto percibido por el miembro afectado, favorecerán el deseo de involucrarse en una relación extramarital (García-Méndez et al., 2011).

Otro aspecto relevante que influye en la conducta infiel, son las carencias en la historia de vida del ser humano. En combinación con cualquiera de los elementos anteriores, las personas que cuenten con una historia de abandono o traición, serán aún más vulnerables a este comportamiento (Brown 1991, citado por Aguilar, 2005). Asimismo, las carencias pueden ser de índole afectivo, económico o ausencia de alguno o ambos padres en la infancia (Soriano, 2015; Valdez et al., 2016). Se consideran detonantes, debido a que generan vacíos y necesidad de compensación en el individuo y será difícil de llenar con la pareja primaria.

Otro detonante de índole psicológico, es el inadecuado control de emociones ante eventos estresantes. De acuerdo con Hurtado (2015), suprimir o expresar emociones inadecuadamente, puede originar conflictos y comportamientos destructivos en los miembros de la pareja, situación que

suele provocar presión para solucionarlos y llevar a uno de los miembros a buscar en la infidelidad una válvula de escape.

Por otro lado, se encuentran los estilos de amor dentro de la pareja. Un estilo de amor se refiere a la ideología del individuo que marca las normas, actitudes y conductas en que expresa su afecto. Interviene en la conducta infiel, debido a que algunos tienen características que pueden ser negativas para la relación (Hurtado, 2015). Éstos son definidos por Lee (1977 citado por Hurtado, 2015) y se enlistan a continuación:

- A. Lúdico: se caracteriza por la falta de compromiso, intimidad y estabilidad en la relación. En este estilo, los individuos consideran al amor un juego temporal que se puede compartir con distintas personas.
- B. Agápico: en éste estilo, el amor es demostrado de manera altruista y el individuo considera a la pareja su mayor prioridad.
- C. Erótico: aquí el individuo le da mayor importancia a una pareja atractiva y su fin es consumir el acto sexual.
- D. Maníaco: el amor es expresado de una forma obsesiva, posesiva y celosa con el fin de controlar a la pareja.
- E. Amistoso: en este estilo, sí existe el compromiso a largo plazo, el amor es expresado a través de afecto, amistad, comprensión y seguridad mutua.
- F. Pragmático: se caracteriza por la reflexión y la evaluación constante de la relación, además de prestar atención al momento de elegir una pareja.

No todos los estilos funcionan como predictor de infidelidad, Hurtado (2015), encontró que el estilo de amor más frecuente en hombres, es el Agápico; lo que sugiere que pueden dejar de lado errores de su pareja, complaciendo sus necesidades y priorizando sobre las propias. Asimismo, el estilo Amistoso es el más frecuente en mujeres, lo que sugiere que para ellas

apoyar a la pareja es la forma de expresar su amor. Por otra parte, el estilo de amor erótico es un potente predictor de infidelidad, debido a que sus características correlacionan positivamente con dicho comportamiento. Contrariamente, individuos que demuestren su amor con los demás estilos, difícilmente predecirán una infidelidad. Cabe mencionar que los estilos de amor pueden ser cambiantes con el paso del tiempo, conforme las experiencias propias, así como por la cultura.

Por otro lado, se encuentra el estilo de apego. Algunos autores (Contreras et al., 2011; Yandún, 2014), plantean que la infidelidad correlaciona positivamente con este factor. De acuerdo con ésta postura, la TA (Teoría del Apego) (Bowlby, 1969 citado por Contreras et al., 2011) plantea que formar vínculos afectivos es una necesidad humana innata, universal y se origina en la infancia con el fin de conseguir protección, cuidado y asistencia en momentos de sufrimiento o estrés. Asimismo, sugiere que las relaciones interpersonales del adulto están mediadas por éste vínculo, así como su comportamiento, creencias de sí mismo, de los demás, e influye en la estructura de su personalidad (Contreras et al., 2011). Al respecto, Feeney & Noller (1996 citado por Contreras et al., 2011) describen dos EA (estilos de apego) adulto:

1. EA Seguro: el individuo con éste estilo, tiene una visión positiva de sí mismo y de los demás.
2. EA Inseguro (se desprenden tres más):
 - Preocupado: éste estilo, es propio de un individuo que se valora a sí mismo negativamente y a los demás positivamente. Asimismo, tiende a preocuparse por sus relaciones interpersonales y siente necesidad de aprobación de los demás, lo que se asocia con dependencia.

- Evitativo: el individuo con éste estilo, tiene una visión positiva de sí mismo y negativa de los demás. Siente incomodidad ante la cercanía o dependencia del otro, por lo que le es irrelevante relacionarse y evita el contacto.
- Temeroso: éste estilo combina evitación y dependencia. Es propio de individuos vulnerables a la soledad o cambios emocionales (aislamiento, depresión o conflictos en una relación de pareja).

En relación a lo anterior, las probabilidades de incurrir en una infidelidad son mayores en personas con apego inseguro (Yandún, 2014). El estilo de apego, puede distorsionar la percepción de las necesidades del otro (o viceversa), lo que redundara en un bajo nivel de satisfacción y distanciamiento extremo de la pareja. De éste modo, un individuo con *apego inseguro* ejercerá un sobre involucramiento en su relación, por temor al abandono o desprotección (Campo y Linares, 2002 citado por Contreras et al., 2011). Asimismo, la distancia de un sujeto con apego inseguro evitativo, propiciara tal distorsión debido a la incomodidad ante la cercanía del otro (Contreras et al., 2011), por lo que confundir las necesidades de la pareja con las propias, es un factor que predispone la búsqueda de una elación extramarital.

En una investigación donde se pretendió encontrar si la infidelidad de los padres era factor determinante de que los hijos repitieran dicha conducta (Yandún, 2014), se encontró evidencia que afirma esta variable. La autora menciona que los niños testigos del conflicto interparental originado por el descubrimiento de una infidelidad (a pesar de no estar conscientes de ello), desarrollan un estilo de apego inseguro, que se traduce en una mala calidad en sus relaciones de pareja y dificultad de relacionarse con otras personas.

3.5 FACTORES POR GÉNERO

Actualmente hombres y mujeres recurren a la infidelidad sin importar el impacto que genera su descubrimiento (Contreras & Cordero, 2012), no obstante, pese a que los factores antes mencionados pueden detonar ésta conducta independientemente de si es hombre o mujer, es relevante ahondar en los motivos que llevan a ella de acuerdo al género, con el fin de comprender mejor su origen (Valdez et al., 2013).

3.5.1 Infidelidad masculina

En relación a los factores que predisponen la infidelidad masculina, se encuentran: expectativas sociales, motivos sexuales por cuestiones biológicas y rasgos de personalidad. A continuación se detalla cada uno.

Actualmente la infidelidad masculina es justificada y aceptada por cuestiones biológicas, ya sea por un instinto sexual o porque es bien visto que el hombre tenga más de una pareja. Al respecto Houston (2005 citado por Varela, 2014), plantea que lo más frecuente es que el varón sea infiel por razones sexuales más que emocionales. Específicamente en México, la infidelidad sigue siendo promovida por el machismo, ya que para un hombre tener múltiples parejas sexuales lo hace sentir más viril (Hurtado, 2015). En este contexto, una infidelidad puede ser justificada debido a que socialmente es aceptado que el hombre tenga relaciones sexuales con múltiples parejas sexuales debido a un instinto biológico, no así en el caso de las mujeres. Por otro lado, existen autores que contradicen esta opinión (Ramírez, 2013; Yáñez, 2016). Ramírez (2013) menciona que actualmente el tipo de infidelidad que prefieren algunos hombres es la emocional ya que para ellos el interés sexual no siempre es una prioridad. La autora plantea que las normas culturales regulan el comportamiento del individuo y no le permiten expresar si su

necesidad es de tipo emocional o afectiva, ya que esto lo haría parecer menos hombre en una sociedad machista.

Por otro lado, Romero (2007) menciona que la infidelidad sexual masculina, se presenta tanto a causa de influencia biológica como psicológica. Al respecto, Valdez et al. (2013) indican que el deseo de novedad sexual correlaciona positivamente con la infidelidad masculina. En un estudio donde se buscó encontrar las diferencias de acuerdo al género, se encontró que tanto hombres casados como solteros, recurrieron a la infidelidad debido al aburrimiento, rutina y deseo de novedad sexual, lo que sugiere que en algunos casos, el varón se involucra en relaciones extramaritales para satisfacer un instinto sexual.

Otro factor detonante, se relaciona con los rasgos de personalidad del individuo. En relación a la infidelidad masculina, Romero-Palencia et al. (2008), plantean que es muy probable que los hombres que se consideren liberales, recurran a la infidelidad si representa un beneficio de índole sexual o emocional, no obstante, no permitirán poner en riesgo su relación primaria. Esta postura sugiere que una personalidad sexual liberal puede favorecer positivamente la decisión de ser infiel. Por lo tanto, la infidelidad masculina en la actualidad, puede darse debido a la presión social derivada de una cultura machista, que indica y permite al hombre establecer relaciones extramaritales, justificando este acto bajo cuestiones biológicas como un deseo de variedad sexual, y psicológicas; como una personalidad liberal.

3.5.2 Infidelidad femenina

De acuerdo a la literatura consultada, los motivos que orillan a la mujer a ser infiel varían según su nivel académico y las normas del contexto dominante. Fungen como predictores: deseo de venganza, deseo de variedad-novedad sexual, desobediencia de rol impuesto y apego emocional. Dichos factores, se detallan a continuación.

Algunos autores (Romero, 2007; Valdez et al., 2013; Varela, 2014), mencionan que la infidelidad puede presentarse debido a un deseo de venganza o necesidad de compensación por haber vivido la misma experiencia con anterioridad y con la misma pareja. En la revisión de un estudio que midió diferencias en causales según el género (Valdez et al., 2013), se encontró que las mujeres recurrieron a la infidelidad debido al abandono y rechazo de su pareja. Esta situación combinada con deseo de apego emocional o necesidad afectiva, propician la infidelidad femenina. De este modo, una mujer puede involucrarse en relaciones extradiádicas por falta de atención de su pareja, para sentirse amada o por abandono y venganza (Ramírez, 2013; Varela, 2014).

Por otro lado, en México la mujer es mayormente castigada si se descubre que es infiel (I. González, Armenta, Díaz, & Bravo, 2013), debido a que las normas socioculturales dominantes, influyen e impactan de distinta forma al individuo y regulan las vivencias en la relación de pareja (Aparicio, 2001). Un ejemplo de esto, es el ejercicio de la sexualidad, ya que la mujer es vigilada, controlada y castigada si desobedece el rol impuesto. Estas normas influyen la decisión de ser infiel, ya que dictan que su vida se ha de complementar con la de un hombre que viva a su lado para hacerla sentir satisfecha (Girón, 2011), sin embargo, estudios recientes (I. González et al.,

2013; Ocegüera, 2015; Romero, 2007; Varela, 2014; Yáñez, 2016) contraponen esta idea y plantean que es más probable que una mujer con alta escolaridad se involucre en una infidelidad, debido a que su personalidad propicia la búsqueda de diversidad en parejas sexuales y una actitud positiva a dicho comportamiento. Al respecto, Romero (2007) plantea que una mujer que posea una personalidad sexual abierta y liberal, se mantendrá alejada de preceptos culturales y roles tradicionales de su grupo social, situación que la encaminará a la búsqueda de una pareja alterna, siendo la variedad-novedad sexual y una personalidad sexualmente abierta, los principales detonantes de una infidelidad. Investigaciones recientes_(Ocegüera, 2015; Yáñez, 2016; Yáñez & Rocha, 2014), sugieren que la infidelidad femenina surge con el fin de desobedecer el rol impuesto en la mujer. Las transformaciones socio-culturales permiten la inserción de las mujeres en el ámbito educativo y laboral, lo que les brinda la oportunidad de vivirse subjetivamente, dejando de lado conceptos heteronormativos de la mujer ideal, esposa, ama de casa, madre abnegada, etc.; otorgándoles la libertad de elegir su identidad y exigir un trato equitativo en sus relaciones.

Aunado a lo anterior, Díaz & Rivera (2010 citado por Contreras & Cordero, 2012), plantean que el ejercicio de la sexualidad, a pesar de ser un asunto fuertemente regulado por restricciones culturales, ha cambiado en las últimas décadas. Investigaciones recientes (C. Contreras & Cordero, 2012; Yáñez, 2016), muestran que actualmente la infidelidad femenina es cada vez más frecuente. Acontecimientos globales presentados paulatinamente, tales como: transformación de los roles de género tradicionales, reconocimiento de la equidad entre los sexos, diversidad de modos de convivencia familiar, acceso a métodos anticonceptivos, independencia económica femenina, debilitamiento de las normas sexuales tradicionales y mayor flexibilidad en valores religiosos y sociales, predisponen la ruptura del acuerdo de fidelidad

marital y promueven el disfrute sexual de la mujer. Por lo tanto, la combinación de factores tales como: alto nivel académico, una actitud positiva hacia la infidelidad, insatisfacción con la pareja primaria, alta necesidad afectiva y un bajo control de impulsos aunado a los acontecimientos mencionados, harán más probable que la mujer se involucre en una infidelidad.

3.6 FACTORES FAMILIARES Y DE PAREJA

Algunos autores (Romero, 2007; Zumaya et al., 2008), plantean que la infidelidad no es culpa únicamente del individuo que la comete, sino que es un síntoma de lo que ocurre en la relación de pareja. Al respecto, Zumaya et al. (2008), mencionan que es posible que la persona fiel culpe del suceso a su pareja creyendo que él no tiene nada que ver, sin embargo, de alguna forma pudo contribuir en la aparición del suceso.

De acuerdo con Ocegüera (2015), ésta conducta no se origina por estereotipos sociales, sino por las condiciones de la pareja, ya sea por un acuerdo mutuo o por las deficiencias y carencias en los satisfactores de la relación.

No reflexionar sobre la elección de pareja y el compromiso que implica involucrarse en éste tipo de relación, es considerado un predictor de infidelidad ya que generará frustración en los miembros, debido a la insatisfacción con su elección y al incumplimiento de expectativas. Aspectos tales como: compatibilidad en ambas personalidades, ideas sobre la importancia del matrimonio, relaciones sexuales, influencia de la familia de origen, entre otros, son variables que correlacionan positivamente con la infidelidad, ya que merman la convivencia diaria de los miembros (N. Sánchez, 2008).

Por otro lado, los conflictos en la pareja orillan al individuo a la búsqueda de una relación extramarital. De acuerdo con Rivera, Díaz-Loving,

Villanueva, & Montero (2011), el conflicto es una consecuencia, pero también es un potente predictor de infidelidad. Existen elementos mediadores entre interacción y satisfacción marital, que propician su aparición. Según (Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón, & Díaz-Loving, 2012), éstos elementos pueden ser físicos o sociales y merman la convivencia entre los miembros de la pareja. Entre éstos, se encuentran la situación económica-laboral a causa del estrés que genera el tiempo dedicado al empleo y las carencias económicas; el hábitat donde se desarrolla la relación, ya que el espacio físico permite la interacción o no de los miembros y actividades recreativas; personas cercanas a la pareja, debido a las opiniones negativas o rechazo hacia alguno de los miembros, y la convivencia con los hijos, ya que la interacción con ellos incide positivamente en la relación.

Otro factor desencadenante, es vivir en una relación disfuncional en la cual los miembros no puedan separarse. Entre los motivos que orillan al individuo a continuar con la pareja primaria son: intereses monetarios (Sánchez, 2008), querer guardar las apariencias, deseo de no dañar a la pareja (Rodríguez, 2006), evadir un divorcio por los gastos que conlleva (pensión alimenticia de hijos, entre otros) interferencia de la familia política (White & Hurst, 1995 citado por López, 2016), carencias económicas, destrucción del ideal de familia (López, 2016), entre otros. En éste sentido, vivir en una relación asfixiante y no poder abandonarla, motivará al miembro más descontento, a buscar una relación alterna. En éste caso, la infidelidad tendrá la función de válvula de escape ante una relación deteriorada donde los miembros no pueden escapar.

Por otra parte, ajustes y etapas de vida en la pareja como la maternidad, nido vacío, repetición de patrones familiares (el padre que fue infiel, hace probable que el hijo lo repita) no son determinantes, pero si hacen vulnerables a las personas a involucrarse en una infidelidad (Aguilar, 2005). Al

respecto, Yandún (2014), plantea que la repetición de patrones familiares, se da a través del aprendizaje por moldeamiento. De éste modo, los hijos de padres que fueron infieles, tendrán una actitud positiva ante la infidelidad al creer que dicha conducta “no es tan grave”.

Brown (1991, citado por Aguilar, 2005) plantea que uno de los motivos que orillan al individuo a ser infiel, puede ser la “evitación de conflicto” y la llegada del “nido vacío”. El autor, describe la “evitación de conflicto” como la frustración que surge por no enfrentar y resolver metas, diferencias y desacuerdos en parejas jóvenes, y “nido vacío”, donde existen carencias afectivas en un matrimonio de más de 20 años, en los que la pareja dedico su energía en pro de su familia. Por tanto, una infidelidad no será motivada únicamente por factores sexuales o psicológicos, influyen también circunstancias familiares y de pareja, ya que permean la satisfacción marital.

3.7 OTROS FACTORES

Los factores antes mencionados no son los únicos detonadores de infidelidad. Al respecto, Varela (2014) menciona que existen escenarios y momentos clave, que favorecen la aparición de dicha conducta. Encontrarse cerca de una persona que no sea la pareja primaria o de alguien en que se interese sexualmente, estar en una situación que involucre drogas o alcohol y reencontrarse con parejas del pasado, son situaciones que aunadas a cualquiera de los predisponentes planteados en este apartado, motivarán al individuo a cometer una infidelidad. Por otro lado, el avance de la tecnología y la utilización de gadgets, redes sociales e internet, brindan al individuo una posibilidad más de ser infiel. Los factores tecnológicos se consideran detonantes, debido a que cuentan con herramientas que brindan otro panorama del contacto con el mundo (Mojardín, 2015). Específicamente en la

relación de pareja, estas herramientas pueden originar conflictos que redundarían en una infidelidad (Silva & Vázquez, 2016).

Actualmente internet es considerado un potente detonador, debido a que brinda a sus usuarios herramientas que le facilitan involucrarse en una relación extramarital, ya que pone a su alcance recursos tales como: sitios de citas, intercambio de material pornográfico, propuestas de ciber sexo, sexting; entre otros. Una relación virtual proporciona ventajas que no se pueden tener con una pareja real. Estas son: tener una relación sin ningún compromiso formal, no tener que trasladarse a otro lugar para interactuar con la pareja, anonimato y poder convertirse en la persona que al individuo le gustaría ser en la vida real (Cabanzo, 2017).

En el presente capítulo, se ha intentado demostrar que la infidelidad es un fenómeno multifactorial en el que influyen muchas variables. Las de mayor incidencia en la literatura son: diferencias individuales en los miembros de la pareja, roles de género, tradiciones, costumbres, ideologías, valores, distintas formas de ejercer la sexualidad, emociones y rasgos de personalidad. Lo anteriormente expuesto muestra que en una relación deficiente se encuentran manifiestas las carencias ya sea de tipo emocional o sexual y a su vez, existen escenarios y momentos específicos en el transcurso de la relación, que favorecen la inserción de una tercera persona. De este modo, el papel del compañero de aventura es satisfacer ciertas necesidades. Algunas de estas, pueden presentarse en el individuo, independientemente del género. Por tanto, se puede afirmar que la infidelidad no es un fenómeno de carácter biológico o psicológico únicamente, su aparición depende de la influencia de múltiples variables que permean entre sí y difieren en cada individuo.

CAPÍTULO IV

CONSECUENCIAS DE LA

INFIDELIDAD

4.1 INTRODUCCION

La reacción del individuo ante el descubrimiento de una infidelidad, dependerá de los recursos con los que cuente tales como su sistema de creencias, edad, estado de salud, expectativas y trastornos de personalidad (Wainnb y Bloch, 2001, citado por Aguilar, 2005). Los efectos pueden ser benéficos, dañinos o irrelevantes, sin embargo, para que puedan ser percibidos como tal, depende del tipo de infidelidad cometida y las normas del contexto en el que se presenta (Romero, 2007). Asimismo, influyen también las circunstancias maritales previas al descubrimiento (Juárez, 2013). El impacto puede abarcar distintas áreas de vida, como familiar, personal, económica, laboral o sexual (Pérez et al., 2014). Uno de los objetivos del presente trabajo, es resaltar la importancia de dichos efectos, por lo que a continuación, se describen los de mayor incidencia en la literatura.

4.2 CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

La infidelidad es un acontecimiento que afecta el bienestar emocional y psicológico de los involucrados, no obstante, es probable que el más afectado sea el conyugue engañado (Romero et. al, 2007). Esta vivencia puede desencadenar la respuesta de mecanismos psicológicos que impactan

severamente en la salud del individuo y deberse a una confluencia de emociones, cogniciones y conductas negativas que permean entre sí (Baizán, 2005). Son perjudiciales, ya que generan malestares fisiológicos (Aparicio, 2001), orgánicos (Epstein y Schlesinger, 2000 citado por Aguilar, 2005) y en casos extremos, conductuales como la posibilidad de suicidio (Aguilar, 2005).

- **Ansiedad y depresión**

De acuerdo con algunos autores (Markman, Stanley & Blumber, 1994, citado por Carlen et al., 2009), uno de los efectos más severos de la infidelidad es el riesgo de desarrollar trastornos mentales como ansiedad y depresión. Esta última, puede manifestarse debido al sentimiento de pérdida y a cogniciones relacionadas con la disolución del vínculo (Aguilar, 2005; Rivera et al., 2011). De igual forma, la ansiedad surge ante la presencia de eventos estresantes y/o pensamientos relacionados con el futuro de la relación (Aguilar, 2005). Ambos trastornos traen consigo efectos secundarios que generan disfuncionalidad en el individuo, debido a la intensidad de sus síntomas.

A causa de la depresión, el individuo puede tener una visión negativa de sí mismo, el mundo y el futuro (Triada cognitiva) (Beck, 2002 citado por Galdámez, 2015). Al respecto, Zaragoza-Toscano (2007 citado por Sánchez & Martínez, 2014) menciona que una persona que atraviesa un duelo, se verá afectado por la presencia de pensamientos intrusivos y reactivación de emociones negativas, situación que viene acompañada de una desorganización física y psicológica, misma que impedirá la realización de actividades diarias (Rodríguez, 2006).

- **Afectación cognitiva en el miembro infiel**

La infidelidad no solo afecta al miembro engañado, dichos efectos pueden presentarse también en el miembro infiel. Los pensamientos relacionados con la disolución del vínculo, pueden intensificar el sentimiento de pérdida, independientemente de que el individuo perciba la infidelidad como una experiencia satisfactoria. Algunos autores (Gordon, Baucom y Snyder, 2004 citado por Pérez et al., 2014; Zumaya et al., 2008), coinciden en que quien cometió la infidelidad, suele experimentar emociones negativas tales como, culpa, enojo, tristeza y sentimientos negativos sobre sí mismo. El origen de estas secuelas puede deberse a cogniciones relacionadas con el sentimiento de pérdida (Romero et al. 2007), mentiras que implica mantener en secreto una relación extramarital (Soriano, 2015), querer que se olvide o perdone el evento (Fisher, 1992 citado por Juárez, 2015), inseguridad sobre el futuro de la relación, deseos sobre el retorno de la pareja primaria (Pérez, et al., 2014) y pensamientos sobre el costo que implica haber cometido una infidelidad (Zumaya, et al., 2008).

- **Activación de mecanismos de defensa**

Otro efecto a nivel psicológico, es la activación de mecanismos de defensa que se manifiestan en conductas negativas. Dicho efecto, se verá reflejado en comportamientos destructivos tales como: evitar pensamientos dolorosos (represión), identificarse con alguien que haya sufrido una infidelidad realizando las mismas conductas (identificación), descargar el enojo y furia con los hijos (desplazamiento) (Rodríguez, 2006) y desajustes en el organismo, a causa de un control inadecuado de emociones (somatización) (Soriano, 2016). Estas conductas generan doble impacto ya que además de afectar

severamente la salud física y mental del individuo perjudican a las demás personas que le rodean.

- **Conflictos con la pareja**

De acuerdo con (Rivera et al., 2011), el conflicto es un predictor de infidelidad, no obstante, también es una consecuencia. Muñoz (2008 citado por Pérez et al., 2014) lo define como el comportamiento entre dos o más personas, quienes disputan sobre un fin, el cual puede ser por objetivos o recursos limitados y desacuerdos respecto a los intereses de cada miembro. Al respecto Baucom, Snyder & Gordon (2009 citados por Pérez et al., 2014), mencionan que es común que a las parejas que se encuentran en este conflicto, les sea difícil pensar razonablemente, debido a la intensidad de emociones negativas que genera. Los efectos de esta conducta pueden generar el deseo de lastimar al otro (Silva & Vázquez, 2016), incrementar el deseo de encontrarse con la pareja alterna, como escape temporal y motivar la disolución del vínculo (García-Méndez et al., 2011). De acuerdo con Velasco (2007), afrontar una infidelidad puede generar en la víctima una ambivalencia de sentimientos de odio y amor hacia la pareja. De éste modo, es posible que se presenten deseos conscientes de justicia y venganza, con la finalidad de obtener tranquilidad, situación que redundaría en un alejamiento físico y emocional de la pareja Díaz Loving (2003 citado por Hernández, 2012).

- **Determinante de apego inseguro en hijos**

La presencia de conflictos no solo afecta a la pareja, dicha conducta también impacta en la salud mental de los hijos. De acuerdo con algunos autores (Silva & Vazquez, 2016; Rivera et al., 2011), el conflicto interparental además de ser causa y consecuencia de la infidelidad en la pareja, funge como determinante de apego inseguro y evitativo en los hijos. Como ya se mencionó, el estilo de apego se determina en la infancia y es mediado por el vínculo

formado con los cuidadores primarios (Contreras et al., 2011). Un niño que crece en un ambiente donde el conflicto es recurrente, puede generar un estilo de apego inseguro que se verá reflejado en síntomas como ansiedad sobre lo que los demás piensen de él y un sentido de valía inferior. No obstante, si el conflicto es menor, generará apego evitativo hacia la pareja y será un individuo que evada las discusiones, debido a su incomodidad por el contacto con otros (Yandún, 2014).

- **Estados de crisis**

Cuando se devela una infidelidad, cada individuo reaccionará de acuerdo a su personalidad. Si tuvo conflictos en su desarrollo percibirá esta conducta como desastrosa debido a la presencia de pensamientos catastróficos y un desbalance en funciones cognitivas y generar un estado de crisis (Baizán, 2007 citado por López, 2016). Aguilar (2005) lo define como un estado temporal de respuesta a una situación crítica, que rebasa las habilidades de afrontamiento del individuo y lo conduce a una desorganización psicológica. Es caracterizado por síntomas como estrés, negación e intrusión y es visible por la presencia de llanto, gritos, recurrencia de pesadillas, dificultad del sueño o rumiaciones obsesivas. Un estado de crisis, es de los efectos más peligrosos de la infidelidad, debido a que genera vulnerabilidad en la persona y genera conductas que ponen en riesgo su integridad física e incluso puede desencadenar la posibilidad de suicidio (Aguilar, 2005).

- **Visión negativa en conceptos de vida**

Incurrir en una infidelidad impacta en la asimilación y definición de conceptos fundamentales en la vida del sujeto. Estos pueden ser amor, felicidad y fidelidad (Rivera et al., 2011). En un estudio donde se separó en grupos a mujeres casadas; algunas de ellas víctimas de infidelidad y otras no (Giron, 2011), se encontró que la experiencia de ser traicionadas por su pareja

modificó sus concepciones cognitivas y generó malestares fisiológicos, cognitivos y conductuales, a diferencia de las mujeres que no habían vivido algo similar. De acuerdo con el autor, ser víctima de este comportamiento, modifica el sentido de vida en la mujer, ya que tener la certeza de la fidelidad del esposo, la hace sentir segura en su matrimonio.

- **Desregulación emocional**

Otro efecto significativo de la infidelidad, es la oleada de emociones que se presentan ante su descubrimiento. Estas pueden ser ira, llanto, agresión, tristeza, entre otras. Hacer frente a tal efecto de forma adecuada, puede complicarse para algunas personas, debido a que dichas emociones pueden manifestarse de forma incontrolada. A esto se le conoce como desregulación emocional y se caracteriza por un bajo control de emociones y respuestas impulsivas ante un estímulo estresante (Pérez et al., 2014). Dado que las emociones tienen efectos de respuesta fisiológicos, que preparan al cuerpo para una actividad que responda al estímulo que la suscitó, puede llegar a ser desgastante mantenerse en un intento de equilibrio y esfuerzo constante para llegar a un balance o autorregulación, situación que puede ser discapacitante para la persona afectada (Juárez, 2015).

- **Celos patológicos**

Los celos son una emoción negativa que surge ante la sospecha real o imaginaria de que una relación considerada valiosa está a punto de perderse (Buss, 2000 citado por González et al., 2013). De acuerdo con Juárez (2015), suelen manifestarse en el receptor de infidelidad, una vez que se ha descubierto el engaño. Se originan debido a un bajo control de emociones (Juárez, 2015), una fuerte necesidad afectiva, un extremo control de la pareja (Bayon, 2006 citado por Carlen et al., 2009), entre otros factores. El individuo celoso puede manifestar reacciones tales como: enojo, desconfianza e

inseguridad y pensamientos intrusivos relacionados con el temor de perder a la pareja o imaginarla con otra persona (Florez & Díaz-Loving, 2010 citado por González et al., 2013). Los celos patológicos son un efecto directo de la infidelidad, y son asociados con violencia en la pareja, la familia y asesinato conyugal (Juárez, 2015).

- **Baja autoestima**

Cuando se devela una infidelidad, la persona engañada puede presentar sensación de fracaso y baja autoestima (Clapp, 2000 citado por Sánchez & Martínez, 2014). Esta última, suele presentarse por múltiples factores, uno de ellos es compararse con el rival principalmente si éste, sobresale en el medio que el individuo considere relevante para su identidad (García et al., 2001). Al respecto, (I. González et al., 2013) mencionan que un hombre sentirá celos, si el rival tiene características de dominio y atractivo físico tales como espalda ancha y mayor altura; y en la mujer se presentará si su rival posee senos y caderas grandes. Tal comparación, puede llegar a ser un insulto a la autovaloración personal del individuo (García et al., 2001).

La autoestima también puede verse afectada según el tipo de infidelidad que cometió la pareja. Como ya se mencionó, se considera infidelidad emocional cuando el miembro infiel centra sus fuentes de afecto y amor romántico en alguien que no es su pareja primaria, y es considerada infidelidad sexual, cuando existen relaciones sexuales con otra persona además de la pareja estable (Shakelford, et al., 2000 citado por Romero, et al., 2007). Culturalmente, la infidelidad sexual es adjudicada a los hombres y la emocional a las mujeres. A diferencia de la infidelidad emocional, la sexual genera en los hombres mayor desencadenamiento de ira y provoca la llegada de sentimientos de infravaloración e inferioridad, no obstante, estudios recientes (Canto, García, & Gómez, 2009; Silva & Vázquez, 2016), confrontan esta idea,

al señalar que si bien las mujeres le dan mayor importancia a una infidelidad emocional, los hombres también resultan afectados. Esto se debe principalmente a que el vínculo afectivo que se formó con la pareja alterna, genera mayores riesgos para la estabilidad de la relación formal. Cabe mencionar que la combinación de ambos tipos de infidelidad en el mismo episodio, generan mayor afectación en la víctima, debido a que refuerzan la posibilidad de llegar a la disolución del vínculo (Pérez et al., 2014). Por lo tanto, compararse con el rival, impacta fuertemente en la autoestima del individuo si este destaca en aspectos relevantes para la identidad del receptor de infidelidad.

4.3 CONSECUENCIAS EN LA FAMILIA Y LA DINAMICA DE PAREJA

La dinámica de pareja suele verse severamente afectada con el descubrimiento de una infidelidad, debido a que genera conductas destructivas entre los miembros y merma la satisfacción marital. Cuando la pareja opta por deshacer el vínculo, ambos miembros tendrán que atravesar un duelo de separación. Un estudio realizado por Sánchez & Martínez (2014), analizó los efectos y etapas del duelo romántico, los resultados indicaron que la infidelidad en comparación con otras causas de rompimiento, genera en la víctima hostilidad hacia la pareja y a las demás personas que le rodean. Por otro lado, Pérez et al. (2014), plantean que la infidelidad afecta en la dinámica de pareja y merma la satisfacción de necesidades, ya que genera sentimientos de trasgresión al compromiso establecido por ambos miembros y provoca una mayor cantidad de interacciones negativas y menos positivas entre ellos.

Por otra parte, los efectos de una infidelidad no solo impactan en la dinámica de pareja o en la salud mental de los involucrados, abarcan a los

demás sistemas que subyacen, uno de estos es la familia. De acuerdo con algunos autores (Téllez, 2004 citado por Rodríguez, 2006; Zumaya et al., 2008), la infidelidad es el principal detonador de violencia y desintegración familiar. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) indica que la infidelidad es uno de los principales factores de riesgo de maltrato infantil, de la mujer y violencia familiar.

No todas las parejas donde ocurrió una infidelidad llegan al divorcio o a la separación, muchas deciden permanecer juntas por distintos motivos. De acuerdo con López (2015), seguirán juntos debido a una posición económica, división de bienes materiales o por los gastos que implica un divorcio. De igual forma, la abnegación y sacrificio de anteponer intereses personales por el bienestar de los demás (en particular, característica mexicana) bajo la creencia de que toda pareja debe seguir junta sin importar las circunstancias, es otro motivo (Yáñez, 2013).

Específicamente en México, los padres suelen creer que deben permanecer juntos para que los hijos no resulten afectados por un divorcio o separación. Esta situación más que ayudar puede afectar a los hijos, debido a que se les instruye para que dejen de lado el bienestar propio y los hace vivir en un ambiente de desconfianza, venganza, celos y conductas negativas que deterioran la calidad de vida de los integrantes de la familia (López, 2015).

4.4 CONSECUENCIAS DERIVADAS DE LA PRESIÓN SOCIAL

Adquirir el compromiso de estar en una relación monógama, implica fidelidad y propiedad. El comportamiento del individuo en relación al matrimonio, es dirigido por Instituciones y preceptos culturales que regulan su

comportamiento e influyen en su estabilidad emocional. Al respecto, Lizama (2013) menciona que el amor, el deseo y el matrimonio, forman parte de la construcción social del amor de pareja y cambian con el paso del tiempo y la interacción con el entorno. Así, los deseos del Yo, difieren de lo cultural y hacen atractiva la posibilidad de una infidelidad, aunque esto no necesariamente implique dejar de amar a la pareja primaria. El autor plantea que la fidelidad, es renunciar al uso libre de nuestros deseos, situación que dirigirá a experimentar sentimientos de culpa y arrepentimiento.

En un estudio donde se seleccionaron participantes que habían cometido una infidelidad para expresar su vivencia (Soriano, 2016), se encontró que algunos de ellos mencionaron sentir temor a ser descubiertos por familiares y vecinos más que por su pareja, lo que evidencia temor a ser juzgado y castigado por la sociedad. De acuerdo con Soriano (2016), la presión que ejerce la sociedad en la conducta del individuo y la necesidad de cumplir sus normas, puede desencadenar efectos negativos tales como: sentimientos de culpa y somatización debido a la presión social y a la sensación de haber quebrantado un código moral.

En relación a lo anterior, Lizama (2013) puntualiza que: *“Es en este periodo de relación monógama, cuando la frase “te amo, soy tuyo y siempre te seré fiel” ha permeado mis relaciones aun sin ser mencionada. De esta frase, probablemente una de las más románticas que se pueden expresar, puedo extraer los discursos dominantes que habitualmente rodean al concepto occidental de pareja y que estructuran, a grosso modo, el contrato de matrimonio: el sentimiento (te amo), la propiedad (soy tuyo), la temporalidad (siempre) y la exclusividad (te seré fiel). Estos discursos dominantes a menudo se me presentan como las únicas alternativas para relacionarme en pareja ya que configuran las cláusulas tradicionales del contrato del matrimonio occidental. Así, todas mis relaciones monógamas, actuales y del pasado, se*

han configurado emulando al matrimonio, ya sea como un noviazgo que pretende culminar en boda, o una convivencia establecida alrededor de las cláusulas del contrato matrimonial. Si parto de que esta institución social, el matrimonio, es la única alternativa de establecer relaciones de pareja que sean sinónimo de funcionalidad, es esperable que cualquier otra manifestación (llámese relaciones swinger, poliamores, LAT, etc.) sea concebida como sinónimo de disfuncionalidad, de desviación y anormalidad.” (Lizama, 2013, pp. 84-85).

De acuerdo con esta postura, la influencia de la cultura e instituciones, normalizan la conducta del individuo, controlan y dirigen sus relaciones de pareja, dándole como única opción vivir en una relación monógama dejando de lado instintos y deseos sexuales. De éste modo, si el individuo decide ir en contra de lo establecido, será juzgado por la sociedad, situación que le provocará una serie de conflictos psíquicos.

4.5 CONSECUENCIAS BENÉFICAS

Albert Ellis (1998 citado por Hernández, 2012), menciona que tanto para el miembro infiel como para la relación de pareja, pueden llegar a ser mayores los costos que lo beneficios de una infidelidad, no obstante; algunos autores coinciden en que no siempre, es del todo destructiva (Cabanzo, 2017; Pérez et al., 2014). Dicha conducta, puede traer recompensas a nivel personal y en la relación, dependiendo las circunstancias.

Las consecuencias pueden ser bidireccionales, un polo negativo en el que se puede llegar a la disolución del vínculo o a la violencia y un polo positivo, en el que la relación deteriorada puede ser mejorada. Los efectos positivos pueden superar la relación primaria al menos por cierto periodo de

tiempo (Aparicio, 2001). Es común que las consecuencias positivas las perciba más el infiel, ya que es quien obtiene experiencias novedosas y satisfactorias, sin embargo, algunas investigaciones han demostrado que esta experiencia resulta en el fortalecimiento del matrimonio (Romero, 2007). Al respecto, Cabanzo (2017) menciona que experimentar una infidelidad, puede traer cambios positivos en la dinámica de pareja y la oportunidad de armar una nueva relación, pero con la misma persona.

Por otra parte, la sexualidad del individuo puede beneficiarse debido a la excitación, que genera el contacto con una pareja distinta (Buunk y Dijkstra, 2000 citado por Romero, 2007). Al respecto, Ramírez (2013) menciona que satisfacer el deseo de variedad y novedad sexual, proporciona ganancias benéficas en el individuo tales como: elevar la autoestima, cumplir fantasías, romper la monotonía y servir como distractor de las deficiencias de la relación. Estos efectos, pueden contribuir a mantener el equilibrio y a conservar a la pareja, ya que se pueden aprender cosas nuevas y posteriormente, trasladarlas a la relación primaria (Ramírez, 2013). De igual forma, Vargas & Ibáñez (2005), señalan que en algunos casos la infidelidad funge como punto de equilibrio en el matrimonio, ya que permite liberarse de ataduras sociales, por ejemplo; satisfacer fantasías sexuales que la pareja primaria censure o considere indecentes.

Una aventura extramarital, ofrece la libertad de experimentar una relación que no tiene título de formalidad (Yáñez, 2016) y ser una válvula de escape, donde el individuo evita confrontarse con la realidad de su relación (Sánchez, 2008). Al respecto, Buunk y Dijkstra (2000 citado por Romero, 2007) plantean que sentir amor y pasión hacia una nueva pareja, puede ser una alternativa de sobrevivencia ante una relación deteriorada. No obstante, es posible que esta válvula de escape desatienda problemas que demanden solución y con el tiempo detone en el quebrantamiento del vínculo (López, 2016).

Por lo tanto, los efectos derivados de una infidelidad sexual, tienen impacto positivo principalmente en la esfera sexual, debido a los múltiples beneficios que aporta tales como: variedad sexual, disminución en la frustración y un mejor conocimiento del placer sexual, lo que redundaría en relaciones sexuales más satisfactorias con la pareja primaria.

Por otra parte, es preciso destacar que satisfacer el deseo de novedad y variedad sexual puede traer efectos contradictorios. Una persona que éste interesada en tener contacto sexual con alguien ajeno a su pareja formal o que tenga pocos principios y restricciones sexuales (Juárez, 2015), puede ponerse en riesgo a sí mismo y a quien participe en el acto. Como ya se mencionó, la infidelidad impacta negativamente en la salud mental, no obstante, también lo hace a nivel físico. Dicha conducta, puede poner en peligro la salud orgánica de los involucrados y ponerlos bajo el riesgo de contraer, contagiar y propagar enfermedades de transmisión sexual. Uno de los factores que influyen para que esto suceda, es el tipo de personalidad del individuo. Si su actitud es permisiva, será convencido de practicar conductas riesgosas tales como: tener varias parejas sexuales o establecer relaciones sexuales sin protección. (Bancroft, Janssen, Carnes, Goodrich, Strong, & Long, 2004 citados por Juárez, 2015).

A lo largo de este apartado, se ha intentado describir el impacto de la infidelidad en distintos niveles. Las secuelas impactan negativamente a nivel cognitivo, conductual, fisiológico, físico y orgánico en ambos conyugues. Dichos efectos se expanden a la dinámica de pareja y familia. Por lo tanto, incurrir en una infidelidad, no solo beneficia o afecta a los involucrados, ya que somos seres regidos por nuestro contacto con el otro. De este modo, si dichas secuelas no son atendidas, el miembro afectado ya sea ejecutor, receptor de

infidelidad o compañero de aventura, llevará consigo la disfuncionalidad a los sistemas subyacentes impactando severamente en la sociedad misma.

PROPUESTA

“TALLER PARA EL MANEJO PSICOLÓGICO DE LA INFIDELIDAD EN LA PAREJA”

5.1 Presentación

La presente propuesta es un taller dirigido a parejas donde se hayan encontrado casos de infidelidad, orientado al apoyo en los efectos derivados de dicha conducta. Se espera que una vez finalizado, los miembros hayan adquirido estrategias que les permitan tener un nuevo panorama de la problemática, para tomar decisiones respecto al futuro de su relación.

Distintas corrientes terapéuticas pueden abordar los conflictos en la relación de pareja, no obstante, dada su efectividad a corto plazo algunos autores sugieren la utilización de técnicas cognitivo conductual, para el tratamiento marital por infidelidad (Aguilar, 2005; Carlen et al., 2009; Pérez et al., 2014). Existe evidencia de que este tipo de intervención contribuye a una mejora notable en los efectos psicológicos y conductuales tales como: disminución en impacto emocional (Aguilar, 2005), modificación de cogniciones catastróficas (Galdámez, 2015) y disminución de conductas de comprobación (por ejemplo, hablar por celular para confirmar sospechas de infidelidad) (Pérez et al., 2014). Por tal motivo, la planeación de este taller se llevó a cabo, derivado de dichas investigaciones.

5.2 Justificación

En el capítulo anterior se mencionaron los efectos derivados de la infidelidad en la pareja y su impacto en distintas áreas de vida. Como ya se mencionó, dichas secuelas pueden llegar a desaparecer por si solas dependiendo los recursos con los que el individuo cuente, no obstante, este proceso puede llegar a ser una tarea difícil y desencadenar efectos secundarios si no se atiende a tiempo (Wainnb y Bloch, 2001 citado por Aguilar, 2005). Es necesario crear esquemas de apoyo psicológico que trabajen eficazmente esta demanda, ya que una atención adecuada puede influir en el bienestar del individuo, la pareja y en consecuencia, un funcionamiento eficaz de la sociedad. Por tanto, la presente propuesta es un taller que reúne una serie de técnicas cognitivo conductual y puede ser utilizado en la creación de abordajes terapéuticos relacionados con el conflicto marital por infidelidad.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo general

Proporcionar estrategias, que permitan tener un nuevo panorama de la problemática derivada de una infidelidad.

5.3.2 Objetivos específicos

- Disminuir la tensión muscular y mental, del receptor de infidelidad.
- Instruir al receptor de infidelidad, a modular sus emociones.
- Instruir a los miembros de la diada, a identificar el origen de creencias irracionales relacionadas con el cónyuge.
- Instruir a los miembros de la diada, a identificar el origen de cogniciones, emociones y conductas que despierten o resulten de los celos de pareja.

- Generar la disminución de sentimientos negativos a través del perdón, para la toma de decisiones respecto al futuro de la relación.

5.4 Características generales

Propuesta dirigida a:

- Una pareja heterosexual, con no menos de un año de relación, donde alguno de los miembros haya incurrido en una infidelidad y que deseen resarcir el vínculo.

El presente taller se encuentra dividido en dos etapas. Las sesiones 1 y 2 corresponden a la primera etapa, donde se pretende mitigar el impacto emocional derivado del descubrimiento de una infidelidad. Las sesiones 3, 4 y 5 pertenecen a la segunda etapa, donde se aplicarán técnicas que contribuyan a un mayor control de cogniciones, emociones y conductas desadaptativas, producto de la infidelidad. Se pretende que cada sesión se lleve a cabo semanalmente y tenga dos horas de duración. Asimismo, algunas sesiones deben realizarse de manera individual y otras conjunta con ambos miembros de la diada.

5.5 Carta Descriptiva

Taller para el manejo psicológico de la infidelidad en la pareja.

Características:

Duración: 10 horas (5 sesiones de 2 horas cada una). Enfoque Cognitivo Conductual.

Dirigido a:

Una pareja heterosexual, con no menos de un año de relación donde alguno de los miembros haya incurrido en una infidelidad y que deseen resarcir el vínculo.

Objetivo general.

Proporcionar estrategias que permitan tener un nuevo panorama, de la problemática derivada de una infidelidad.

Sesiones	Temario	Número de horas	Objetivos específicos	Técnicas empleadas
Etapa 1. Sesión 1 Individual con receptor de infidelidad.	1. Relajación.	2 horas	Disminuir la tensión muscular y mental, del receptor de infidelidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Relajación progresiva de Jacobson. - Imaginería.
Sesión 2 Individual con receptor de infidelidad.	2. Identificación de emociones.	2 horas	Instruir a receptor de infidelidad, a modular sus emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Reapreciación cognitiva. - Supresión expresiva.

<p>Etapa 2. Sesión 3 Conjunta</p>	<p>3. Catarsis.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Instruir a los miembros de la diada, a identificar el origen de creencias irracionales relacionadas con el cónyuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Detección del pensamiento - Autoconocimiento - Solución de problemas - Lluvia de ideas - Reestructuración cognitiva
<p>Sesión 4 Individual con receptor de infidelidad</p>	<p>4. Identificación de celos patológicos.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Instruir a los miembros de la diada, a identificar el origen de cogniciones, emociones y conductas que despierten o resulten de los celos de pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición - Prevención de la respuesta - Registro de pensamientos - Reestructuración cognitiva
<p>Sesión 5 Conjunta</p>	<p>5. Trabajo del perdón y toma de decisiones.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Generar la disminución de sentimientos negativos a través del perdón, para la toma de decisiones respecto al futuro de la relación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reestructuración cognitiva

5.6 Procedimiento

Sesión 1: Relajación

El colapso ante un evento estresante (descubrimiento de infidelidad en este caso), puede llegar a ser visible por la intensidad de síntomas que presenta la persona afectada. Con la finalidad de mitigar el impacto emocional, para esta sesión se plantea la aplicación de técnicas de relajación, que contribuyan a la recuperación del equilibrio emocional (Slaikieu, 1997 citado por Aguilar, 2005).

Objetivo

Disminuir la tensión muscular y mental, del receptor de infidelidad.

Descripción de Técnicas

Un estado de relajación le permite al individuo suprimir la tensión tanto física, como mental. La aplicación de técnicas de relajación permitirá aminorar y moderar la intensidad de los síntomas. Para esta sesión se aplicaran Relajación progresiva de Jacobson e Imaginería, por su alta efectividad para tratar dichos síntomas (Hurtado, 2015), sin embargo, previamente es necesario establecer rapport con la persona afectada, para brindarle confianza (Aguilar, 2005). Los pasos a seguir son:

- Establecer rapport con receptor de infidelidad.
- Aplicar las técnicas planteadas.
- Indicar tareas para el hogar (práctica diaria de técnicas planteadas).
- Indicar la necesidad de terapia psicológica.

Descripción de técnicas

El entrenamiento en relajación e imaginería, le permitirá al individuo llegar a un estado de relajación profunda eliminando la tensión tanto muscular como mental. Para lograr el dominio de ambas técnicas, se debe asignar como tarea para el hogar su práctica diaria durante 20 minutos por cinco días. Por otro lado, se debe indicar que el lugar donde se lleve a cabo este procedimiento, este libre de estímulos distractores como ruido, luz y temperatura inadecuada. La ventaja de aplicar dichas técnicas, es que la combinación puede intensificar el efecto relajador.

- Relajación progresiva de Jacobson: el procedimiento requiere la tensión y relajación de los músculos de manera sistemática, para posteriormente experimentar la sensación de relajación. Para la práctica es necesario que el individuo se encuentre recostado y con ropa cómoda.
- Imaginería: esta técnica consiste en visualizar mentalmente situaciones, sensaciones y emociones agradables, con la finalidad de que conduzcan a un estado de relajación.

Sesión 2: Identificación de emociones

En la mayoría de los casos, descubrir que la pareja es infiel trae consigo una oleada de emociones negativas que impactan en la satisfacción marital y en la salud mental de la persona engañada (Pérez et. al., 2014). Una emoción es un estado afectivo subjetivo, que le permite al individuo sentirse de una forma específica. Es también una reacción fisiológica que prepara al cuerpo para la acción adaptativa y es además, un fenómeno social, ya que permite transmitir experiencias a los demás por medio de expresiones faciales y corporales. El ser humano puede influir en como expresa sus emociones y modular su impacto en relación a su duración, intensidad y tipo de emoción experimentada (Juárez, 2015), a esto se le conoce como regulación emocional. Al respecto, John (2003, citado por Armenta-Hurtarte et al., 2012) plantea que una emoción puede regularse antes, durante o después de que ha sido generada, modificando cogniciones y conductas en relación a la emoción, la situación y el estímulo que la genera. Modular las emociones puede ser una tarea difícil para individuos que carecen de recursos para llevar a cabo esta acción. Una regulación inadecuada, impacta en la calidad de la relación de pareja y en los conflictos más comunes que se presentan (Pérez et al., 2014). Por tal motivo, en esta sesión se pretende instruir al receptor de infidelidad con técnicas que le permitan modular sus emociones.

Objetivo

Instruir a receptor de infidelidad, a modular sus emociones.

Técnicas

Para regular las emociones, el individuo hace uso de sus recursos (esfuerzos cognitivos y conductuales) enfocados en disminuir, controlar, tolerar o solucionar una situación estresante proveniente del medio. Las estrategias de regulación emocional se enfocan en iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de las emociones en relación a sus procesos fisiológicos, conductuales y subjetivos (Lazarus, 1982 citado por Juárez, 2008). Existen estrategias enfocadas en trabajar con el antecedente de la situación (reapreciación-reevaluación) y otras con la respuesta generada (supresión) (John 2003, citado por Gómez & Calleja, 2016). Con la finalidad de ayudar al individuo a reconocer sus emociones, es necesario pedir al individuo, que responda las siguientes preguntas (Linehan, 1993 citado por Retana & Sánchez-Aragón, 2016):

¿Qué ocurrió?

¿Por qué piensa que sucedió esa situación?

¿Cómo la situación hace que se sienta emocional y físicamente?

¿Cómo su emoción y sus acciones lo afectan después?

¿Qué quiere hacer como resultado de cómo se siente?

De acuerdo con McKay, Brantly & Wood (2007 citado por Retana & Sánchez-Aragón, 2016), las respuestas que proporcione la persona se denominan pensamientos detonadores y permiten detectar como dichos pensamientos influyen en la emoción. Para esta sesión se consideró instruir al receptor de infidelidad, con las técnicas reapreciación cognitiva y supresión expresiva (Gross, 2002).

- Reapreciación cognitiva: con esta técnica se requiere analizar las emociones negativas antes de actuar.
- Supresión expresiva: esta técnica consiste en modular o suprimir la expresión de la emoción.

REGULACION EMOCIONAL	
TÉCNICAS	FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO
<p>Reapreciación cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de situación que desencadena emoción, con la finalidad de analizarla y modificarla, la próxima vez que el individuo se enfrente a esta. <p>Supresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhibir respuesta emocional, modificando la situación que la desencadenó, transformándola o evitándola. • Dicha acción se puede lograr desplazando el foco de atención a otra acción para distraerse o suprimiendo emoción. 	<ol style="list-style-type: none"> Situación relevante: Suceso del entorno que da lugar a emoción. Modificación de la Situación: Esfuerzos destinados a alterar situación y su impacto emocional. Despliegue de Atención: Depende de la importancia que le doy a dicho evento. Evaluación: Seleccionar los elementos más significativos de una situación. Modulación de la respuesta Influencia directa del individuo, en las respuestas fisiológicas o conductuales de la emoción, que modifican la situación relevante

FUENTE: Gross (2002).

Las estrategias mencionadas también pueden ser utilizadas en el tratamiento para celos patológicos, debido a que su resultado son respuestas emocionales menos intensas (enojo, tristeza y obsesión con la pareja), situación que propicia mayor confianza y seguridad en la pareja (Juárez, 2015). En esta sesión se le proporcionan al receptor de infidelidad, algunas sugerencias basadas en dichas técnicas, con la finalidad de que analice el origen de sus emociones, identifique como influyen en su conducta y con la práctica, obtenga mayor control de sus emociones.

¿COMO MODULAR MIS EMOCIONES?

EMOCIÓN NEGATIVA
Identificarla, distinguirla y analizarla, con el fin de modificarla.

EXÁMEN DE AUTOCONCIENCIA
Tomar conciencia de la interacción entre pensamiento-emoción-conducta..

Pensamiento destructivo
Emoción negativa
Conducta destructiva

CENTRAR ATENCIÓN EN EMOCIONES SIN JUZGARLAS

¿Qué hacer con emoción?
¿Qué intenta decirme esa emoción?
¿Cómo utilizarla racionalmente?

Expresar emoción para liberar cargas positivas o negativas.

¿Cómo puedo ver la situación de forma constructiva?
¿Qué conducta constructiva debo ejecutar?

Suceso que desencadena emoción ↓	Alterar situación y su impacto emocional. ↓	Despliegue de Atención: ↓	Modulación de la respuesta ↓
Evaluar situación y capacidad para afrontarla.	<p>Interna (cambio cognitivo): Alterar importancia de una situación o lo que se piensa de ella.</p> <p>Externa (modificación de ambientes físicos): Tomar acciones que disminuyan la probabilidad de terminar en un escenario indeseable.</p>	<p>Focalizar a qué le preste atención.</p> <p>Distracción: Cambiar el foco de atención.</p> <p>Evitar situación persona o lugar que cause malestar.</p>	<p>Influir directamente en respuestas fisiológicas o conductuales de emoción</p> <p>Aplicar técnicas de relajación para calmarme y analizar mi emoción.</p>

FUENTE: Gross (2002).

Sesión 3: Catarsis con ambos miembros

De acuerdo con Pérez et al. (2016), las parejas que se encuentran en conflicto suelen tener una mala comunicación y no reflexionan en el origen de pensamientos, emociones y conductas negativas, situación que perjudica la satisfacción marital, por lo que para esta sesión se pretende motivar a cada miembro a expresar los pensamientos negativos relacionados con el cónyuge, con la finalidad de evidenciar creencias irracionales y generar la liberación de emociones negativas. Los puntos a indagar son: el origen de emociones y pensamientos irracionales y el significado que cada miembro atribuye a la infidelidad, ya que ambos aspectos influyen en la resolución de problemas (Zumaya, 1998, citado por Aguilar 2005).

Objetivo:

Instruir a los miembros de la diada, a identificar el origen de creencias irracionales relacionadas con el cónyuge.

Técnicas

De acuerdo con (Amman, 1991, citado por Aguilar, 2005), las técnicas que pueden utilizarse para que el paciente se exprese abiertamente son:

Detección del pensamiento

En esta técnica, el facilitador debe impedir la continuación de cogniciones que el individuo evoca intencionalmente, para reflexionar sobre su impacto negativo.

Autoconocimiento:

En esta técnica, se pide al individuo que escriba como percibe su situación, con el fin de que contextualice su estado físico y mental y el papel que representa en cada rol de vida.

Solución de problemas

Esta técnica es para explorar soluciones y proponer alternativas, para que el individuo se percate de los beneficios y costos de llevarlas a cabo.

Pasos:

Reconocer la gravedad del problema y la importancia de enfrentarlo con las siguientes preguntas: ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Cómo?

Proponer alternativas para la solución del problema y elegir la más eficaz para darle solución.

Lluvia de ideas

En esta técnica el individuo expresara en voz alta alternativas para la solución de problemas.

Por otro lado, en esta sesión también se considera relevante indagar qué significado atribuye a la infidelidad cada uno de los miembros. Es relevante ya que difiere según la perspectiva de cada persona y puede ayudar a explicar experiencias subjetivas entre el individuo y su entorno tales como: visión del mundo, creencias sociales y familiares (Juárez, 2015). De acuerdo con Juárez (2015), este aspecto, es transferido a través del sistema de crianza y árbol genealógico, y permite dar cuenta de las interpretaciones subjetivas, que pueden afectar la relación y manifestarse inconscientemente. Por lo tanto, se debe cuestionar a cada uno de los

miembros al respecto, ya que estas ideas influyen en el concepto de dicho comportamiento (Contreras et al., 2010).

Una vez que ambos miembros han expresado sus pensamientos y el significado que tiene para ellos una infidelidad, se les instruye a través de la técnica reestructuración cognitiva a modificar las creencias irracionales detectadas. Para este paso es preciso investigar que factores desencadenaron la infidelidad y determinar el impacto del suceso en áreas de vida de ambos.

Reestructuración cognitiva: se basa en la suposición de que los factores cognitivos (ideas, pensamientos), influyen en las emociones y en el comportamiento de la persona. Por lo tanto, no es un suceso el que determina lo que sienten los individuos, sino su percepción de la situación. Asimismo, es una técnica de autoayuda que puede ser utilizada para disminuir o eliminar reacciones emocionales no deseadas (Valadez, 2002).

Para esta sesión se debe analizar junto con ambos miembros de la diada:

- Acontecimiento (infidelidad).
 - a) Identificar que se piensa acerca de él.
 - b) Qué emoción resultado de tal apreciación.

- Identificar pensamiento automático.

Analizar dicho pensamiento respondiendo lo siguiente:

¿Tengo la certeza de que es real lo que está ocurriendo?

¿Existe alguna otra explicación posible?

Para evidenciar la irracionalidad de pensamientos y emociones, es preciso analizar las circunstancias que en el pasado han acompañado tales estados

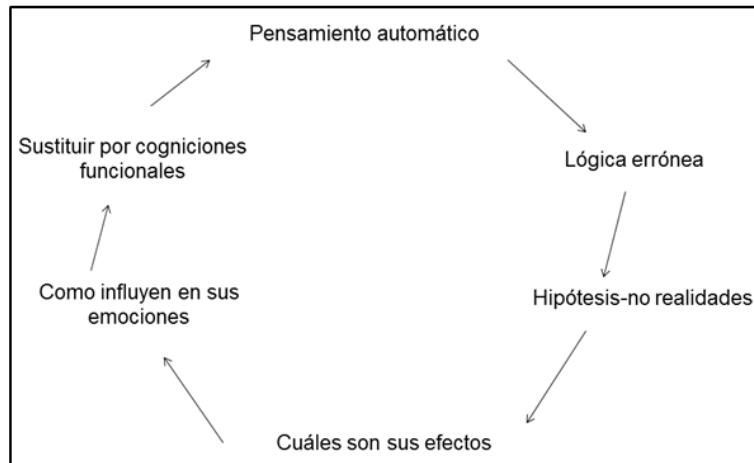
emocionales, cuestionarlos y en compañía de la pareja, generar alternativas para modificarlos (Ellis, 1971 citado por Valadez, 2002). Asimismo, se debe explicar a ambos miembros que es un pensamiento automático y que efectos genera en nuestras emociones y conductas. Es relevante asignar como tarea para el hogar, un registro diario (ver anexo A).

Sesión 4: Identificación de celos patológicos.

De acuerdo con algunos autores (Carlen et al., 2009; Juárez, 2015), los celos patológicos son causa y consecuencia de la infidelidad en la pareja. Dicha conducta, constituye un estado emocional episódico y se presenta ante la suposición ficticia o real de perder algo preciado (Carlen et al., 2009). Asimismo, tienen un fin adaptativo que es asegurar la estabilidad de la relación y prevenir la infidelidad (Fernández, 2001 citado por Cuesta, 2006). González, Armenta, Díaz & Bravo (2013), plantean que no todas las personas sienten celos, ya que pueden ser mediados por el contexto en el que se presentan, de igual forma, el rival debe tener ciertas características que resulten relevantes para el individuo y pueda despertar esta reacción. Serán desencadenados por distintas variables dependiendo la personalidad y experiencias tempranas de la persona, como el tipo de apego que se estableció con los progenitores (Cuesta, 2006). Al respecto, Bowlby (1989 citado por Cuesta, 2006) plantea que la presencia de figuras adultas proporciona seguridad y confianza en el niño, por el contrario, si existió rechazo materno, generara ansiedad ante una pérdida o separación. Por lo tanto, esta necesidad afectiva puede propiciar un extremo control de la pareja (Cuesta, 2006). Los celos son caracterizados por la presencia de enojo, ansiedad, tristeza, depresión y pueden generar pensamientos intrusivos y rituales compulsivos. Son considerados de carácter patológico, cuando son intensos, provocan sufrimiento e interfieren en la vida del individuo (Cuesta, 2006).

Los efectos mencionados tienen su origen en una serie de pensamientos intrusivos, que a su vez, fungen como detonador de celos patológicos y conductas de comprobación (hablar por celular, para saber dónde está la pareja). Cuando el individuo identifica el origen y su lógica

errónea, podrá reemplazarlos por cogniciones realistas y controlara emociones y conductas.



FUENTE: Carlen, Kasanzew, & López (2009).

Objetivo

Instruir a los miembros de la diada, a identificar el origen de cogniciones, emociones y conductas que despierten o resulten de los celos de pareja.

Técnicas

Para brindar un tratamiento efectivo, Carlen et al. (2009) proponen la utilización de las siguientes técnicas cognitivo conductuales en conjunto:

- Registro de pensamientos: esta técnica, debe ser asignada como tarea para el hogar. Se le dará la instrucción al individuo de que identifique los pensamientos que originen emociones negativas y los

registre. Al reemplazarlos por cogniciones realistas, notara los efectos desadaptativos y logrará cambios en emociones y conductas (Wright & Beck, 2000 citado por Carlen et al. 2009).

- Reestructuración cognitiva: como se mencionó anteriormente, la meta es ayudar al individuo a descubrir el impacto que tiene un pensamiento automático en su conducta y como medía su voluntad a través de comportamientos irracionales. Al manifestarlos, los eliminara o sustituirá y mantendrá el control de sus emociones y comportamientos (Goldfried, 1979 citado por Carlen et al. 2009; Cuesta, 2006).
- Exposición: la intención es que la persona deje de evocar emociones desagradables originadas por pensamientos intrusivos, de este modo, el individuo, paulatinamente y a través de una serie de instrucciones, pensará en situaciones temidas que lo harán revivir los celos hasta que desaparezcan, para esto, es necesario jerarquizar que ideas le generan ansiedad en un nivel bajo e ir aumentando gradualmente.
- Prevención de la respuesta: el objetivo es eliminar rituales compulsivos o conductas de comprobación (hablarle al conyugue por teléfono para saber en dónde ésta o tomar su celular para revisarlo), dando una serie de instrucciones dirigidas a evitarlas, en consecuencia, habrá una habituación en los pensamientos obsesivos y una reducción en el nivel de ansiedad (Trull & Phares, 2003 citado por Carlen et al., 2009).

Investigaciones recientes (Cuesta, 2006; Pérez et al., 2014; Carlen et al., 2009), han comprobado que la utilización de las técnicas mencionadas, son eficaces para modificar conductas desadaptativas.

Pasos:

1. Con ayuda de cada uno de los miembros de la diada y por separado, elaborar una lista de 3 conductas que despierten o resulten de los celos de pareja, donde se jerarquice el nivel de ansiedad que cada una genera. Una escala de 0 a 10 donde 0 provoca nada de ansiedad y 10 mucha ansiedad.

2. Con la lista anterior, proporcionar instrucciones para aplicar la técnica exposición por imaginación, empezando por la conducta que provoque menos ansiedad. Ejemplo:

“Imagina que ya es mas tarde de lo habitual, y tu pareja no ha llegado de trabajar”

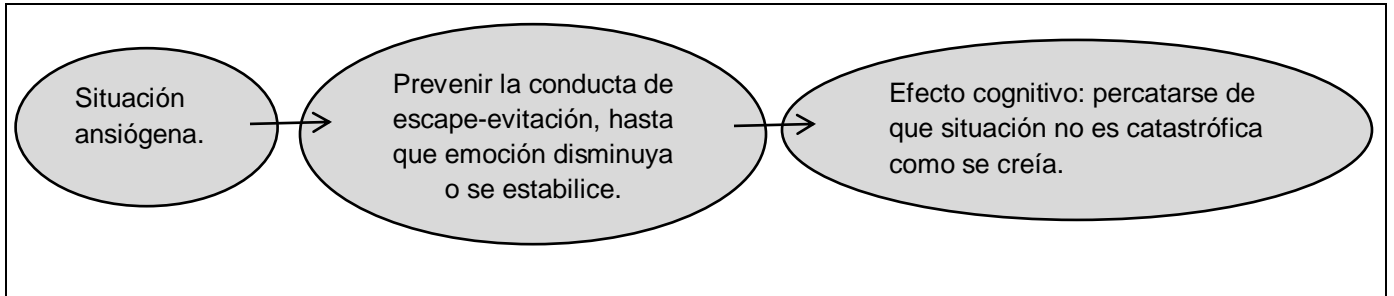
Pensamiento detonador: ¡seguro está con alguien!

Conducta: Tomar el celular para marcarle y confirmar sospechas de infidelidad.

Paso 3. Indicar a la pareja, como llevar a cabo prevención de respuesta:

- ✓ Consiste en ir reduciendo las comprobaciones (tomar el celular para hablarle y saber dónde o con quien ésta).
- ✓ Resistir impulso a realizar conducta o ritual neutralizador de ansiedad de comprobación, escape o evitación.
- ✓ Percatarse de que malestar disminuye si se confronta con lo temido y no realiza la acción compulsiva.
- ✓ De ser necesario, aplicar técnicas de relajación.

Paso 4. Indicarle a la pareja la importancia de practicar los pasos anteriores en la vida diaria y de forma paulatina, para afianzar lo aprendido en sesión.



FUENTE: Valdez (2002).

Sesión 5: Trabajo del perdón y toma de decisiones.

Objetivo

Generar la disminución de sentimientos negativos a través del perdón, para la toma de decisiones respecto al futuro de la relación.

Descripción de Técnicas

Para esta sesión se espera que ya se tenga una aproximación acerca de los factores que detonaron la infidelidad, la dinámica de la pareja y sus estrategias para la solucionar problemas. Asimismo, es relevante recapitular lo aprendido en las sesiones anteriores con los miembros de la diada, para aclarar dudas sobre la práctica diaria y efectividad de las técnicas planteadas.

Las siguientes técnicas tomadas de la propuesta de Baucom, Snyder y Gordon (2009 citado por Pérez, Ruiz & Parra, 2014), se plantean, para evidenciar las causas que mantienen el conflicto, incrementar los sentimientos positivos y trabajar el perdón con el receptor de infidelidad.

- Reestructuración cognitiva: como se mencionó anteriormente, ayuda al individuo a identificar el origen de sus pensamientos y la influencia sobre su vida.

Trabajo del perdón

Un factor que influye en la decisión de continuar o no la relación, es el nivel de compromiso con la pareja. Entre mayor sea el compromiso, mayor será el deseo de conservar la relación a largo plazo (Saunders, 2003

citado por Garrido-Macías et al., 2017). Asimismo, la gravedad de la transgresión a la relación también influye en esta decisión. En este sentido, romper el acuerdo de monogamia es considerada la peor de las transgresiones y genera un sentimiento de traición en el receptor de infidelidad (Beltrán-Morillas et al., 2015; Garrido-Macías et al., 2017). Una ofensa comúnmente genera respuestas afectivas tales como tristeza y enojo; respuestas cognitivas como fantasías de venganza, pensamientos de culpa y cuestionamientos sobre el comportamiento del ofensor; respuestas conductuales, como llanto o evitar contacto con el transgresor. Estas respuestas interfieren en la decisión de otorgar el perdón (Williamson & Gonzalves, 2007 citado por Prieto-Ursúa et al., 2012), por lo que antes de tomar decisiones acerca del futuro de la relación, es preciso disminuir dichos efectos con los miembros de la diada.

El perdón es definido por Yárnoz-Yaben y Comino (2012, citado por Pérez, Ruiz & Parra, 2014), como un conjunto de respuestas cognitivas, afectivas y conductuales ante una transgresión. Asimismo, es considerado un proceso interpersonal, e implica dos dimensiones fundamentales:

- Disminución de los sentimientos negativos (resentimiento y enfado hacia el agresor).
- Aparición de sentimientos positivos como compasión hacia uno mismo o hacia el agresor.

De acuerdo con Pérez Ruiz & Parra (2012), conceder el perdón genera un impacto positivo en la salud mental del individuo, ya que permite manejar las respuestas antes mencionadas, y propicia conductas benéficas como disminución de conductas negativas hacia el transgresor, reparación de relaciones interpersonales e incremento de la autoestima.

Como se mencionó anteriormente, conceder el perdón depende del grado de severidad de la transgresión, sin embargo, en casos de infidelidad existen variables que promueven o disminuyen esta conducta y son distintas para cada individuo (Beltrán-Morillas et al., 2015), por lo que es relevante identificarlas junto con el receptor de infidelidad para plantearlas como beneficio de otorgar el perdón. Lawler-Row et al. (2007 citado por Prieto-Ursua, et al., 2012), plantea que el proceso del perdón involucra tres dimensiones:

1. Respuesta:

Afectiva (dejar ir los malos sentimientos).

Cognitiva (creer que nadie es perfecto).

Conductual (reconciliación).

2. Dirección del cambio:

Reducción de respuestas negativas (eliminación o desaparición).

Aparición de emociones, pensamientos o respuestas positivas (el sujeto puede emplear un tipo de cambio o los dos).

3. Orientación:

Intrapersonal, centrado en sí mismo

Interpersonal, centrado en el otro.

Proceso del perdón (Enright y Fitzgibbons, 2000 citado por Prieto-Ursua, et al. 2012).

Con agresor (miembro infiel):

- Confesión (admitir que cometió dicha acción).
- Reconocimiento (asumir responsabilidad y consecuencias de transgresión, sin poner excusas).
- Arrepentimiento (expresar remordimiento por la transgresión).

Con receptor de infidelidad

1. Período de descubrir y conocer el dolor, su impacto sobre la pareja dañada hasta llegar a valorar la posibilidad de cambio (desde tener una visión totalmente negativa a ser capaz de valorar la posibilidad de perdonar).

2. Se examina y debate el concepto de perdón y la parte dañada decide sobre qué hacer para que el perdón tenga lugar.

3. Tiene lugar el replanteamiento en donde la parte dañada se esfuerza en alcanzar un nivel de comprensión tanto del ofensor como del contexto en el que ocurrió la transgresión.

4. La persona dañada ve el hecho de perdonar como el motor de su propia curación y bienestar psicológico.

Cabe mencionar que el proceso del perdón se vive de manera subjetiva, por lo que es necesario prestar atención y no confundir este

hecho con un falso perdón, ya que esto puede traer consigo conductas contraproducentes tales como: manipulación, negación y evitación por parte de la persona agredida. Esta sesión es para recapitular lo aprendido en sesiones anteriores y a través de una conversación profunda con la pareja, resaltar los beneficios de comprometerse entre sí y otorgar el perdón.

Para concluir la sesión, se cuestionará a ambos miembros respecto a los intereses de cada uno y sobre el futuro de la relación. Cabe mencionar que es preciso explicarles que la decisión final ya sea que permanezcan juntos o decidan separarse, debe verse como una oportunidad de crecimiento para ambos. Asimismo, es de suma relevancia, indicar a los miembros de la pareja la necesidad de acudir a terapia psicológica para afianzar dicha decisión y trabajar de manera inmediata e independiente, elementos que no podrían ser abordados en este taller.

CONCLUSIONES

La relación de pareja sigue siendo significativa en la vida del ser humano, debido a una necesidad innata de formar vínculos afectivos, su deseo de relacionarse con otros y vivir en función de ello. Para que funcione adecuadamente, es necesario respetar acuerdos establecidos de manera implícita o explícita por los miembros de la pareja, sin embargo, en la mayoría de los casos la fidelidad sexual y emocional, sigue siendo pilar fundamental.

Para conceptualizar la infidelidad hay que tomar en cuenta que es una conducta relativa al convenio entre los miembros de la pareja, ya que es experimentada de manera subjetiva. Dependiendo el contexto en el que se presente, serán ellos quienes valoraran si es del todo incorrecta.

La infidelidad no es propia únicamente de argumentaciones biológicas o psicológicas, debido a que somos seres sociales regidos por preceptos culturales que regulan nuestros comportamientos y moldean la forma de relacionarnos en pareja. Las normas socioculturales dominantes guían la conducta del individuo, creándole conflicto por ir en contra de las necesidades de la pareja real. Dicha represión difiere de la realidad e incide en la satisfacción marital.

Los factores predisponentes familiares y de pareja, se relacionan con un incumplimiento de expectativas entre los miembros y carencia de elementos esenciales en la relación. La insatisfacción de necesidades e incumplimiento de expectativas, puede darse en los miembros de la pareja,

independientemente del género, por lo que la infidelidad también es un síntoma de lo que ocurre en la relación.

Actualmente la tecnología y la utilización de gadgets incrementan la posibilidad de involucrarse en una infidelidad, ya que brindan a sus usuarios herramientas que facilitan la práctica de dicha conducta.

Al analizar los factores que predisponen una infidelidad, se puede observar que es un fenómeno multifactorial, resultado de una confluencia de factores que la influyen y determinan. Para encontrar su origen, es necesario analizar el impacto de variables psicológicas, socio-culturales y biológicas y su influencia en el contexto del individuo.

La reacción del individuo ante el descubrimiento de una infidelidad depende de distintos factores como: sistema de creencias, edad, estado de salud, expectativas, trastornos de personalidad, etc. Los efectos pueden ser benéficos, dañinos o irrelevantes y presentarse tanto en el receptor como en el ejecutor de infidelidad.

Las secuelas pueden generar distorsiones cognitivas que provocan malestares significativos como: deterioro social, laboral, e impactar negativamente en áreas importantes en la vida del individuo (personal, en la dinámica familiar y de pareja). Por lo tanto, si la disfuncionalidad del miembro afectado impide la realización de actividades diarias, deterioro las relaciones sociales y desintegración familiar, el impacto afectara negativamente la estructura de la sociedad.

Una infidelidad no siempre será del todo destructiva, también puede traer recompensas a nivel personal y en la relación, dependiendo el contexto en el que se presente.

Existe evidencia de que la terapia cognitivo conductual contribuye a una mejora notable en los efectos psicológicos y conductuales de la infidelidad, por lo tanto, al analizar este tipo de intervención se puede observar que bajo dicho tratamiento, es posible que la pareja pueda resarcir el vínculo y continuar con su proyecto de vida en conjunto; sin embargo, esto dependerá de los recursos con los que cada individuo cuente para monitorear y regular sus emociones, modificar sus repertorios conductuales para satisfacer sus necesidades y sus estrategias para manejar los conflictos.

En la realización del presente trabajo, se identificaron aspectos que se consideran limitantes y que se sugiere se tomen en cuenta para futuras investigaciones. La literatura revisada se enfocó en causas, consecuencias y tratamiento de la infidelidad en la pareja, sin embargo, es relevante tener en cuenta que existe el compañero de aventura, quien también tiene que enfrentar el impacto de la infidelidad. Asimismo, el presente trabajo no abordó tratamiento para afectaciones en niños, por lo que se sugieren próximas investigaciones que incluyan a los demás personajes involucrados.

La infidelidad es un constructo social que norma la conducta sexual y emocional del individuo a través de reglas de monogamia. Dichas normas dictan cuál es el comportamiento correcto y no toman en cuenta instintos biológicos o deseos individuales. Por ende, esta situación genera insatisfacción de necesidades en las personas. Todos conocemos a una persona que ha estado involucrado en una infidelidad sea como receptor, ejecutor o compañero de aventura, por lo tanto, todos hacemos frente a sus efectos. Discrepo de las posturas que pretenden normar la conducta del individuo, por lo que más que prevenir una infidelidad, invito a los lectores de esta tesina especialmente a los jóvenes próximos a emparejarse, a

pensar de manera crítica y cuestionar supuestos culturales que por años, han dirigido como vivir una relación de pareja. De igual forma, les pido reflexionar sobre lo que implica involucrarse en este tipo de relación y en aspectos esenciales como: la personalidad de ambos, expectativas de cada uno y la influencia de factores externos como la familia política. De este modo, una vez juntos podrán dictar y establecer sus propias reglas para que vivir este tipo de relación, sea una experiencia satisfactoria, más que lacerante por cumplir o incumplir las necesidades del otro. Con esta tesina no pretendo juzgar o señalar a la persona infiel, por el contrario, considero que la infidelidad es un mecanismo de compensación individual, que puede prevenirse o satisfacerse, identificando el origen de dicha necesidad.

ANEXOS

Anexo A. Registro de pensamientos automáticos

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	EMOCIÓN	CONDUCTA
	Que paso	Que pensó	Que sintió	¿Qué hizo? ¿Cuánto duro su conducta? ¿Cuáles fueron las consecuencias de esa conducta?

Anexo B. Folleto informativo para participantes.

Beneficios del perdón



De acuerdo con Pérez Ruiz & Parra (2012), conceder el perdón genera un impacto positivo en la salud mental del individuo, ya que permite manejar las respuestas antes mencionadas, y propicia conductas benéficas como disminución de conductas negativas hacia el transgresor, reparación de relaciones interpersonales e incremento de la autoestima.

Beneficios:



- Reducción de respuestas negativas.
- Aparición de emociones, pensamientos o respuestas positivas.
- Alcanzar un nivel de comprensión tanto del ofensor como del contexto en el que ocurrió la transgresión.
- Disminución de los sentimientos negativos (resentimiento y enfado hacia el agresor).
- Aparición de sentimientos positivos como compasión hacia uno mismo o hacia el agresor.

- ✓ Perdonar es el motor de mi propia curación y bienestar psicológico.

Para cualquier duda o comentario, se encuentran los datos de contacto en la parte trasera de este folleto. Aunado a la práctica diaria de las técnicas mencionadas, es relevante acudir a terapia psicológica, para trabajar de manera inmediata e independiente, elementos que no pueden ser abordados en este taller.

Referencias:

Carlen, A., Kasanzew, A., & López Pell, A. (2009). Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 12(3), 173–186.

Cuesta, M. (2006). Intervención cognitiva en un caso de celotipia. *Acción Psicológica*, 4(1), 71–82.

Juárez, E. (2015). *¿Cuál es el impacto que tiene la personalidad sexual y la autorregulación emocional en la infidelidad en hombres y mujeres?* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Pérez, C., Ruiz, R., & Parra, C. (2014). Efecto de una intervención cognitivo conductual en el conflicto marital por infidelidad. *Psicología. Avances de la disciplina*, 8(2), 23–36.

Valadez, A. (2002). Aplicación de técnicas cognitivo conductuales en un caso de problemas familiares: reestructuración cognitiva, asertividad y manejo de contingencias. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 5(2).

Contacto:

Diana Gabriela Maximiliano Ramos
margaby2006@yahoo.com.mx
5531389240

Estrategias para afrontar los conflictos de pareja.



Facilitador:

Psic. Diana Gabriela Maximiliano Ramos

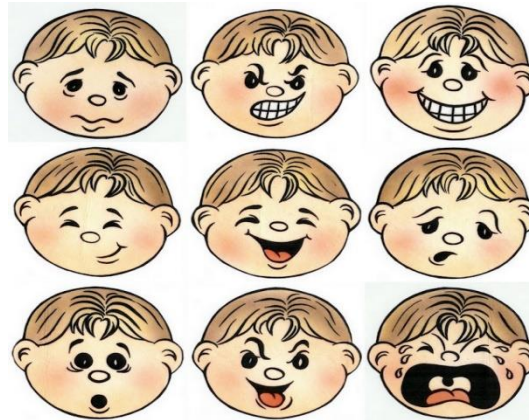
Técnicas de relajación



- Permiten suprimir tensión tanto física, como mental y aminorar-moderar intensidad de síntomas.
- Es necesaria su práctica diaria durante 20 minutos, hasta dominar técnica.
- El lugar donde se lleve a cabo, debe estar libre de estímulos distractores como ruido, luz o temperatura inadecuada.
- Para la práctica es necesario estar recostado y con ropa cómoda.
- Se requiere la tensión y relajación de músculos de manera sistemática, o visualizar mentalmente situaciones, sensaciones y emociones agradables, con la finalidad de que conduzcan a un estado de relajación.



Identificación de emociones



- Interpretaciones subjetivas de cada miembro de la diada, pueden manifestarse inconscientemente y afectar la relación.
- Existen factores cognitivos (ideas, pensamientos) que influyen en las emociones y en el comportamiento de la persona. Por lo tanto, no es un suceso el que determina lo que sienten los individuos, sino su percepción de la situación (Valadez, 2002).
- A veces, identificar un pensamiento automático ayuda a evidenciar su irracionalidad.
- Una emoción es un estado afectivo subjetivo, que le permite al individuo sentirse de una forma específica.
- El ser humano puede influir en como expresa sus emociones y modular su impacto (duración, intensidad y tipo de emoción experimentada) (Juárez, 2015), a esto se le conoce como regulación emocional e impacta en la calidad de la relación de pareja y en los conflictos más comunes que se presentan (Pérez et al., 2014).

-Es relevante identificar, distinguir y analizar una emoción negativa, para posteriormente modificarla. Para esto, se requiere tomar conciencia de la interacción entre:

Pensamiento-Emoción-Conducta.

Una forma de hacerlo, es responder mentalmente las siguientes preguntas:

- ¿Qué intenta decirme esa emoción?
- ¿Cómo utilizarla racionalmente?
- ¿Cómo puedo ver la situación de forma constructiva?
- ¿Qué conducta constructiva debo ejecutar?

Identificación de celos

-Los celos constituyen un estado emocional episódico y se presentan ante la suposición ficticia o real de perder algo preciado (Carlen et al., 2009).

-Se caracterizan por la presencia de enojo, ansiedad, tristeza, depresión y pueden generar pensamientos intrusivos y rituales compulsivos.

-Son considerados de carácter patológico, cuando son intensos, provocan sufrimiento e interfieren en la vida del individuo (Cuesta, 2006).

-Tienen su origen en una serie de pensamientos automáticos, que a su vez, fungen como detonador de celos y conductas de comprobación (hablar por celular, para saber dónde está la pareja).

-Si se identifica el origen de pensamiento automático y su lógica errónea, se podrá reemplazar por cogniciones realistas y controlar emociones y conductas.

Técnica de ayuda: Prevención de la Respuesta.

- ✓ Consiste en ir reduciendo paulatinamente las comprobaciones (tomar el celular para hablarle y saber dónde o con quien ésta).
- ✓ Resistir impulso a realizar conducta o ritual neutralizador de ansiedad de comprobación, escape o evitación.
- ✓ Percatarse de que malestar disminuye si se confronta con lo temido y no realiza la acción compulsiva.
- ✓ De ser necesario, aplicar técnicas de relajación.
- ✓ Requiere práctica para dominar técnica y afianzar lo aprendido.



REFERENCIAS

Aguilar, L. (2005). *Intervención en crisis: Infidelidad en la pareja* (Tesina de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Almeida, M., Armenta, C., & Díaz-Loving, R. (2013). Validación de la Escala de Creencias de la Conexión Entre los Tipos de Infidelidad. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 29(2).

Aparicio, M. (2001). *Estrategias terapéuticas en el manejo de la infidelidad en la pareja* (Tesina de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Armenta, C., & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23–27.

Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2012). ¿De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja? *Suma Psicológica*, 19(2), 51–62.

Arteaga, L., & Gamboa, K. (2016). *La falta de satisfacción sexual es un factor predominante en la infidelidad femenina durante el noviazgo* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Baizán, M. (2005). *El pozo profundo de la infidelidad: una ruta de salida*. México: Textos Mexicanos.

Beltrán-Morillas, A., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2015). El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales. *Psychosocial Intervention*, 24(2), 71–78.

Cabanzo, R. (2017). Infidelidades en la era contemporánea. *Vínculo Revista Do NESME*, 14(1), 1–8.

Camacho, M. (2004). *Fidelidad e Infidelidad en las Relaciones de Pareja* (Vol. 2). Buenos Aires: Dunken.

Canto, J., García, P., & Gómez, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital*, 15(15), 39–55.

Canto, J., Moreno, P., Perles, F., & San Martín, J. (2012). El papel de la cultura del honor, del sexismo y de los celos en la respuesta a la infidelidad de la pareja. *Escritos de Psicología*, 5(1), 9–16.

Carlen, A., Kasanzew, A., & López Pell, A. (2009). Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 12(3), 173–186.

Contreras, C., & Cordero, A. (2012). *Factores que propician la infidelidad en las relaciones de pareja* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Contreras, P., Guzmán, M., Alfaro, C., Araya, C., & Jiménez, P. (2011). Significados asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios con estilos de apego seguro e inseguro. *Salud & Sociedad*, 2(1), 010–030.

Cuesta, M. (2006). Intervención cognitiva en un caso de celotipia. *Acción Psicológica*, 4(1), 71–82.

Díaz-Guerrero, R. (2007). *La psicología del Mexicano 2. Bajo las garras de la cultura*. (2a ed., Vol. 2). México: Trillas.

Espinoza, A., Correa, R., & García, L. (2014). Percepción social de la infidelidad y estilos de amor en la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 135–147.

Galdámez, R. (2015). *Terapia breve centrada en soluciones y cognitivo conductual aplicada a un caso con síntomas depresivos por infidelidad* (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León.

García, P., Gómez, L., & Canto, J. (2001). Reacción de celos ante una infidelidad: diferencias entre hombres y mujeres y características del rival. *Psicothema*, 13(4), 611–616.

García-Méndez, M., Rivera-Aragón, S., & Díaz-Loving, R. (2011). La cultura, el poder y los patrones de interacción vinculados a la infidelidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 45(3), 429–438.

Garrido-Macías, M., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 111–116.

Giron, M. (2011). *Sentido de vida en mujeres víctimas de infidelidad* (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar.

Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96–117.

González, I., Armenta, C., Díaz, P., & Bravo, A. (2013). Tengo Celos: Percepción de las características del rival en dos contextos mexicanos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 30(2).

González, J., Martínez-Taboas, A., & Martínez, D. (2009). Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 20, 59–81.

Gross, J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences* (Vol. 39). *Psychophysiology*.

Hernández, T. (2012). *Estilos de Amor y Estilos de Apego en personas que viven o han vivido infidelidad* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Hurtado, P. (2015). *Estilos de amor y regulación emocional en la infidelidad* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2017). (15 de Febrero de 2017). Estadísticas de Nupcialidad. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general_ver4/MDXQueryDatos.asp?#Regreso&c=

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2017). (15 de Febrero de 2017). Estadísticas de Nupcialidad-Causa de divorcio. Recuperado de:

http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general_ver4/MDXQueryDatos.asp?c=

Juárez, E. (2015). *¿Cuál es el impacto que tiene la personalidad sexual y la autorregulación emocional en la infidelidad en hombres y mujeres?* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Lizama, C. (2013). *Lo Infiel: Diálogos sobre la construcción de la Infidelidad* (Tesis de Maestría). Instituto Kanankil, Mérida, Yucatán.

López, A. (2015). *Infidelidad y permanencia en la relación de pareja* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Mojardin, E. (2015). *Relación entre tipo de infidelidad y el uso de Facebook: diferencias entre solteros y casados* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Oceguera, C. (2015). *Mujeres amantes: la infidelidad femenina* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017). (26 de Octubre de 2017). Violencia contra la mujer infligida por su pareja. Recuperado de: http://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/chapter2/es/index6.html

Padilla, N., & Díaz-Loving, R. (2012). El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 9–17.

Pérez, C., Ruiz, R., & Parra, C. (2014). Efecto de una intervención cognitivo conductual en el conflicto marital por infidelidad. *Psicología. Avances de la disciplina*, 8(2), 23–36.

Prieto-Ursúa, M., Carrasco, M., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, M., & Muñoz, I. (2012). El perdón como herramienta clínica en terapia individual y de pareja. *Clínica contemporánea*, 3(2), 121–134.

Ramírez, E. (2013). *Infidelidad y satisfacción sexual en la relación de pareja heterosexual* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Madrid, España: Espasa-Calpe.

Retana, B., & Sánchez-Aragón, R. (2016). Aprendiendo a regular el miedo: evaluación de un taller para adultos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(1), 21–38.

Rivera, S., Díaz-Loving, R., Villanueva, G., & Montero, N. (2011). El Conflicto como un Predictor de la Infidelidad. *Acta de Investigación Psicológica*, 1(2), 298–315.

Rodríguez, C. (2006). *Lineamientos para el trabajo terapéutico con parejas que hayan vivido problemas de infidelidad* (Tesina de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Romero, A. (2007). *Infidelidad: conceptualización, correlatos y predictores* (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional Autónoma de México.

Romero, A., Rivera, S., & Díaz-Loving, R. (2007). Desarrollo del inventario multidimensional de infidelidad (IMIN), 1(23), 121–147.

Romero-Palencia, A., Cruz del Castillo, C., & Díaz-Loving, R. (2008). Propuesta de un Modelo Bio-Psico-Socio-Cultural de Infidelidad Sexual y Emocional en Hombres y Mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 14–21.

Sánchez, N. (2008). *La infidelidad en la pareja: Una revisión de la literatura en la Terapia Cognitivo Conductual* (Tesina de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Tlalnepantla, Estado de México.

Sánchez, R., & Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1329–1344.

Silva, D., & Vázquez, C. (2016). *Poder y conflicto: factores detonantes de una infidelidad en una relación de pareja* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Soriano, A. (2015). *La Construcción de la Infidelidad desde un enfoque Psicosomático* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

Valadez, A. (2002). Aplicación de técnicas cognitivo conductuales en un caso de problemas familiares: reestructuración cognitiva, asertividad y manejo de contingencias. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 5(2).

Valdez, J., Aguilar, Y., Torres, M., Castro, B., García, E., Sámano, A., ... González, N. (2016). Nostalgia por la pareja. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(6), 2422–2429.

Valdez, J., González, B., Maya, M., Aguilar, Y., González, N., & Torres, M. (2013). Las Causas que Llevan a la Infidelidad: Un Análisis por Sexo. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1271–1279.

Varela, M. (2014). Estudio sobre infidelidad en la pareja: Análisis de contenido de la literatura. *Alternativas en Psicología*, 18(30).

Vargas, J., & Ibáñez, E. (2005). Problemas maritales: la infidelidad desde una perspectiva de vínculo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(1), 107–124.

Velasco, J. (2007). La trama de la infidelidad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10(3), 34–47.

Yandún, A. (2014). *El impacto de la infidelidad y conflictos maritales de los padres en el estilo de apego y la prevalencia de infidelidad en los hijos* (Tesis de Licenciatura). Universidad San Francisco de Quito.

Yáñez, K. (2016). *Infidelidad en la voz y experiencia de las mujeres: un análisis desde el género* (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional Autónoma de México.

Yáñez, K., & Rocha, T. (2014). Experiencias y significados de la infidelidad femenina. *Psicología Iberoamericana*, 2(22), 25–35.

Zumaya, M., Brown, C., & Baker, H. (2008). Las parejas y sus infidelidades. *Revista de Investigación Médica Sur*, 15(3), 225–230.